

# 10 dicas para causar uma ótima primeira impressão

Estar atento a detalhes como postura e autoconhecimento é fundamental

Curir Computar 50 Twitter 8+ Pinterest

TERÇA-FEIRA, 02 DE SETEMBRO DE 2014 - POR MARCELL FIGUEIRAS



DICA PARA FESTA: UM CACHORRO-QUENTE COM PAO DE FORMA



**Na hora da conquista, você é:**

- Divertida
- Tímida
- Sedutora

VOTAR

**AS + LIDAS**

1 Ele é rápido demais? Desvendamos sete maneiras de prolongar o sexo

2 Nos bastidores, Rodrigo Cintra dá dica para mudar os cabelos no verão

3 Esportivo e sensual se unem em pretinho nada básico

Na vida pessoal ou na profissional, causar uma boa impressão é fundamental. Estar bem vestido, ser diplomático e demonstrar empatia são só algumas características que "abrem portas" em diversas situações futuras. Se a **PRIMEIRA IMPRESSÃO** é aquela que fica, então capriche para ela ser a melhor. Saiba como.

- Especialistas dão as dicas para impressionar no primeiro encontro
- "Imprinting": fenômeno acontece logo nos primeiros minutos após o parto
- Saiba o que fazer ou não na entrevista de emprego

## APARÊNCIA

E o seu cartão de visitas, por isso, vista-se adequadamente para cada situação. "Não demonstre desleixo e não queira ser o centro das atenções. Cabelos arrumados, roupas bem passadas e sapatos limpos são itens importantes. Além disso, não exagere em maquiagem, nem perfume, roupas sensuais e muito despojadas devem ser evitadas", diz **JOSÉ ROBERTO MARQUES, PRESIDENTE DA IBC COACHING**.

## COMPORTAMENTO

Você é observado o tempo todo, então esteja atenta ao seu comportamento. Não seja grosseira ou arrogante, nem demonstre nervosismo. Seja educada, cordial e muito cuidadosa com intimidades. Adeque-se ao ambiente e à ocasião.

### Atitude



Um cumprimento aliado a um sorriso passa uma simpática e positiva impressão. Foto: Creative Images / Thinkstock

Tenha proatividade e pontualidade. Cumprimente as pessoas com simpatia e demonstre estar à disposição.

## AUTOCONHECIMENTO

Tenha consciência das suas reais habilidades e competências, assim como seus pontos fortes e de melhoria. "Quando você se conhece, tem maior domínio das suas ações em diferentes situações. Além disso, consegue ter controle e inteligência emocional, entre muitos outros benefícios, e pode apresentar o seu melhor", explica Marques.

## COMUNICAÇÃO

Segundo o especialista, aqui, é mais importante saber ouvir do que falar. Dê atenção à pessoa com quem está se relacionando, olhe-a nos olhos, não a interrompa e aguarde até que ela lhe dê a palavra.

## CONHECIMENTO

Invista em conhecimento. Dominar o assunto o qual você tratará é de suma importância, e caso o outro tenha mais domínio sobre o tema, questione para que possa aprender mais com ele. Não tenha vergonha de precisar e buscar mais informações.

### Postura



Evite falar gesticulando, pode parecer nervosismo. Foto: Purestock / Thinkstock

Nosso corpo fala. Então tente manter a postura ereta e evite gesticular muito: tenha controle sobre seus braços e mãos, pernas e pés.

## DIPLOMACIA

Seja diplomático. José Roberto sugere que "caso a opinião do indivíduo com quem você está tendo contato naquele momento seja diferente da sua, respeite, e escute atentamente o ponto de vista dele. Deste modo, você terá a oportunidade de apresentar a sua sem conflitos. Discussões podem fazer com que você seja visto como uma pessoa arrogante".

## ATENÇÃO

Dê atenção total à pessoa com quem está interagindo, tanto visual quanto auditiva. Nada de ficar olhando para os lados, prestando atenção em detalhes do ambiente ou pior, mexendo no celular.

## EMPATIA

Cumprimente, dê atenção, se coloque a disposição para uma situação futura. "Seja simpático, trate as pessoas como gostaria de ser tratado" recomenda Marques.