

## **IMAGEM E POSTURA: UMA COERÊNCIA NECESSÁRIA**

*"Meu corpo é um jardim, minha vontade o seu jardineiro."*

*William Shakespeare*

Esta frase de Shakespeare leva-me a ter um olhar especial sobre a imagem que transmitimos diariamente para as pessoas com as quais convivemos. O especialista em desenvolvimento de pessoas, Eugênio Mussak, em seu livro *Metacompetência*, escreve que se deve ter uma coerência entre a imagem e o comportamento. Afirma que a imagem que cultivamos perante a sociedade é uma forma de comunicação. Postura é comunicação.

Vai mais além.... se você executivo(a) é competente deve deixar isso claro através de suas atitudes, de suas palavras e de sua postura. Postura é a maneira como você se posiciona perante o mundo, e isso vale tanto para atitudes corporais como mentais.

Você revela através de sua postura corporal se está se sentindo confortável ou desconfortável. Se está seguro de si mesmo ou inseguro. Se deseja permanecer num local ou se está morrendo de vontade de ir embora. Não é preciso falar nada, pois você estará dizendo por intermédio de sua linguagem corporal. Postura tem a ver com cada um assumir uma posição no local em que se encontra no momento. Lembre-se, você representa sua empresa e deve passar a imagem corporativa esperada. Posicionar-se é uma vantagem competitiva.

Atitudes corporais corretas são garantias de você obter, como contrapartida, um ótimo estado mental. Por isso, mantenha sempre a coluna ereta; os ombros para trás; a cabeça erguida. Costas retas e queixo levemente erguido inspiram confiança. Mantenha um sorriso fácil e espontâneo no rosto.

A mente leva em conta a postura do corpo e se comporta de acordo com ela. Se você se sentar de maneira relaxada, o cérebro vai funcionar de

modo relaxado. Se sentar com a coluna reta, o peito para frente, os ombros equilibrados, o cérebro também vai funcionar assim, majestoso e glamoroso. Preste atenção na maneira como você se senta para trabalhar, para comer, no modo como caminha, como cumprimenta as pessoas, na expressão facial, nos gestos.

Qual é o cenário de suas roupas, seus objetos pessoais, seu quarto, o local de trabalho?

O ambiente em que estamos interfere diretamente em nosso estado mental e conseqüentemente em nossa postura. Estar sempre bem-humorado, ter disposição para conversar, saber responder as perguntas formuladas e ser respeitoso com as opiniões alheias são atitudes que demonstram que o profissional tem prazer no que faz. Em consequência, sua expressão é de saúde, higiene, sucesso e alegria.... tudo sem exageros.

Autora: **Eliane Wamser**

Mestra em Educação: Ensino Superior.

Professora, consultora e instrutora de treinamento nas áreas de etiqueta empresarial, assessoramento executivo, postura profissional no atendimento e relacionamento, cerimonial e protocolo.

Gestora Educacional do Instituto Bem Viver.

Autora do livro *A secretária que faz*.

<http://www.a-secretaria-que-faz.blogspot.com.br/>

[eliane@institutobemviver.com.br](mailto:eliane@institutobemviver.com.br)