أخطاء السيدات في الإجتماعات

تقول الدراسات إن 94% من الناس يحكمون على ما يرونه خلال 30 ثانية وتحديداً في أوّل 10 ثوانٍ، فغالباً ما يحكم الناس علينا من الإنطباع الأوّل.. وقد لا نملك فرصة ثانية لنترك إنطباعاً يعكس حقيقتنا، فلماذا لا نقوم بالأمر بطريقة ناجحة من المرّة الأولى..؟

هذه الأرقام تجعلنا نفكر كيف يمكن أن نتحكم بهذا الإنطباع الذي نتركه نحن عند الآخرين، خاصة في مجال العمل.

نصائح يقدمها لنا ميلاد حدشيتي خبير الصورة الإجتماعية، ومدرب تطوير الماركة الشخصية وحسن القيادة، وعضو في المنظمة العالمية لخبراء الصورة.

من خلال العمل مع عدد من الشركات والجمعيات تم تجميع عدد من الأخطاء التي ترتكبها النساء قبل وفي أثناء الإجتماعات واللقاءات المهمة، وهذا لا يعني أن بعض تلك الأخطاء لا يرتكبها الرجال، لكن النساء هنّ الأكثر وقوعاً فيها، لذلك هناك نصائح عملية للسيدات لتفادي الوقوع في مثل هذه الأخطاء، وتعتمد بشكل أساسي على الإلتزام بقواعد إتيكيت الإجتماعات.

الملابس التي نرتديها كفيلة بالتعريف بشخصيتنا، لا بل كفيلة بإظهار جدارتنا بالثقة ومدى نجاحنا وإستعدادنا للإيفاء بوعودنا وبالأفكار التي سنطرحها خلال الإجتماع، لذلك قد يبدو فستان السهرة غير

لائق لإجتماع عمل، كذلك الإكسسوارات الكثيرة التي قد تفقد تركيز من حولنا.

تذكروا أنّ البساطة سرّ النجاح، كوكو شانيل تقول: على كل السيدات عندما ينتهين من تحضير أنفسهنّ للخروج، أن يقفن أمام المرآة ويخلعن شيئاً واحداً من مجمل ما يرتدينه، والنساء عموماً يملن بطبعهنّ لزيادة الإكسسوارات والمكياج والملابس والألوان.

هل يمكن إرتداء الأحمر في إجتماع عمل؟ هذا السؤال يتكرر كل مرّة في ورش عمل خاصة بملابس العمل.

اللون الأحمر يوحي بالقوة والسلطة ويعتمد عليه السياسيون كثيراً في بزّاتهم الرسمية.. فلماذا لا تعتمد عليه النساء أيضاً لكن (في خط عريض) يجب ألا يطغى اللون الأحمر على الملابس، بل يجب أن يقتصر إرتداؤه على جزء واحد فقط. ويقترح أن ترتدي السيدة اللون الأحمر في الجهة القريبة من وجهها لتشدّ الإنتباه إلى ما ستقوله.

- الوصول في الوقت المحدد:

أهم المشكلات خاصة عند النساء في إتيكيت الإجتماعات هو التأخر عن الموعد الذي يترك إنطباعاً سيّئاً بعدم التنظيم وعدم الإكتراث، والوصول إلى موعد الإجتماع قبل دقائق هو الوقت المناسب والوقت المطلوب لنلملم ونحضر أنفسنا للدخول بطريقة مناسبة.

حتى لو وصلنا متأخرين عن الموعد يجب ألا ندخل غرفة الإجتماع بسرعة، بل يجب التريث لدقيقة أو دقيقتين، لنتنفس جيّداً ونحضّر إبتسامتنا ثمّ ندخل.

عندما نتأخر عن الموعد قد ندخل الإجتماع بطريقة غير مناسبة غير منتبهين لترتيب ملابسنا أو شعرنا ما يظهرنا بطريقة سلبية.

بعض النساء اللواتي يتأخرن عن موعد عمل يملن إلى سرد القصة الكامنة وراء سبب التأخير، والأفضل إلتزام الصمت، فالتبرير لا يفيد.. المفيد إيجاد الكرسي المناسب للجلوس عليه بكل هدوء من دون إثارة ضجة، بعض النساء يتركن إنطباعاً بأنهنّ لا يعرفن أين يجلسن ما يجعل المجتمعين يحاولون إيجاد المكان المناسب لهنّ. الأفضل تجنب هذه الحركة والجلوس مباشرة على أوّل كرسي شاغر.

والنصيحة ألا تدخلوا أبداً غرفة إجتماع وأنتم تتحدثون على الهاتف المحمول، هذه الحركة تترك إنطباعاً سلبياً، والأسوأ أنّ يرن الهاتف المحمول وسط الإجتماع، يجب إغلاق الهاتف المحمول في أثناء مواعيد العمل وعدم الرد على مكالمات جانبية مهما كانت ضرورية.

من الأخطاء التي قد تقع فيها بعض النساء هي دخول الإجتماع حاملات مجموعة كبيرة من الأغراض (حقيبة اليد وملفات ومعطف والخلوي) ويظهرن وكأنهنّ سيقعن على الأرض.

* نصائح سريعة:

- أكتاف مستقيمة (التمارين الرياضية مطلوبة عند النساء اللواتي يعانين إنحناء بسيطاً في الأكتاف).

- رأس شامخ (شموخ التواضع وليس الإختيال والكبرياء).

- وقفة مستقيمة.

- مصافحة يد حازمة.

- نظرة عينين مباشرة من دون خجل.

- إبتسامة بسيطة بعيدة عن التكلف. (قد تلطف الأجواء لكنها إذا جاءت متكلفة قد توحي بقلة المهنية)، وهنا يمكن التطرق أيضاً إلى بعض النكات أو الأخبار الجانبية التي قد تطرأ خلال الإجتماع، فالدراسات أشارت إلى أنّ النساء يتفاعلن أكثر مع تلك الأخبار التي قد تحرف الإجتماع عن مضمونه الأساسي. بينما يميل الرجل إلى المحافظة على جو العمل خلال الإجتماع.

- من الأخطاء التي ترتكبها النساء خلال الإجتماع هي اللعب بالشعر أو في الإكسسوارات من ساعة ومجوهرات وحلي تلك الحركة، إضافة إلى كونها قد تحدث ضجة غير مستحبة، فهي تنم عن قلة ثقة أو توتر.

- إمالة الرأس إلى الأمام من إشارات التجاوب مع الموضوع أو الموافقة المبدئية على الكلام المقول (الدراسات أشارت إلى أنّ النساء يملن برأسهنّ أكثر من الرجل ليتحول الأمر إلى سلوك مزعج عندما يترافق مع صوت من الفم للدليل على الموافقة) يجب الإنتباه والحرص على عدم إصدار تلك الأصوات كما يجب التركيز على التخفيف من إمالة الرأس كثيراً.

- إذا كان الإجتماع مصيرياً فربّما عدم الموافقة على الطرح أو الرفض والدفاع الهجومي يمكن أن يظهر من خلال حركاتنا الجسمانية التي تميل إلى أن تعطي إنطباعاً بالعدوانية وقلة الثقة، لذا ثبات حركاتنا الجسمانية خاصة اليدين يوحي دائماً بالثقة والنجاح بما نطرحه.