أخطاء السيدات في الاجتماعات



اللون الأحمر والتأخر واللعب في الشعر أهمها..

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

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

نصائح يقدمها لنا ميلاد حدشيتي خبير الصورة الاجتماعية، 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 الاجتماعات واللقاءات المهمة، وهذا لا يعني أن بعض تلك الأخطاء لا يرتكبها الرجال، لكن النساء هن الأكثر وقوعاً فيها، لذلك هناك نصائح عملية للسيدات لتفادي الوقوع في مثل هذه الأخطاء، وتعتمد بشكل أساسي على الالتزام بقواعد إتيكيت الاجتماعات.

الملابس التي نرتديها كفيلة بالتعريف بشخصيتنا، لا بل كفيلة بإظهار جدارتنا بالثقة ومدى نجاحنا واستعدادنا للإيفاء بوعودنا وبالأفكار التي سنطرحها خلال الاجتماع، لذلك قد يبدو فستان السهرة غير لائق لاجتماع عمل، كذلك الإكسسوارات الكثيرة التي قد تفقد تركيز من حولنا.

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

هل يمكن ارتداء الأحمر في اجتماع عمل؟ هذا السؤال يتكرر كلّ مرة 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 ارتداؤه على جزء واحد فقط. ويقترح أن ترتدي السيدة اللون الأحمر في الجهة القريبة من وجهها لتشد الانتباه إلى ما ستقوله.

الوصول إلى الوقت المحدد:

أهم المشكلات خاصة عند النساء في إتيكيت الاجتماعات هو التأخر عن الموعد الذي يترك انطباعاً سيئاً بعدم التنظيم وعدم الاكتراث، والوصول إلى موعد الاجتماع قبل دقائق هو الوقت المناسب والوقت المطلوب لنلملم ونحضر أنفسنا للدخول بطريقة مناسبة.

حتى لو وصلنا متأخرين عن الموعد يجب ألا ندخل غرفة الاجتماع بسرعة، بل يجب التريث لدقيقة أو دقيقتين، لنتنفس جيداً ونحضّر ابتسامتنا ثمّ ندخل.

عندما نتأخر عن الموعد قد ندخل الاجتماع 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 التزام الصمت، فالتبرير لا يفيد.. المفيد إيجاد الكرسي المناسب للجلوس عليه بكل هدوء من دون إثارة ضجة، بعض النساء يتركن انطباعاً بأنهنّ لا يعرفن أين يجلسن ما يجعل المجتمعين يحاولون إيجاد المكان المناسب لهن. الأفضل تجنب هذه الحركة والجلوس مباشرة على أوّل كرسي شاغر.

والنصيحة ألا تدخلوا أبداً غرفة اجتماع وأنتم تتحدثون على الهاتف المحمول، هذه الحركة تترك انطباعاً سلبياً، والأسوأ أن يرن الهاتف المحمول وسط الاجتماع، 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 الاجتماع حاملات مجموعة كبيرة من الأغراض (حقيبة اليد وملفات والمعطف والخلوي) ويظهرن كأنهنّ سيقعن على الأرض.

نصائح سريعة:

- أكتاف مستقيمة (التمارين الرياضية مطلوبة عند النساء اللواتي يعانين انحناء بسيطاً في الأكتاف).
- وقفة مستقيمة
- مصافحة يد حازمة
- نظرة عينين مباشرة من دون خجل
- ابتسامة 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 الاجتماع، فالدراسات أشارت إلى أنّ النساء يتفاعلن أكثر من تلك الأخبار التي قد تحرف الاجتماع عن مضمونه الأساسي. بينما يميل الرجل إلى المحافظة على جو العمل خلال الاجتماع.

- من الأخطاء التي ترتكبها النساء خلال الاجتماع 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 الانتباه والحرص على عدم إصدار تلك الأصوات كما يجب التركيز على التخفيف من إمالة الرأس كثيراً.

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