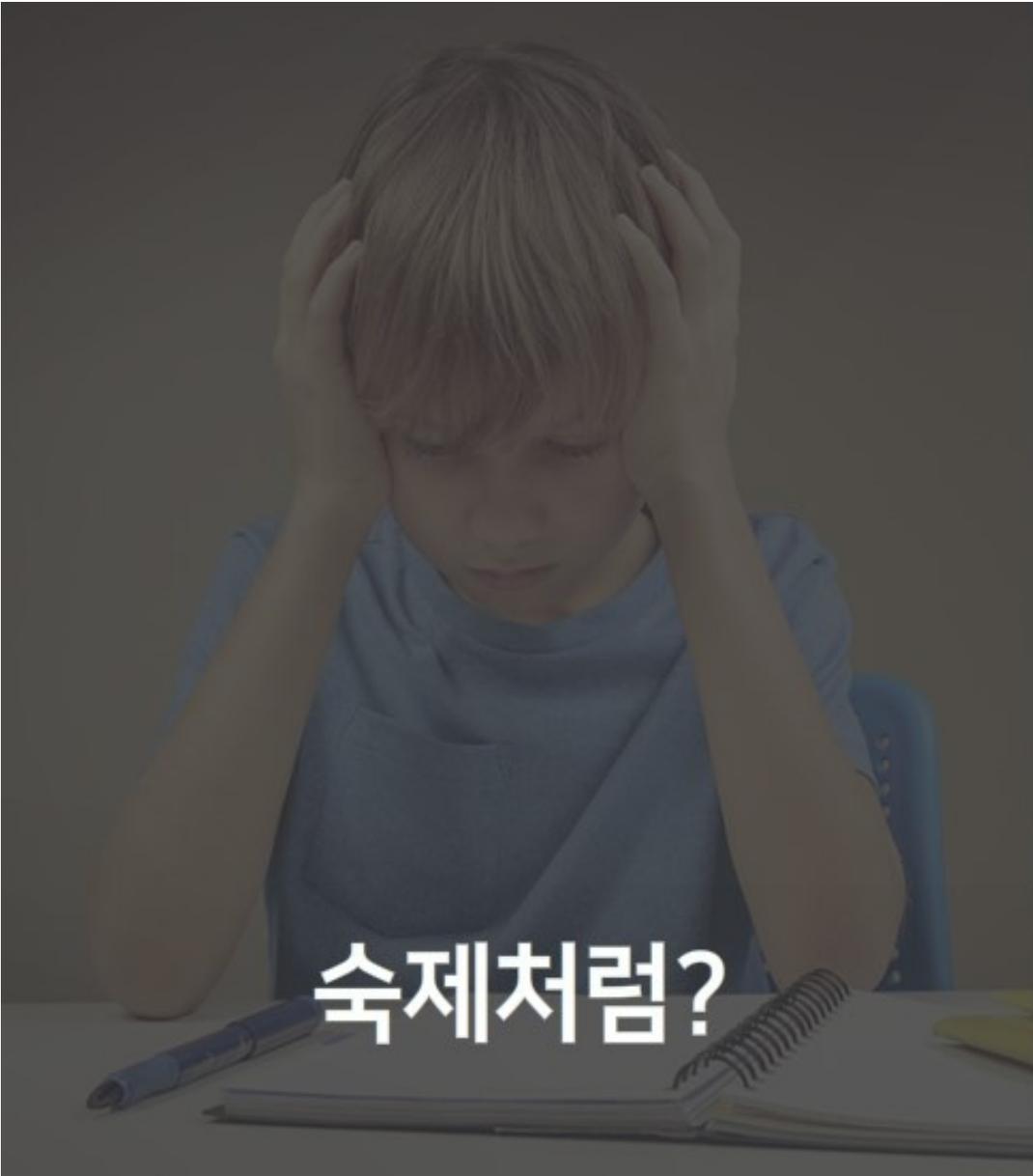


COMMUNICATION
MENTORING
커뮤니케이션 멘토링

영향을 더하는

BODY LANGUAGE

자신감을 더하는 몸짓, 마음을 위축시키는 몸짓



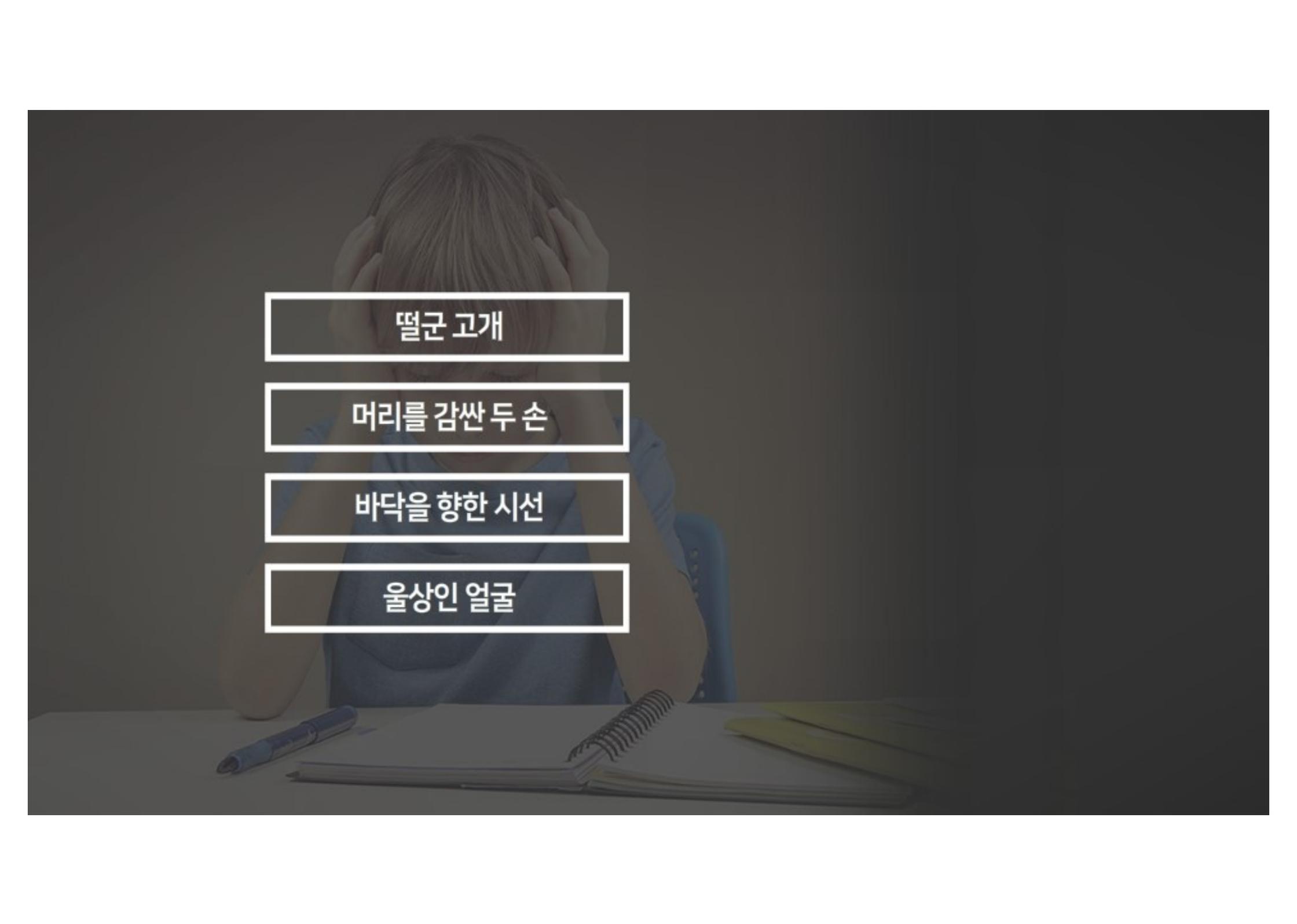
숙제처럼?



축제처럼?

축제처럼 행복하고 즐겁게
인생을 살고 싶어요!



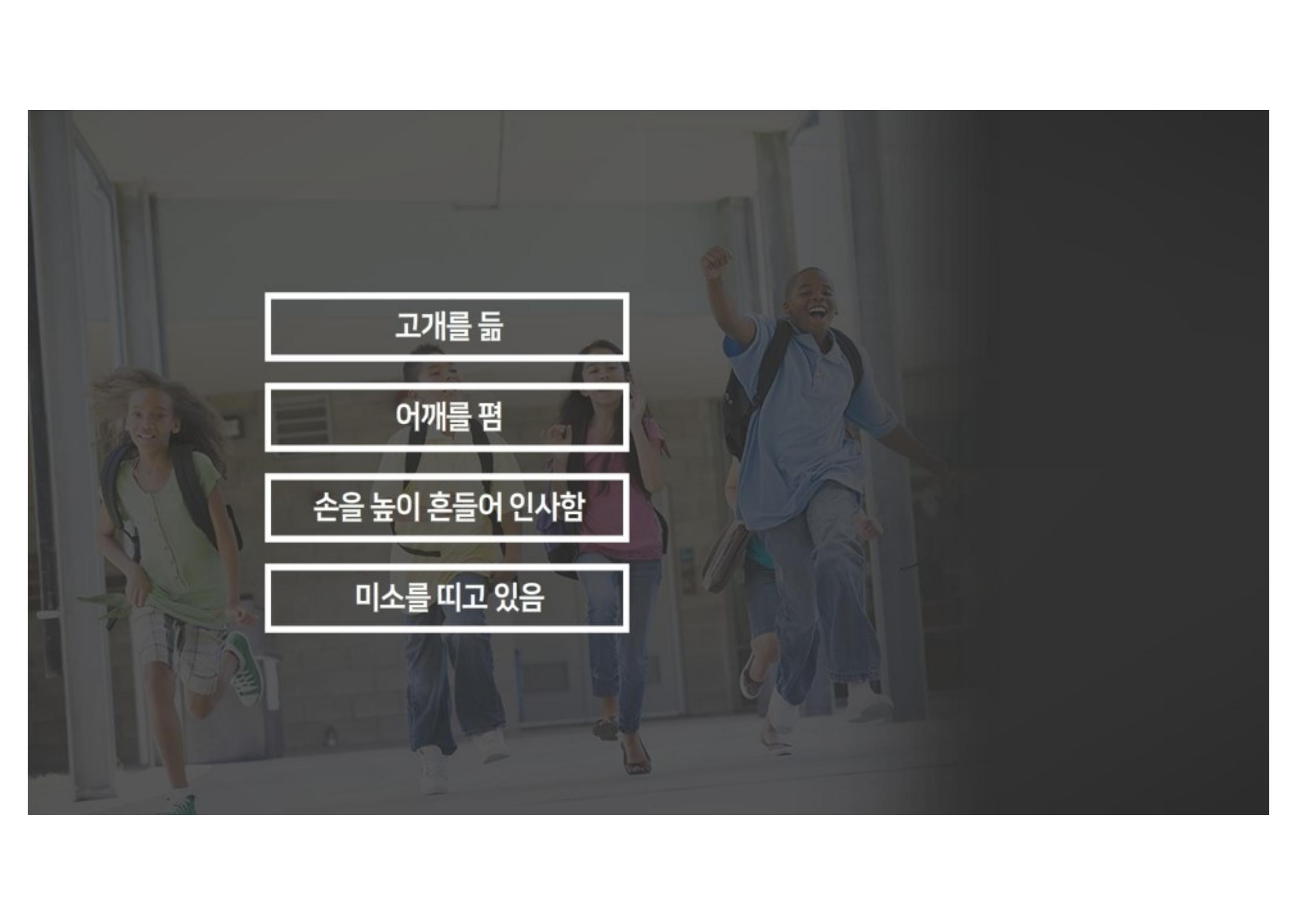


떨군 고개

머리를 감싼 두 손

바닥을 향한 시선

울상인 얼굴

A group of diverse students are running happily through a school hallway. They are wearing backpacks and casual clothing. The scene is bright and energetic, with students in the foreground and background. The image is overlaid with a semi-transparent dark grey layer, and four white rectangular boxes with black text are positioned in the center.

고개를 들

어깨를 펴

손을 높이 흔들며 인사함

미소를 띠고 있음

너무 많은 스트레스



낮아지는 자신감



웃을 일이 없어서 행복할 수가 없어요



하버드 비즈니스 스쿨 실험 결과

우리가 사용하는 몸짓은

우리의 자신감과 스트레스에 영향을 미친다



몸짓을 바꾸는 것만으로도
생물학적 변화, 호르몬의 변화까지도 만들어 낸다!!

자신감에 넘치고 편안한 상태,
스트레스를 받지 않는 상태의 몸짓들



내 몸을 크게 만들고, 공간을 많이 차지하는 몸짓을 2분만 해도
우리 몸에서는 호르몬의 변화가 일어나기 시작한다.

자신감이 넘치는 동작



테스토스테론 ↑, 코티졸 ↓

자신감 없고, 스트레스를 받을 때의 동작



테스토스테론 ↓, 코티졸 ↑

고개를 들고 힘차게 걷는 사람들



'긍정적인 단어들'을 더 많이 기억함

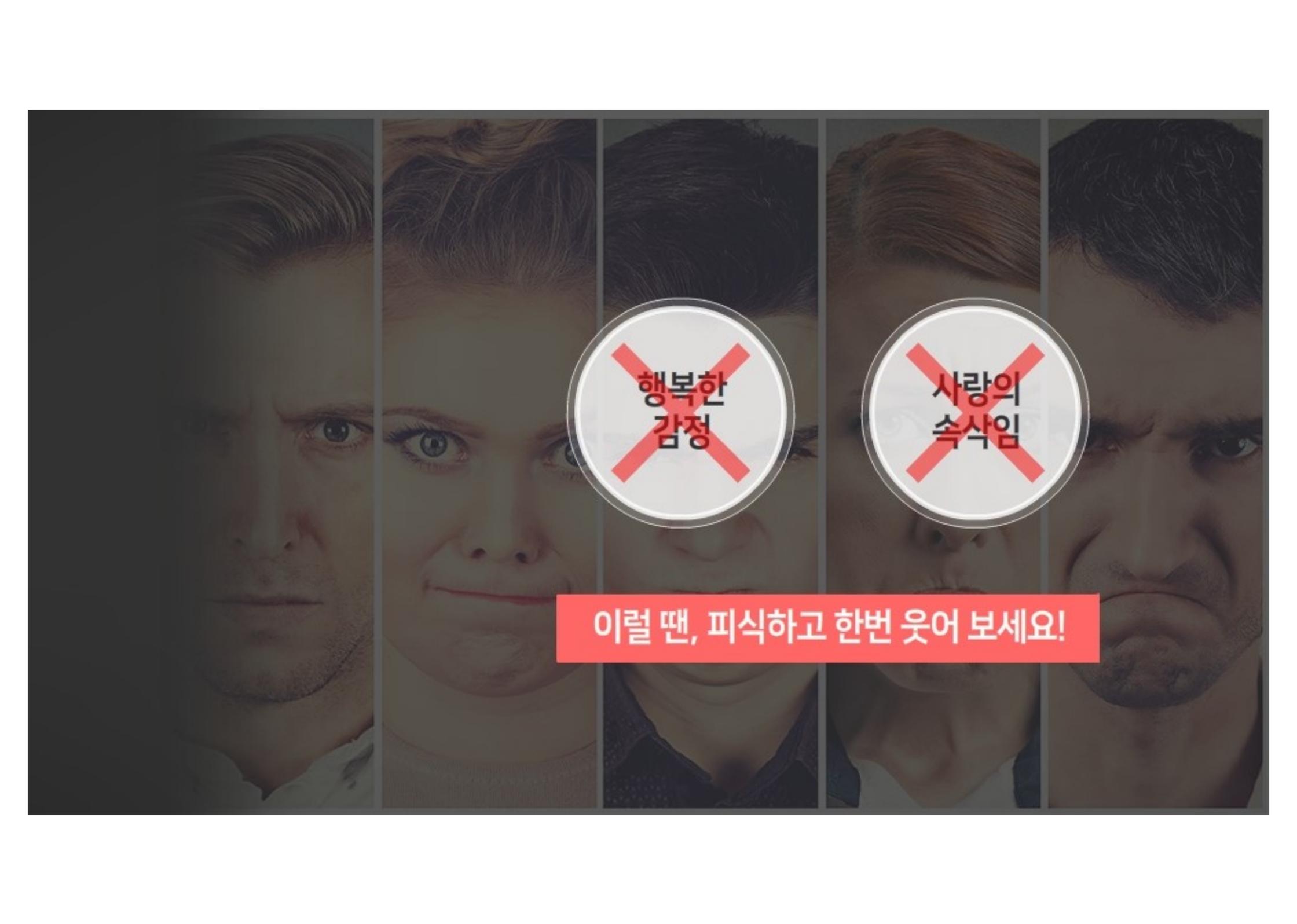
우울하고 무기력한 걸음걸이



'부정적인 단어들'을 더 많이 기억함

의식적인 행동이든 무의식적인 행동이든

우리의 몸짓은 우리의 감정 → 호르몬 →
행동 → 기억력을 변화시킨다!



행복한
감정

사랑의
속삭임

이럴 땐, 피식하고 한번 웃어 보세요!



나는 할 수 있어

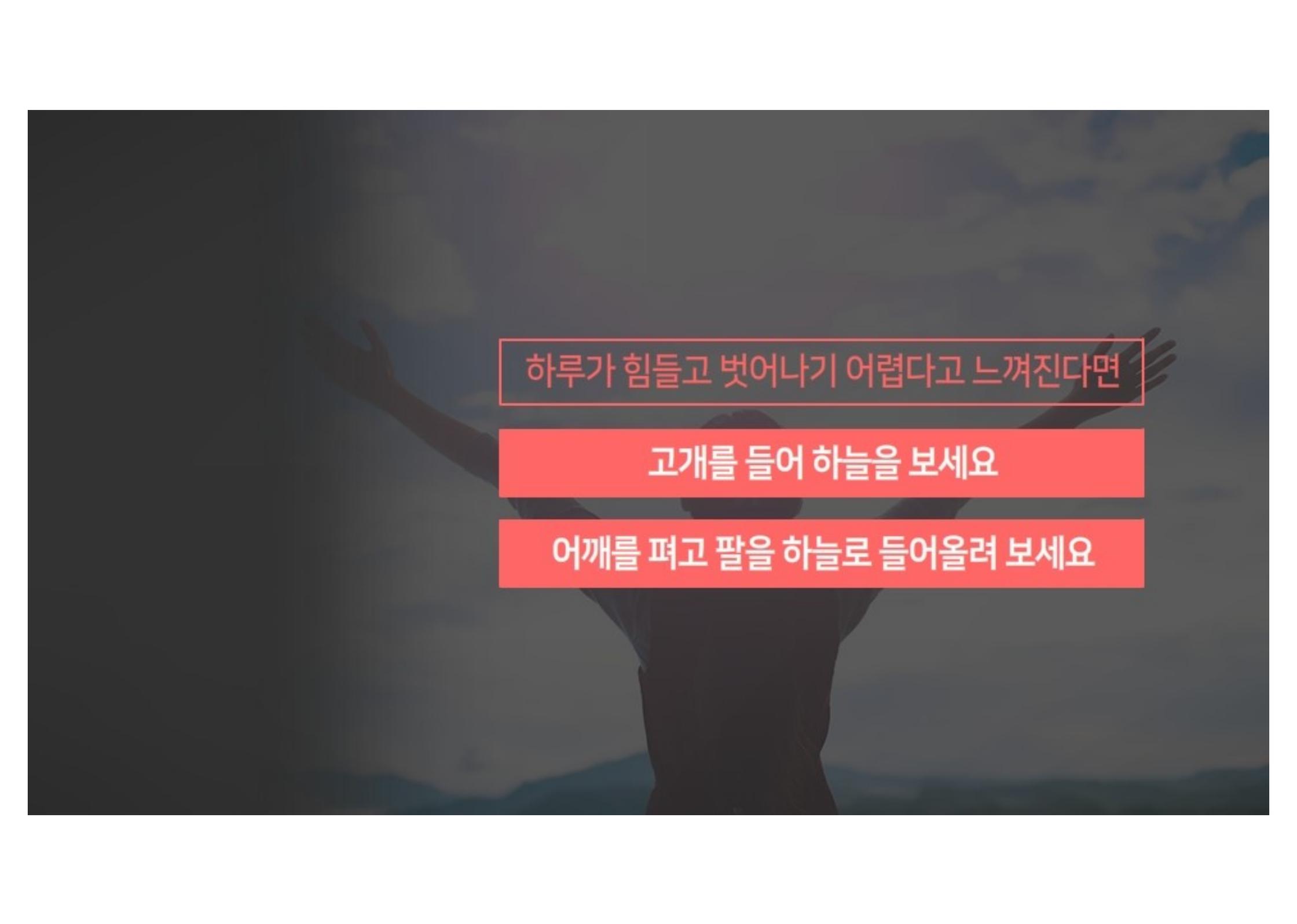
나는 아주 괜찮은 사람이야

기운이 나기보다는
현실을 부정하고 속이려는 자신에 더 우울하고 슬퍼짐



무기력하고 자신감의 상실이 느껴지는 순간
스트레스에 무너지려는 순간

몸짓을 먼저 바꾸어 보세요

A silhouette of a person with their arms raised, set against a background of a cloudy sky. The person's arms are spread wide, and their head is tilted back, suggesting a gesture of reaching or stretching. The overall tone is dark and atmospheric.

하루가 힘들고 벗어나기 어렵다고 느껴진다면

고개를 들어 하늘을 보세요

어깨를 펴고 팔을 하늘로 들어올려 보세요