

ĂĂĂ...

**Cum să - ăăăă -
nu mai spui
cuvinte de umplutură**

Despre micile cuvinte și sunete
pe care le facem când
suntem nesiguri.



În primul rând,
o **veste bună.**

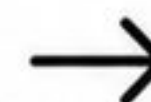
ăăă

îîî

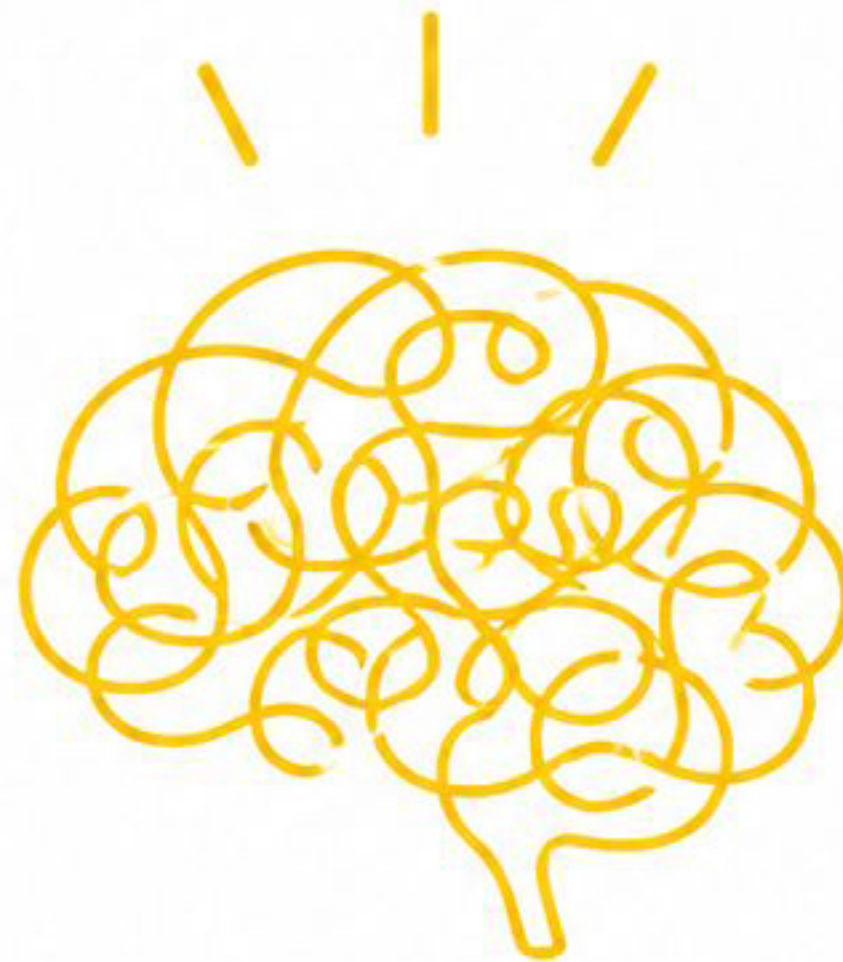
deci

gen

nu sunt chiar atât de rele
cum sunt considerate.
Ele lucrează în culise, știi?



Rolul surprinzător de util al lui „ăăă”.



Creierul tău **își ia un răgaz:**
o fracțiune de secundă pentru
a pregăti următorul gând.



Un fun fact



apare mai des în
pauzele scurte.



apare atunci când
anticipăm că vom avea
nevoie de **mai mult** timp
pentru a formula ce
vrem să spunem.



Lingviștii au observat că cele două apar în **contexte diferite.**



Cuvintele de umplutură nu sunt doar ezitări.

GEN

DECI

PĂI

ȘTII

EI BINE

Organizează conversația
și îi ajută pe ceilalți
să urmărească
firul discursului tău.

Uneori fac comunicarea
mai naturală.

Problema percepției.

În exces, cuvintele de umplură
încep să **concureze** cu mesajul.

Pot fi interpretate ca **indecizie**
sau o **stăpânire** insuficientă a subiectului.

Oamenii observă „ăăă”-urile
mai mult decât ideea.



Ce poți face?

- ✓ Înregistrează-te și ascultă-te.
- ✓ Cere feedback.
- ✓ Vorbește mai rar.
- ✓ Repetă cu voce tare.
- ✓ Folosește respirația în locul unui „ăăă”.
- ✓ Dă-ți voie să faci pauze.



Vorbește de bine[®]

Mai multe resurse despre
comunicare și public speaking

vorbestedebine.ro



Distribuie



Salvează



Comentează



Apreciază