



Εκπαιδευτικός, Επιστημονικός και  
Πολιτιστικός Οργανισμός  
των Ηνωμένων Εθνών  
Organisation des Nations Unies  
pour l' éducation,  
la science et la culture

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO  
ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ  
CLUB POUR L' UNESCO  
MUNICIPALITÉ DE MAROUSSI (ATTICA)

- ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΜΙΛΩΝ,
- ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΚΕΝΤΡΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
- MEMBRE DE LA FEDERATION HELLENIQUE
- DES CLUBS ASSOCIATIONS ET CENTRES POUR L' UNESCO

## Μη λεκτική Επικοινωνία: Αποκωδικοποίηση της γλώσσας του σώματος μεταξύ των φύλων

Καθημερινά χρησιμοποιούμε τη γλώσσα του σώματος για να επικοινωνήσουμε σκέψεις και συναισθήματα. Με τη στάση του σώματός μας εκπέμπουμε τη συνολική διάθεσή μας και μεταφέρουμε συνειδητά και ασυνειδητά μηνύματα, που επιδιώκουμε. *Η γλώσσα του σώματος είναι μια φιλοσοφία σεβασμού προς τη διαφορετικότητα του άλλου, αλλά και εμπιστοσύνης μέσα από την κατανόηση και το μοίρασμα εμπειριών.*

Με την έκφραση «μιλάμε με το σώμα», μια έκφραση που όλοι έχουμε χρησιμοποιήσει, εννοούμε το πώς επικοινωνούμε μεταξύ μας, τις κινήσεις μας, την στάση του σώματός μας και τις εκφράσεις του προσώπου μας. Έχει παρατηρηθεί από επιστήμονες, ψυχολόγους και γιατρούς (κυρίως νευρολόγους) πως με το σώμα εκφραζόμαστε περισσότερο και καλύτερα απ' ό,τι με τον γραπτό ή προφορικό λόγο.



Την επικοινωνία αυτή την έχουν ονομάσει «Γλώσσα του Σώματος».

Η Γλώσσα του Σώματος φαίνεται να είναι γνωστή από τα αρχαία χρόνια. Στην Αρχαία Ελλάδα φιλόσοφοι και σοφιστές, όπως ο Θαλής, ο Αριστοτέλης, ο Σωκράτης και ο Πλάτωνας έκρυβαν τα χέρια τους κάτω από βαρείς τηβέννους, διότι πίστευαν ότι η κίνηση των χεριών σε μια συζήτηση ή ομιλία υποδήλωνε έλλειψη ευφράδειας και επιχειρημάτων, ενώ ο «απλός» λαός φαινόταν να χρησιμοποιεί τα χέρια του ιδιαίτερα έντονα στις συζητήσεις, κάτι, που το παρατηρούμε και σήμερα. Αυτή η άποψη βασίζεται στο ότι όσο πιο έντονα μιλάμε με το σώμα μας, τόσο πιο «φτωχό» είναι το έναρθρο λεξιλόγιό μας.

Ο άνθρωπος δε γεννήθηκε γνωρίζοντας να μιλάει, επομένως το μόνο μέσω επικοινωνίας από την γέννησή του είναι το σώμα του. Μεγαλώνοντας και μαθαίνοντας να μιλάει, η επικοινωνία μέσω του σώματος υποβαθμίζεται και όσο πιο σαφέστερα μπορεί να εκφραστεί με το λόγο, τόσο περισσότερο περιορίζεται η ανάγκη του να επικοινωνήσει μέσω του σώματός του.

Κατερίνα Τζόαν Dearing, Chartered Psychologist



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Το υπόεργο εντάσσεται στο Επιχειρησιακό Πρόγραμμα "ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΗ ΜΕΤΑΡΡΥΘΜΙΣΗ 2007-2013" του Υπουργείου Εσωτερικών και αφορά στην υλοποίηση του Σχεδίου Δράσης «Δίκτυο προώθησης της ισότητας των φύλων και αντιμετώπισης της έμφυλης βίας και των κοινωνικών στερεοτύπων» στο πλαίσιο της Πράξης 3.2.4. «Υποστήριξη των Μ.Κ.Ο. (Γυναικείων Οργανώσεων)».

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ  
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΙΣΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΦΥΛΩΝ  
Ειδική Υπηρεσία Συντονισμού, Διαχείρισης και Εφαρμογής Συγχρηματοδοτούμενων Δράσεων του Υπουργείου Εσωτερικών (ΕΥΣΥΔΕ ΥΠΕΣ)

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

Βασ. Γεωργίου 2-4, Μαρούσι, ΤΚ 15122  
2-4, rue Vas. Georgiou, 15122, Maroussi, Athènes

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ / SECRETARIAT  
Τηλ/Τél: 210-6147002 ❖ φάξ/fax: 210-6147004  
url: www.unesco.gr ❖ e-mail: info@unesco.gr



Εκπαιδευτικός, Επιστημονικός και  
Πολιτιστικός Οργανισμός  
των Ηνωμένων Εθνών  
Organisation des Nations Unies  
pour l' éducation,  
la science et la culture

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO  
ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ  
CLUB POUR L' UNESCO  
MUNICIPALITÉ DE MAROUSSI (ATTICA)

- ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΜΙΛΩΝ,
- ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΚΕΝΤΡΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
- MEMBRE DE LA FEDERATION HELLENIQUE
- DES CLUBS ASSOCIATIONS ET CENTRES POUR L' UNESCO

Η Γλώσσα του Σώματος όμως - αυτή η μορφή επικοινωνίας - είναι πολύ βαθιά ριζωμένη στο υποσυνείδητο για να μπορέσουμε να πούμε, πως είναι δυνατόν κάποια στιγμή να μην τη χρησιμοποιούμε καθόλου. Η γλώσσα του σώματος είναι η πιο ήρεμη, μυστική και ίσως η πιο ισχυρή γλώσσα. Τα σώματά μας στέλνουν μηνύματα συνεχώς και συχνά δεν αντιλαμβανόμαστε ότι βγάζουμε περισσότερα νοήματα προς τα έξω απ' αυτά που συνειδητοποιούμε. Με το να εξοικειωνόμαστε με μερικά βασικά μη-λεκτικά σημάδια, μπορούμε να βελτιώσουμε τη δυνατότητά μας να αντιληφθούμε τι πράγματι εννοούν οι γύρω μας και τι προβάλλουμε εμείς προς αυτούς. Η στάση, η θέση και η κίνηση ενός ατόμου, συχνά μας λένε περισσότερα από αυτά, που λέει το ίδιο το άτομο (ίσως μάλιστα και το ακριβώς αντίθετο).

### **ΣΤΑΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ - ΩΜΟΙ**

Καθοριστικό ρόλο παίζει και ο χαρακτήρας μας, που μπορεί να επηρεάζει αρνητικά τη στάση του σώματός μας. Για παράδειγμα, οι άνθρωποι, που δεν αντέχουν την πίεση, έχουν την τάση να κυρτώνουν τους ώμους τους, σαν να μεταφέρουν πραγματικά και όχι μεταφορικά το βάρος των ευθυνών. Εκείνοι πάλι, που είναι ντροπαλοί και θέλουν να περνούν απαρατήρητοι, έχουν την τάση να κυρτώνουν την πλάτη και να κρύβουν το στήθος. Γενικά το καμπούριασμα σημαίνει κούραση, απογοήτευση (αυτά τα συναισθήματα είναι ακόμα πιο έντονα, όταν το καμπούριασμα γίνεται κατά το βάδισμα και συνοδεύεται από σούρσιμο των ποδιών). Με τη στάση αυτή, όμως, οι άνθρωποι αυτοί δείχνουν πιο κοντοί και παχουλοί. Όταν βρισκόμαστε σε κατάθλιψη χαμηλώνουμε το στήθος και αναπνέουμε άσχημα, με αποτέλεσμα να χειροτερεύουμε την ψυχολογική μας κατάσταση. Όσοι νιώθουν ανασφάλεια, κινούνται με χαμηλωμένους τους ώμους και το κεφάλι. Οι γυναίκες, που νιώθουν ανασφαλείς όσον αφορά στον αισθησιασμό τους, κάνουν το παν για να «εξαφανίζονται» τα πιο προκλητικά σημεία του γυναικείου σώματος. Κουλουριάζονται κρύβοντας το στήθος, σταυρώνουν τα χέρια για να το καλύψουν, μαζεύουν τα πόδια τους.

(Τριφύλλη, 2010)

### **ΚΑΤΩ ΑΚΡΑ**

Όσο εύκολο είναι για εμάς να νιώθουμε τις εκφράσεις, που κάνει το πρόσωπο μας, τόσο εύκολο είναι να τις αντιληφθούμε και στα πρόσωπα των άλλων. Μετά το πρόσωπό μας, αντιλαμβανόμαστε καλύτερα τα χέρια μας, ύστερα το στήθος και το στομάχι μας, ακόμα λιγότερο τα πόδια μας, ενώ σχεδόν αγνοούμε τι κάνουν τα πέλματά μας.

Κατερίνα Τζόαν Dearing, Chartered Psychologist



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ



ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΙΣΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΦΥΛΩΝ

Το υπόεργο εντάσσεται στο Επιχειρησιακό Πρόγραμμα "ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΗ ΜΕΤΑΡΡΥΘΜΙΣΗ 2007-2013" του Υπουργείου Εσωτερικών και αφορά στην υλοποίηση του Σχεδίου Δράσης «Δίκτυο προώθησης της ισότητας των φύλων και αντιμετώπισης της έμφυλης βίας και των κοινωνικών στερεοτύπων» στο πλαίσιο της Πράξης 3.2.4. «Υποστήριξη των Μ.Κ.Ο. (Γυναικείων Οργανώσεων)».

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ  
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΙΣΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΦΥΛΩΝ  
Ειδική Υπηρεσία Συντονισμού, Διαχείρισης και Εφαρμογής Συγχρηματοδοτούμενων Δράσεων του Υπουργείου Εσωτερικών (ΕΥΣΥΔΕ ΥΠΕΣ)

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

Βασ. Γεωργίου 2-4, Μαρούσι, ΤΚ 15122  
2-4, rue Vas. Georgiou, 15122, Maroussi, Athènes

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ / SECRETARIAT  
Τηλ/Τél: 210-6147002 ❖ φάξ/fax: 210-6147004  
url: www.unesco.gr ❖ e-mail: info@unesco.gr



Εκπαιδευτικός, Επιστημονικός και  
Πολιτιστικός Οργανισμός  
των Ηνωμένων Εθνών  
Organisation des Nations Unies  
pour l' éducation,  
la science et la culture

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO  
ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ  
CLUB POUR L' UNESCO  
MUNICIPALITÉ DE MAROUSSI (ATTICA)

- ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΜΙΛΩΝ,
- ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΚΕΝΤΡΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
- MEMBRE DE LA FEDERATION HELLENIQUE
- DES CLUBS ASSOCIATIONS ET CENTRES POUR L' UNESCO

Όλα αυτά σημαίνουν ότι τα πόδια και τα άκρα τους αποτελούν μια σημαντική πηγή πληροφοριών σχετικά με τη διάθεση κάποιου, επειδή οι περισσότεροι δεν αντιλαμβάνονται τι τα κάνουν και ποτέ δεν θα σκέφτονταν να προσποιηθούν κάποιες κινήσεις τους, όπως κάνουν με τις εκφράσεις του προσώπου τους. Ένα άτομο μπορεί να δείχνει συγκροτημένο και ψύχραιμο, ενώ την ίδια ώρα το άκρο του ποδιού του να χτυπά νευρικά το πάτωμα ή να ρίχνει μικρές κοφτές κλοτσιές στον αέρα, αποκαλύπτοντας τον εκνευρισμό του, επειδή δεν μπορεί να ξεφύγει. Αυτό είναι και το λεγόμενο «φαινόμενο της πάπιας». Ήρεμη στην επιφάνεια, αλλά κάτω από το νερό τα πόδια της κινούνται σαν τρελά.

Ένα άλλο παράδειγμα είναι πως τα πόδια ανοιχτά και όχι σταυρωμένα αποκαλύπτουν μια δεκτική ή αυταρχική στάση, ενώ τα κλειστά και σταυρωμένα αποκαλύπτουν επιφυλακτικότητα ή αβεβαιότητα.

(Pease, 2006)

### ΑΝΩ ΑΚΡΑ

Ένα ανθρώπινο χέρι διαθέτει 27 μικρά οστά, συμπεριλαμβανομένων 8 οστών σε σχήμα βότσαλου στον καρπό, όλα συνδεδεμένα με ένα δίκτυο συνδέσμων και δεκάδες μικροσκοπικούς μύες, που κινούν τις αρθρώσεις. Οι επιστήμονες έχουν παρατηρήσει ότι ο εγκέφαλος συνδέεται με τα χέρια με περισσότερες νευρικές συνδέσεις από οποιοδήποτε άλλο μέρος του σώματος και έτσι οι κινήσεις, που κάνουμε μ' αυτά δίνουν ισχυρές ενδείξεις για τη συναισθηματική μας κατάσταση. Επειδή συνήθως κρατάμε τα χέρια μπροστά στο σώμα μας, τα σήματα αυτά είναι εύκολα ορατά και οι περισσότεροι έχουμε συγκεκριμένες θέσεις για τα χέρια μας, που χρησιμοποιούμε συνεχώς. Τα σφιγμένα χέρια δείχνουν μια συκρατημένη, αγχώδη ή αρνητική στάση.



Τα σφιγμένα χέρια κατά τη διάρκεια μιας διαπραγματεύσεως μαρτυρούν ότι το άτομο προσπαθεί να συκρατήσει μια αρνητική ή αγχώδη κατάσταση. (Pease, 2006) Αντίθετα, το τέντωμα των χεριών προς τα εμπρός με τις παλάμες προς τα κάτω δηλώνουν βεβαιότητα για τις απαντήσεις, που θα δώσεις ως ομιλητής στο ακροατήριο ή στο συνομιλητή σου, ενώ τα χέρια με τις παλάμες επάνω δηλώνει ειλικρίνεια. Συγκεκριμένα, οι ειλικρινείς θα κρατήσουν τη μία ή και τις δύο παλάμες ανοιχτές προς το μέρος του άλλου, ενώ όταν ένα παιδί λέει ψέματα, προσπαθεί να κρύψει τις παλάμες του πίσω από την πλάτη του.

Κατερίνα Τζόαν Dearing, Chartered Psychologist



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Το υπόεργο εντάσσεται στο Επιχειρησιακό Πρόγραμμα "ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΗ ΜΕΤΑΡΡΥΘΜΙΣΗ 2007-2013" του Υπουργείου Εσωτερικών και αφορά στην υλοποίηση του Σχεδίου Δράσης «Δίκτυο προώθησης της ισότητας των φύλων και αντιμετώπισης της έμφυλης βίας και των κοινωνικών στερεοτύπων» στο πλαίσιο της Πράξης 3.2.4. «Υποστήριξη των Μ.Κ.Ο. (Γυναικείων Οργανώσεων)».

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ  
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΙΣΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΦΥΛΩΝ  
Ειδική Υπηρεσία Συντονισμού, Διαχείρισης και Εφαρμογής Συγχρηματοδοτούμενων Δράσεων του Υπουργείου Εσωτερικών (ΕΥΣΥΔΕ ΥΠΕΣ)

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

Βασ. Γεωργίου 2-4, Μαρούσι, ΤΚ 15122  
2-4, rue Vas. Georgiou, 15122, Maroussi, Athènes

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ / SECRETARIAT  
Τηλ/Τél: 210-6147002 ❖ φάξ/fax: 210-6147004  
url: www.unesco.gr ❖ e-mail: info@unesco.gr



Εκπαιδευτικός, Επιστημονικός και  
Πολιτιστικός Οργανισμός  
των Ηνωμένων Εθνών  
Organisation des Nations Unies  
pour l' éducation,  
la science et la culture

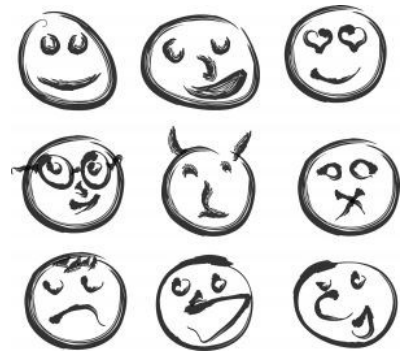
ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO  
ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ  
CLUB POUR L' UNESCO  
MUNICIPALITÉ DE MAROUSSI (ATTICA)

- ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΜΙΛΩΝ,  
ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΚΕΝΤΡΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
- MEMBRE DE LA FEDERATION HELLENIQUE  
DES CLUBS ASSOCIATIONS ET CENTRES POUR L' UNESCO

Το ίδιο και ένας άντρας που προσπαθεί να τα «μπαλώσει» στη γυναίκα του, θα βάλει δηλαδή τα χέρια του στις τσέπες του ή θα σταυρώσει τις παλάμες του. Γι αυτό και οι πωλητές έχουν εκπαιδευτεί να κοιτούν τους πελάτες στις παλάμες τους για να καταλάβουν αν πρόκειται μεταφορικά και κυριολεκτικά να βάλουν το χέρι στην τσέπη.

## ΠΡΟΣΩΠΟ

Οι εκφράσεις του προσώπου δεν είναι ούτε επίκτητες, ούτε κληρονομικές, ούτε ελεγχόμενες. Οι εκφράσεις του προσώπου είναι ομοιόμορφες και «οικουμενικές». Οι εκφράσεις είναι παγκόσμιες και είναι ίδιες σ' όλους τους ανθρώπους. Το συναίσθημα φαίνεται στο πρόσωπο είτε παρατηρείται σε παιδί, σε μία νοικοκυρά ή σ' έναν έμπειρο κακοποιό. Τα συναισθήματα και συνεπώς η αλήθεια είναι γραμμένη στα πρόσωπα όλων μας. Σήμερα οι έρευνες έχουν προχωρήσει σε τέτοιο βαθμό, που αποδεικνύουν με τον πλέον ξεκάθαρο τρόπο την ομοιομορφία των εκφράσεων ανά τον κόσμο και τους διαφορετικούς τύπους ανθρώπων. "Συνήθως τα αποτελέσματα προκύπτουν από ένα ευρέως χρησιμοποιούμενο σύνολο ανθρωπομετρικών μετρήσεων, το οποίο χρησιμοποιεί 47 σημεία ορόσημο για να περιγράψει το πρόσωπο." Όλες οι δυνατές εκφράσεις, που μπορεί να αποτυπώσει ένα πρόσωπο οφείλονται ουσιαστικά στους χιλιάδες πιθανούς συνδυασμούς των μυών, που βρίσκονται στο πρόσωπο. "Ο αριθμός των μυών, που παίρνουν μέρος στις εκφράσεις του προσώπου είναι, σύμφωνα με την επιστήμη της ανατομίας 20 με 26." (Καρπούζης, 2010)



Οι εκφράσεις του προσώπου μεταδίδουν συγκινησιακές καταστάσεις. Ο Paul Ekman (2001) βρήκε ότι υπάρχουν 7 κύριες εκφράσεις προσώπου, που εκφράζουν συγκινήσεις. **Ευτυχία, έκπληξη, φόβος, λύπη, θυμός, αηδία και περιφρόνηση.** Κάθε μια από τις εκφράσεις επιφέρει αλλαγή σ' ολόκληρο το πρόσωπο. Μεγάλο ποσοστό πληροφοριών μεταδίδεται από το στόμα, τα μάτια και τα φρύδια.

Τελικά η "γλώσσα του σώματος" μας παρέχει πολύ σημαντικά, αλλά όχι πάντα τόσο αξιόπιστα στοιχεία σχετικά με τις προθέσεις του ατόμου, που προσπαθεί να επικοινωνήσει. Μπορεί η γλώσσα του σώματος να είναι η μόνη, που λέει πάντα την αλήθεια, αλλά πρέπει να λάβουμε υπ' όψιν μας πολλούς διαφορετικούς παράγοντες, που μπορεί να την επηρεάσουν.

Κατερίνα Τζόαν Dearing, Chartered Psychologist



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Το υπόεργο εντάσσεται στο Επιχειρησιακό Πρόγραμμα "ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΗ ΜΕΤΑΡΡΥΘΜΙΣΗ 2007-2013" του Υπουργείου Εσωτερικών και αφορά στην υλοποίηση του Σχεδίου Δράσης «Δίκτυο προώθησης της ισότητας των φύλων και αντιμετώπισης της έμφυλης βίας και των κοινωνικών στερεοτύπων» στο πλαίσιο της Πράξης 3.2.4. «Υποστήριξη των Μ.Κ.Ο. (Γυναικείων Οργανώσεων)».

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ  
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΙΣΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΦΥΛΩΝ  
Ειδική Υπηρεσία Συντονισμού, Διαχείρισης και Εφαρμογής Συγχρηματοδοτούμενων Δράσεων του Υπουργείου Εσωτερικών (ΕΥΣΥΔΕ ΥΠΕΣ)

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

Βασ. Γεωργίου 2-4, Μαρούσι, ΤΚ 15122  
2-4, rue Vas. Georgiou, 15122, Maroussi, Athènes

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ / SECRETARIAT  
Τηλ/Τέλ: 210-6147002 ❖ φάξ/fax: 210-6147004  
url: www.unesco.gr ❖ e-mail: info@unesco.gr



Εκπαιδευτικός, Επιστημονικός και  
Πολιτιστικός Οργανισμός  
των Ηνωμένων Εθνών  
Organisation des Nations Unies  
pour l' éducation,  
la science et la culture

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO  
ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ  
CLUB POUR L' UNESCO  
MUNICIPALITÉ DE MAROUSSI (ATTICA)

- ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΜΙΛΩΝ,
- ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΚΕΝΤΡΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
- MEMBRE DE LA FEDERATION HELLENIQUE
- DES CLUBS ASSOCIATIONS ET CENTRES POUR L' UNESCO

Επίσης, έχουμε αναφερθεί και στις διάφορες προσωπικότητες, αλλά και συνήθειες των ανθρώπων, οπότε για να καταλήξουμε σ' ένα βέβαιο συμπέρασμα θα πρέπει να προσέχουμε πολύ καλά τον συνομιλητή μας και να συνδυάσουμε τουλάχιστον **τέσσερις από τις ενδείξεις, που μας δείχνει.**

Ο χρωματισμός της φωνής σχετίζεται και με την χροιά της, αλλά και με το πόσο «παραστατική» είναι. (Αρβανίτη, 2010) Η αλλοίωση της χροιάς της φωνής μπορεί να είναι ακόμη ένα βασικό στοιχείο ψέματος. Ο συνομιλητής μας μπορεί να ακουστεί με διαφορετική φωνή απ' τη συνηθισμένη. Αυτό μπορεί να γίνει είτε ασυνείδητα (η φωνή αλλοιώνεται, τρέμει, διστάζει κ.λπ.) είτε συνειδητά (γίνεται θελκτική για να μας «ξελογάσει» ή σκληρή για να μην τολμήσουμε να τον αμφισβητήσουμε). Η αλλοίωση της χροιάς κάποιου μπορεί να δείχνει ψέμα, φόβο ή ακόμα και άγχος (π.χ. όταν ζητήσει κάποια να βγούνε το πρώτο τους ραντεβού). Ιδιαίτερο ρόλο στη μη λεκτική επικοινωνία παίζει και ο τόνος της φωνής ενός ατόμου, ο οποίος μεταφέρει πολλαπλά μηνύματα και συνεισφέρει ιδιαίτερα στη δημιουργία των πρώτων εντυπώσεων.

Ο σημαντικότερος παράγοντας της φωνής είναι η χροιά της, η οποία δεν μπορεί να παρατηρηθεί καλύτερα απ' ότι στο ραδιόφωνο. (Κουμιώτης, 2004) Εκεί οι ραδιοφωνικοί παραγωγοί έχουν μόνο τη φωνή τους για να επικοινωνήσουν με τους ακροατές τους, άρα είναι και οι ειδικοί σε θέματα φωνής. Θέλοντας και μη μαθαίνεις, πότε θα υψώνεις και πότε όχι την φωνή σου, πως να βελτιώσεις τη λειτουργία της αναπνοής σου, να αναγνωρίζεις τα λάθη της αναπνοής και άρθρωσης, να μπορείς να ελέγχεις το συναισθηματικό φορτίο της φωνής και γενικά και την χρωματίζεις και να τη χειρίζεσαι σωστά και αποτελεσματικά. (Mediterranean Management Centre, Σεμινάριο με θέμα: Learning Solution for Business Excellence, 2006)

Σε μια ζωντανή εκπομπή ραδιοφώνου έχει καίρια σημασία η χροιά, ο τόνος και η εκφραστικότητα της φωνής του εκφωνητή, αλλά και του όποιου συνομιλητή. Παρακολουθώντας μια ραδιοφωνική εκπομπή αντιλαμβανόμαστε πως όλα τα συναισθήματα, που προσπαθεί να μας περάσει ο εκφωνητής, τα καταφέρνει λόγω του χρωματισμού της φωνής του. Το θαυμάσιο γεγονός είναι, πώς αυτό συμβαίνει χωρίς να δούμε τον εκφωνητή ποτέ. (Νταφέκας, 2000)

Κατερίνα Τζόαν Dearing, Chartered Psychologist



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Το υπόεργο εντάσσεται στο Επιχειρησιακό Πρόγραμμα "ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΗ ΜΕΤΑΡΡΥΘΜΙΣΗ 2007-2013" του Υπουργείου Εσωτερικών και αφορά στην υλοποίηση του Σχεδίου Δράσης «Δίκτυο προώθησης της ισότητας των φύλων και αντιμετώπισης της έμφυλης βίας και των κοινωνικών στερεοτύπων» στο πλαίσιο της Πράξης 3.2.4. «Υποστήριξη των Μ.Κ.Ο. (Γυναικείων Οργανώσεων)».

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ  
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΙΣΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΦΥΛΩΝ  
Ειδική Υπηρεσία Συντονισμού, Διαχείρισης και Εφαρμογής Συγχρηματοδοτούμενων Δράσεων του Υπουργείου Εσωτερικών (ΕΥΣΥΔΕ ΥΠΕΣ)

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

Βασ. Γεωργίου 2-4, Μαρούσι, ΤΚ 15122  
2-4, rue Vas. Georgiou, 15122, Maroussi, Athènes

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ / SECRETARIAT  
Τηλ/Τél: 210-6147002 ❖ φάξ/fax: 210-6147004  
url: www.unesco.gr ❖ e-mail: info@unesco.gr



Εκπαιδευτικός, Επιστημονικός και  
Πολιτιστικός Οργανισμός  
των Ηνωμένων Εθνών  
Organisation des Nations Unies  
pour l' éducation,  
la science et la culture

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO  
ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ  
CLUB POUR L' UNESCO  
MUNICIPALITÉ DE MAROUSSI (ΑΤΤΙΚΑ)

- ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΜΙΛΩΝ,
- ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΚΕΝΤΡΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO
- MEMBRE DE LA FEDERATION HELLENIQUE
- DES CLUBS ASSOCIATIONS ET CENTRES POUR L' UNESCO

## ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Allan & Barbara Pease (2006) *Το Απόλυτο Βιβλίο για τη Γλώσσα του Σώματος*, Εκδόσεις Εσοπτρον, Αθήνα.

Μαρία Κάτσιου – Ζαφρανά (1992) *Κοινωνική Ψυχολογία 1* ΑΠΘ Θεσσαλονίκη.

Κλήμης Ναυρίδης (1994) *Κλινική Κοινωνική Ψυχολογία* Εκδόσεις Παπαζήση Αθήνα.

Κ.Κομνηνάκης (1998) *Η Γλώσσα του Σώματος* Μάρκος Εκδόσεις ΕΛΛΗΝ Αθήνα.

Δαμουλιάνου, Χ. (2001). *Η σημασία της γλώσσας του σώματος*. Οικονομικό τμήμα, Καθημερινή της Κυριακής

Λουπασάκης, Α. (2002). *Γέλιο, η καλύτερη θεραπεία*, εκδ. Κέδρος

Παπακώστα Κ. (2009). Το σώμα προδίδει τις σκέψεις μας, *ΤΑ ΝΕΑ, Ρεπορτάζ, 21 Σεπτεμβρίου, Σελ. 18 -19*

*Πρώτοι στις Πωλήσεις - Τεχνικές για να πετύχετε στις Πωλήσεις*, Richard Denny της σειράς Business Management, Εκδόσεις Κριτική, Αθήνα.

Σαμαράκη, Χ. (2008). *Πως Να Κατακτήσεις Τα Μυστικά Της Γλώσσας Του Σώματος*, Εκδ. Ψυχογιός, Σελ. 8, 10, 13, 16, 128-135, 137 – 158

Morris, D. Μετάφραση: Λώμη, (1998) *Μ. Ανθρωποπαράτηρηση - Η ανθρώπινη συμπεριφορά*, Εκδ. Αρσενίδη, Αθήνα, σελ. 106-111

## ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΞΕΝΟΓΛΩΣΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Birdwistell, (1971) *Kinesics and Context*, Allen Lane, London.

Darwin, Ch. 2009. *The Expression of Emotions in Animals and Man*, (Originally published in 1896), Publisher: Cornell University Library, pp 22-23, 45-48, 130-135, 196-199

Ekman, P. 2001. *Telling Lies: Clues to Deceit in the Marketplace, Politics, and Marriage*, W.W. Norton & Company, Inc. pp 27, 95-96, 118-125

Ekman, P. 2004. *Emotions revealed: recognizing faces and feelings to improve communication and emotional life*, First Owl Books Edition. /... Henry Holt and Company LLC, pp 30-34, 228-230

Κατερίνα Τζόαν Dearing, Chartered Psychologist



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Το υπόεργο εντάσσεται στο Επιχειρησιακό Πρόγραμμα "ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΗ ΜΕΤΑΡΡΥΘΜΙΣΗ 2007-2013" του Υπουργείου Εσωτερικών και αφορά στην υλοποίηση του Σχεδίου Δράσης «Δίκτυο προώθησης της ισότητας των φύλων και αντιμετώπισης της έμφυλης βίας και των κοινωνικών στερεοτύπων» στο πλαίσιο της Πράξης 3.2.4. «Υποστήριξη των Μ.Κ.Ο. (Γυναικείων Οργανώσεων)».

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ  
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΙΣΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΦΥΛΩΝ  
Ειδική Υπηρεσία Συντονισμού, Διαχείρισης και Εφαρμογής Συγχρηματοδοτούμενων Δράσεων του Υπουργείου Εσωτερικών (ΕΥΣΥΔΕ ΥΠΕΣ)

ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

Βασ. Γεωργίου 2-4, Μαρούσι, ΤΚ 15122  
2-4, rue Vas. Georgiou, 15122, Maroussi, Athènes

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ / SECRETARIAT  
Τηλ/Τέλ: 210-6147002 ❖ φάξ/fax: 210-6147004  
url: www.unesco.gr ❖ e-mail: info@unesco.gr