

## Aké sú hlavné zložky neverbálnej komunikácie? :)

Neverbálnu komunikáciu rozdeľujeme na tieto hlavné časti: **mimika** (výrazy tváre), **gestá**, **posturika** (držanie tela), **proxemika** (využívanie priestoru), **haptika** (dotyky), **paralingvistika** (hlasové prvky), **očný kontakt**, **vzhľad a úprava zovňajšku**.

Časti neverbálnej komunikácie podrobne:

- **mimika** (výrazy tváre) – úsmev, zamračenie, zdvihnuté obočie, očný kontakt...
- **gestá** – pohyby rúk a prstov, napríklad ukazovanie, mávanie, palec hore,
- **posturika** (držanie tela) – postoj, spôsob sedenia či státia, uvoľnenosť alebo napätie,
- **proxemika** (využívanie priestoru) – osobná zóna, vzdialenosť medzi ľuďmi, narušenie osobného priestoru,
- **haptika** (dotyky) – podanie ruky, objatie, potľapkanie po pleci,
- **paralingvistika** (hlasové prvky) – tón hlasu, intonácia, hlasitosť, tempo reči, smiech, vzdychy,
- **očný kontakt** – dĺžka a intenzita pohľadu, uhýbanie pohľadom, očný kontakt pri počúvaní,
- **vzhľad a úprava zovňajšku** – oblečenie, účes, doplnky, osobná hygiena.

Každý z týchto prvkov hrá dôležitú úlohu v komunikácii a ovplyvňuje, ako nás ostatní vnímajú.