



Mowa ciała

gesty niewerbalne

Poziom trudności: Średni

1. Najmocniejszym komunikatem jest/są

- A - słowa - 55%, ton głosu - 38%, język ciała-7%
 - B - język ciała - 55%, ton głosu - 38%, słowa-7%
 - C - słowa- 55%, język ciała- 38%, ton głosu -7%
-

2. Zasadniczo komunikację dzielimy na

- A - werbalną i niewerbalną
 - B - ustną i pisemną
-

3. Informację trafiają do mózgu poprzez

- A - 87% uszy, 9% wzrok, 4% inne zmysły
 - B - 87% wzrok, 9% inne zmysły, 4% uszy
 - C - 87% wzrok, 9% uszy, 4% inne zmysły
 - D - 87%inne zmysły, 9% uszy, 4% wzrok
-

4. 90% opinii kształtujących pierwsze wrażenie, które już prawie nigdy nie podlega korekcie, powstaje podczas pierwszych

- A - 60 sekund
 - B - 90 sekund
 - C - 30 sekund
 - D - 120 sekund
-

5. Zacieranie rąk - sygnał wrażeń

- A - pozytywnych
 - B - negatywnych
-

6. Dłonie ułożone w „wieżyczkę” (same opuszki dotykają się). Gest używany w kontaktach przełożony/ podwładny, który zdradza postawę pewności:„ja to wszystko wiem” posiada dwie wersje:

- A - podniesioną - najczęściej wyrażamy swą niechęć; opuszczoną - aprobujemy.
-



- B - opuszczoną - najczęściej wyrażamy swą niechęć; podniesioną - aprobujemy.
 - C - opuszczoną - najczęściej wyrażamy swą opinię; podniesioną - słuchamy.
 - D - podniesioną - najczęściej wyrażamy swą opinię; opuszczoną - słuchamy.
-

7. Dłoń trzymająca za plecami nadgarstek, lub położona wyżej, oznacza nasze oburzenie, frustrację i zdenerwowanie. Zasadą jest

- A - iż im niżej dłoń trzyma rękę, tym większe negatywne nastawienie.
 - B - iż im wyżej dłoń trzyma rękę, tym większe negatywne nastawienie.
-

8. Gdy z różnych gestów wystają nam kciuki, oznacza to naszą

- A - pogardę, obrzydzenie.
 - B - niepewność, kompleksy.
 - C - wyższość, dominację.
 - D - radość, swawolę.
-

9. Osobie jest przykro, że musi wziąć sprawy w swoje ręce, gdy

- A - zaciera ręce.
 - B - łagodnie pociera opuszki dłoni, palców.
 - C - drapie się po głowie.
 - D - wali pięścią w stół.
-

10. Bawienie się palcami

- A - niepewność, brak stabilności - bezpieczeństwa, jakieś trudności w rozmowie.
 - B - chce się coś powiedzieć, dojść do głosu.
 - C - bronienie się przed rozmówcą, ucieczka przed atakiem.
-

11. Oznaką skrywania zamierzeń i odczuć są

- A - ręce w pięść zaciśnięte.
 - B - ręce w kieszeni.
 - C - ręce za plecami.
-

12. Pięść w górę - wymach

- A - oznaka sukcesu i chęci działania
-



- B - oznaka ataku i chęci odejścia
-

13. Otwarte uniesione dłonie - symbol

- A - otwartego człowieka
 - B - zamkniętego człowieka
-

14. Proste plecy i równy krok to

- A - chęć zemsty.
 - B - pewność siebie.
 - C - szukanie schronienia.
-

15. Poczucie własnej wartości - gest -

- A - Splecione dłonie w amen.
 - B - Splecione palce dłoni.
 - C - Splecine nogi w kolanach.
 - D - Splecine nogi w kostkach.
-

16. Gest profesjonalistów

- A - ręce z tyłu głowy.
 - B - głowa oparta na dłoniach.
 - C - Palec wskazujący.
-

17. Palec wskazujący/ otwarta dłoń - symbole

- A - prośba/rozkaz
 - B - rozkaz/prośba
-

18. Atak/ agresja

- A - ręce na biodrach.
 - B - ręce z tyłu.
 - C - ręce otwarte.
-

19. Uściski dłoni oznaczające: dominacja, równość, uległość to przekręcanie swojej i



podanie ręki z zewnętrzną częścią dłoni skierowaną ku

- A - górze, na równo, ku dołowi.
 - B - dołowi, na równo, ku górze.
-

20. Nuda coraz większa

- A - ręce coraz pewniej za głową, nogi głębiej pod krzesłem.
 - B - ręka coraz bardziej podpira głowę, nogi "rozwalone".
 - C - ręce coraz bardziej skrzyżowane, nogi skrzyżowane.
-

21. Bębnienie palcami w stół, uderzanie stopą o podłogę - sygnał

- A - zadwoleń.
 - B - zniecierpliwienia.
 - C - zagrożenia.
 - D - znudzenia.
-

22. Pięść na policzku - najczęściej palec wskazujący w górze - znak

- A - oceny wypowiedzi, zainteresowania.
 - B - zniecierpliwienia, znudzenia.
 - C - niezgadzenia się z wypowiedzią, krytyka.
-

23. Krytyczna ocena wypowiedzi, tematu lub rozmówcy

- A - pięść na policzku podpira głowę.
 - B - pięść na policzku, kciuk na podbródku, wskazujący w górę.
 - C - pięść na policzku, kciuk ku górze, wskazujący w dół.
-

24. Krzyżowanie kończyn, zasłanianie się przedmiotami

- A - wśród przyjaciół.
 - B - wśród obcych.
-

25. Gest obawy

- A - krzyżowanie kończyn, zasłanianie się przedmiotami.
 - B - krzyżowanie rąk nad głową i prostych w kolanach nóg.
 - C - szeroko ręce i nogi.
-

- D - otwarte ręce, skrzyżowane nogi.
-

26. Negatywna postawa, nerwy lub strach

- A - skrzyżowanie stóp w kostkach w pozycji siedzącej.
 - B - skrzyżowanie nóg w kolanach w pozycji siedzącej.
 - C - skrzyżowanie nóg w kolanach i w kostkach pozycji siedzącej.
-

27. Siedząc, kostka stopy na kolanie

- A - niepewność, obrona przed atakiem.
 - B - pewność, argumenty w zanadru.
 - C - wściekłość, chęć ataku.
-

28. Skrzyżowane stopy w kostkach pod krzesłem schowane

- A - chcę zamknąć komuś usta.
 - B - zamykanie sobie ust.
-

29. Rezerwa, defensywa, lub tak może i wygodniej...

- A - skrzyżowanie nóg (kolana) w pozycji siedzącej.
 - B - dotykane się kolan, stopy oddalone.
-

30. Dłonie splecione na skrzyżowanych kolankach, pozycja lekko pochylona w przód

- A - niezdolność do zaangażowania uczuciowego/emocjonalnego/osbistego podczas konfrontacji
 - B - zdolność do zaangażowania uczuciowego/emocjonalnego/osbistego podczas konfrontacji
-



Mowa ciała

gesty niewerbalne

Poziom trudności: Średni

Karta odpowiedzi

1. B
2. A
3. C
4. B
5. A
6. D
7. B
8. C
9. B
10. A
11. B
12. A
13. A
14. B
15. B
16. A
17. B
18. A
19. B
20. B
21. B
22. A
23. B
24. B
25. A
26. A
27. B
28. B
29. A



30. B