

## Wat elke officier in het Amerikaanse leger leert

Wat voor topsporters en sollicitanten vaak geldt, is ook het devies in het leger: zelfvertrouwen staat voorop. Deze praktische richtlijnen uit hun militaire opleiding zijn daarbij van tel.

### 1. CLAIM JE RUIMTE

Allereerst worden officieren getraind om ruimte in te nemen. "Wanneer ze zittend een gesprek voeren, zorgen ze ervoor dat hun lichaam veel ruimte inneemt", weet auteur Hans Peter Roel in zijn boek *Ik geloof in jou, vol zelfvertrouwen*. Dus niet met hun armen gekruist, maar eerder met gestrekte arm. "Zo krijg je het gevoel dat je recht hebt op jouw ruimte."

### 2. KIJK IN DE OGEN

Direct oogcontact is een van de krachtigste instrumenten om autoriteit te claimen en straalt zelfvertrouwen uit. Wegkijken is, volgens Hans Peter Roel, per definitie een signaal van onderdanigheid en weinig zelfvertrouwen.

### 3. NEEM JE TIJD

Sollicitatiegesprek, presentatie of militaire context: rustig spreken werkt uitstekend om status te claimen. "Door de tijd te nemen om je boodschap te vertellen, impliceer je dat jouw boodschap de moeite waard is."

### 4. STA EVENWICHTIG

Houding is per definitie een cruciaal onderdeel in een legeropleiding. "Officieren leren om letterlijk stevig in de schoenen te staan voor de manschappen. Ze staan in hun kracht met beide voeten op schouderbreedte." Leunen op één been of constant verspringen is *not done*.

### 5. WEES ZUINIG MET JE GLIMLACH

Misschien de minst sympathieke richtlijn, maar Amerikaanse officieren zie je in functie zelden lachen. "In groepen hebben zij die het meest lachen de laagste status. Want door te lachen



geef je onbewust aan dat je de ander wilt *pleasen*."

### 6. WENKBRAUWEN NEUTRAAL

Wenkbrauwen doen hun eigen ding, vaak zonder dat je je ervan bewust bent. "Opgetrokken wenkbrauwen geven onzekerheid of verwarring aan. Omlaaggetrokken drukken irritatie uit", aldus Roel. "Neutrale wenkbrauwen geven aan dat je ontspannen en zelfverzekerd bent."

### 7. HOUD JE HOOFD STIL

Mensen die onzeker zijn of informatie willen, houden hun hoofd vaak schuin. "Ook mensen die veel knikken, nemen een lagere status aan, omdat ze als het ware de boodschap van hun gesprekspartner onderschrijven en steeds wachten op instructies", stelt hij. "Dus houd je hoofd zo stil mogelijk."

William Visterin

Jobbeurs  26 september 2024

Antwerpen

Antwerp Expo

Vind jouw ideale job.

Op onze jobevents is er meer te beleven dan jobs alleen.

Coaches • Workshops • Stijladvies  
Fotograaf voor je cv foto's • ...

Scan me en ontvang je gratis toegangsticket!

[www.jobat.be/jobbeursantwerpen](http://www.jobat.be/jobbeursantwerpen)

