ГОВОРЯ «НЕТ»:

- Держи голову прямо и расправь плечи.
- Поддерживай контакт глазами со своим собеседником.
- Своим тоном и мимикой покажи, что ты серьезен. Твои невербальные реакции должны соответствовать смыслу сказанного. Например, не стоит улыбаться или хихикать, если ты озабочен ситуацией.
- Говори громко и четко. Отвечай на реплики собеседника быстро.
- Если ты продолжаешь ощущать давление, покинь группу или помещение.