

# Carisma também se desenvolve; veja as dicas de especialista

Autora do livro "A linguagem secreta do carisma" explica como é possível aprender e treinar para ser mais carismático

Por **Fernanda Gonçalves**, Para o Valor

01/05/2023 06h15 · Atualizado há um dia



A investigadora comportamental **Vanessa Van Edwards** acredita que o **carisma** é crucial para o **sucesso** na **vida profissional**. A norte-americana escreveu o livro "A linguagem secreta do carisma" (Editora Sextante) no qual defende que **peças que detêm essa característica possuem uma combinação única de qualidades que as destacam das demais**.



Segundo ela, aqueles que são altamente carismáticos conseguem equilibrar duas características: **cordialidade e competência**. "Indivíduos carismáticos são capazes de projetar tanto um sentimento de cordialidade genuína, confiabilidade e amizade, quanto uma sensação de confiança e competência em suas habilidades. E isso os torna altamente atraentes e envolventes para os outros", disse em entrevista ao **Valor**.

Para Van Edwards, **profissionais carismáticos são mais influentes, possuem relacionamentos mais fortes, inspiram confiança em suas equipes e se comunicam melhor, causando uma impressão duradoura em entrevistas de emprego e eventos de networking**. "São pessoas que exalam confiança, cordialidade e empatia, além de serem hábeis em ler e responder a sinais sociais", pontua. "Elas se comunicam de forma eficaz, usando linguagem corporal, escuta ativa e narrativas para envolver e inspirar os outros".



A escritora norte-americana Vanessa Van Edwards afirma que o carisma é uma habilidade que pode ser aprendida e treinada — Foto: Pexels

A boa notícia é que o carisma pode ser aprendido e praticado e, de acordo com a autora, não é preciso ser extrovertido para ser carismático, mas sim ser capaz de fazer os outros se sentirem confortáveis.

"Pessoas carismáticas podem fazer parecer fácil espalhar sua influência, mas isso não tem nada a ver com extroversão", explica. "Indivíduos introvertidos podem usar sua habilidade natural de ouvir e observar para construir relacionamentos fortes e se conectar com outras pessoas em um nível mais profundo".

Assim, a especialista traz algumas **dicas para aqueles que desejam desenvolver o carisma**:

## 1. Aposte na escuta ativa

Acenar e inclinar a cabeça para o lado, e o corpo em direção a quem está falando ao conversar com alguém, são exemplos de ações que falam mais alto do que as palavras, segundo Van Edwards.

## 2. Use gestos ao falar

Gesticular enquanto explica algo para enfatizar pontos importantes, de modo que as mãos correspondam às palavras, mostra um conhecimento profundo sobre o que diz, segundo a autora. "Analisar milhares de horas de TEDTalks e descobri que os vídeos mais vistos tiveram mais de 465 gestos com as mãos em 18 minutos", revela.

## 3. Pratique

De acordo com a especialista, o carisma é uma habilidade que pode ser desenvolvida com o tempo, e quanto mais interações você tiver com os outros, mais confortável e confiante ficará. "Eu sempre recomendo começar a praticar essas habilidades onde você se sentir mais confortável, por exemplo, com amigos e familiares", sugere.