

# Jak podávat ruku?



Jistě jste již někdy slyšeli větu „Podal mi ruku jako leklá ryba“ nebo „Měl děsivý stisk“. Podání ruky může být rozhodující při našem obchodním jednání, vstupním pohovoru do zaměstnání anebo při první schůzce s naším vytouženým protějškem. Určitě by tedy bylo dobré si ujasnit, jak ruku vlastně podávat, abychom si při prvním kontaktu neutrhli ostudu.

## Síla stisku

První, na co bychom se měli zaměřit, je síla našeho stisku. Určitě není rozhodující, jak robustní váš protějšek je, síla stisku většinou znamená nízkou či naopak vysokou sebedůvěru.

Slabý stisk – nízká sebedůvěra, tréma

Středně silný stisk – přirozená sebedůvěra

Silný stisk – vysoká sebedůvěra anebo naopak extrémně potlačená nízká sebedůvěra

Jak tedy správně stisknout ruku? Určitě mějte středně silný stisk, který můžete zesílit v momentě, kdy vycítíte převahu partnera. Vyhněte se hlavně slabému stisku a rozhodně by se vám nemělo stát, že podáte společníkovi ruku jen zčásti (pár prstů). Ruce do sebe musí vždy zapadnout.

## Délka stisku

Pokud druhému vytrhnete svoji ruku z jeho, jistě to na něj nebude působit dobře. Naopak, pokud budete partnera držet příliš dlouho, působí to na druhého manipulativně. Takže – držte stisk po dobu pozdravu a uvítání, jistě délku poznáte podle očního kontaktu a řeči těla druhého. Pokud se vám druhý vytrhne anebo délku zkrátí, můžete brát jeho chování za nevhodné, přezíravé.

## Teplota a vlhkost ruky

Leklá ryba je leklá ryba – tedy slabý a ještě k tomu studený a vlhký stisk, to je hrůza pro každého personalistu či obchodníka, který se často stýká [s novými lidmi](#). Vaše ruka by tedy měla být:

- Přiměřeně teplá

- Přiměřeně suchá (ne příliš vyschlá, to také nepůsobí příjemně)
- Neměla by být upocená

Vlhké ruce jsou následkem extrémní trémy a pokud vás tedy tréma trápí, zkuste si ruce vysušit těsně před setkáním (mějte při sobě hadrový kapesník).

Studené ruce mohou být následkem trémy, ale i nedostatečného prokrvení a tak si zkuste ruce zahřát tak, že je o sebe budete třít – vytvoříte si teplo. Můžete si také odskočit na toaletu a ruce si zahřát, vysušit.

### **Přečtěte si také:**

[Zatěžkávací zkoušky vašeho vztahu](#)

[Napište si objednávku svého nového partnera](#)

### **Stáhněte si:**

[E-kniha „Jak si zvýšit sebevědomí“](#)

[E-kniha „Jak najít toho pravého“](#)



© **Napsala Lenka Černá**  
Kouč v oblasti osobního rozvoje  
(práce, peníze, vztahy, zdraví)

Email: [cerna@mindsoft.cz](mailto:cerna@mindsoft.cz)

[www.mujevztah.cz](http://www.mujevztah.cz) [www.mamdepku.cz](http://www.mamdepku.cz) [www.mujkouc.cz](http://www.mujkouc.cz) [www.mezdravi.cz](http://www.mezdravi.cz)

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.