

«Навыки самопрезентации.
Основы технологической культуры.»

Что такое самопрезентация?

- Самопрезентация - это умение человека подать себя с лучшей стороны, произвести благоприятное впечатление на окружающих и сохранять его.

Чего можно добиться

- Сбор информации для собственного портфолио
- Расширится круг людей, знающих о вас и ваших возможностях
- Появится больше шансов для устройства на престижную работу

Пять простых правил успешной самопрезентации.

Привлечь внимание.

В первую очередь самопрезентация - это рассказ. А рассказ должен быть увлекательным и не слишком длинным, от 3 до 5 минут. Слушателей надо заинтересовать, увлечь, заинтриговать.

Дать основную информацию – кратко, четко, ясно.

Ведь главная цель самопрезентации – демонстрация своих сильных сторон и превращение слабых мест в преимущества.

Общаться с собеседником или аудиторией.

Помните, что любая презентация – это продажа. Вы продаете себя, свои идеи, свою личность и убеждения, свои навыки, свой проект и т.д.

Будьте собой.

Будьте самим собой – искренне, честно и всецело. Никто не справится с этим лучше, чем вы. Презентовать нужно свою личность, внутренние качества.

Репетируйте заранее.

Самый лучший экспромт – это заранее заготовленная речь. Поэтому тщательно готовьте свою презентацию.

Резюме

- Информация о твоих профессиональных и личностных качествах, которые могут заинтересовать потенциального работодателя

Как правильно составить резюме

- Текст сообщения должен быть четким, уместиться на 1 -2 страницах.
- Будь как можно более точен в формулировках, т.к. нечеткое описание себя и своих профессиональных возможностей создаст такое же неопределенное впечатление о тебе.
- Опиши, какой опыт и результаты ты имеешь.
- Не стоит излагать о себе ничего негативного, но ты должен быть готов в позитивном тоне обсуждать эти вопросы.

Правила поведения на собеседовании

- Заранее познакомься с организацией, почувствуй ее дух.
- Поговори с рядовыми сотрудниками.
- Все документы уложи в приличную папку, на которой есть твоя фамилия и координаты.
- Хорошо выспись.
- Оденься так, как принято в организации.
- Вовремя приходи на встречу.
- Заходи спокойно, уверенно, с деловым видом.
- Продемонстрируй хорошие манеры.
- Отвечай спокойным ровным голосом и только по делу.
- Заканчивай встречу в позитивном тоне, подтверди свою заинтересованность в получении данной работы, поблагодари собеседника.

Интервью — разновидность разговора, беседы между двумя и более людьми, при которой интервьюер задаёт вопросы (не менее трех) своим собеседникам и получает от них ответы.

Его преимущества перед письменным опросом заключаются в следующем:

1. При интервьюировании появляется возможность учесть уровень культуры, образования, степень компетентности респондента;
2. Этот метод дает возможность следить за реакцией интервьюируемого, его отношением к проблеме и поставленным вопросам; в случае необходимости имеется возможность менять формулировки, ставить дополнительные, уточняющие вопросы;
3. Опытный интервьюер может видеть, искренне или нет, отвечает респондент, в силу чего интервью считается наиболее точным методом сбора информации.

Деловой этикет

Деловой этикет – это свод правил, которые регламентируют поведение человека в общественных местах, определяют уровень его общения и культуры во взаимодействии с окружающими, манеры поведения, вежливость, обращения, приветствия и умение одеваться.

Правила внешнего вида.

Дресс-код

Основные правила дресс-кода:

- для мужчин - деловой костюм или рубашка с брюками. Допустимы пиджак, рубашка и джинсы. Для женщин - костюм, блузка и юбка-карандаш, никаких мини и, упаси Боже, глубоких декольте;
- минимум аксессуаров. Для мужчин допустимы часы, запонки. Для женщин - максимум два аксессуара: серьги и кольцо, цепочка или серьги и так далее. Если у вас есть комплекты украшений - не надевайте все предметы сразу, это вульгарно;
- аккуратная стрижка, ухоженные волосы, для мужчин - уложенная борода и усы, если имеются;
- аккуратный маникюр, ухоженные руки;
- чистая обувь в любую погоду, даже если вы добирались до офиса на метро или в собачьей упряжке;
- отсутствие татуировок, пирсинга на видных местах. Если у вас большая заметная татуировка - лучше спрятать ее под одеждой. Если наладите хорошие отношения с партнером - потом можете и показать, а сначала лучше не рисковать. Вы же не знаете, каких взглядов он придерживается.

Жесты, движения, мимика

Обратите внимание на следующие моменты:

- прямая осанка, сдержанные движения без суетливости;
- взгляд в глаза - уверенный, твердый, но не наглый;
- сдержанная мимика, старайтесь контролировать эмоции;
- тактильный контакт допустим только в виде рукопожатий. Похлопывания по плечу, крепкие объятия и тем более поцелуи оставьте для близких: далеко не все люди любят прикосновения чужих. Допустимо по правилам этикета только рукопожатие - желательно короткое и энергичное.

Рабочее место в порядке

Порядок на столе магическим образом прочищает мысли и наводит порядок в голове.

Правила делового общения

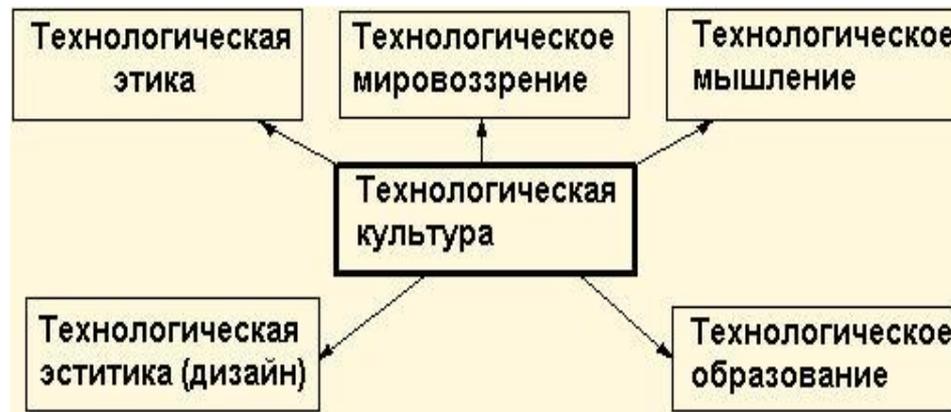
- 1. Уважайте время собеседника**
- 2. Учитесь слушать и слышать**
- 3. Говорите грамотно**
- 4. Тренируйте дикцию**

ОСНОВЫ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ

КУЛЬТУРЫ Под технологической культурой можно понимать уровень развития преобразовательной деятельности человека, который выражается в совокупности достигнутых технологий материального и духовного производства и позволяет эффективно участвовать в современных технологических процессах на основе взаимодействия с природой, обществом и технологической средой.

В основе технологической культуры лежит преобразовательная деятельность человека, в которой проявляются его знания, умения и творческие способности.

Структура технологической культуры



Технологическая этика (техноэтика) - это система норм и принципов этического партнерства, которым должны соответствовать создаваемые технологические системы.

Технологическая эстетика - это эстетическое отношение человека к средствам, процессу и результатам преобразовательной деятельности, которое выражается в дизайнерских знаниях, умениях и способностях преобразовывать технологическую среду по законам красоты.

Технологическое мышление - это мыслительная способность человека к преобразовательной деятельности по созданию материальных и духовных ценностей для блага человека, общества, природной среды, обобщенное и опосредованное отражение индивидом научно-технологической сферы.

Технологическое мировоззрение - система технологических взглядов на мир, природу, общество и человека.

Технологическое образование – это организованный процесс обучения и воспитания, направленный на формирование технологической, экологической, экономической культуры личности обучаемых через развитие творческого технологического мышления, комплекса технологических способностей, качеств личности: конкурентоспособности, социальной адаптивности, готовности к профессиональной деятельности.