



[www.profkom-khpi.org](http://www.profkom-khpi.org)

# Самопрезентація

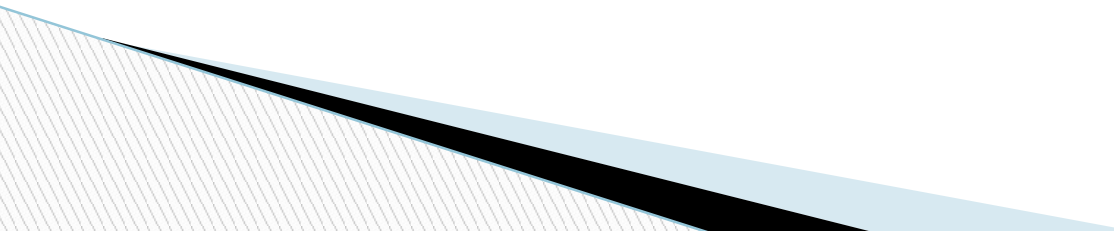


# План

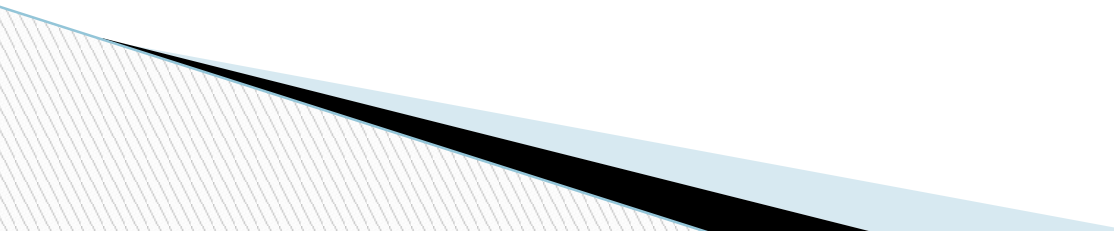
1. Что такое самопрезентация?
2. Как правильно себя презентовать?
3. Как улучшить навык самопрезентации?
4. Какие главные ошибки в самопрезентации?
5. Какие главные правила самопрезентации ?
6. 5 способов как заинтересовать человека

# Что такое самопрезентация?

- ▣ Самопрезентация - это умение эффектно и выигрышно подавать себя в различных ситуациях, индивидуальный стиль общения, неповторимый образ, который не только нравится самому себе, но привлекателен для окружающих.
- ▣ Самопрезентация, самоподача, самопредъявление – все эти слова означают, что человек предъявляет себя аудитории.

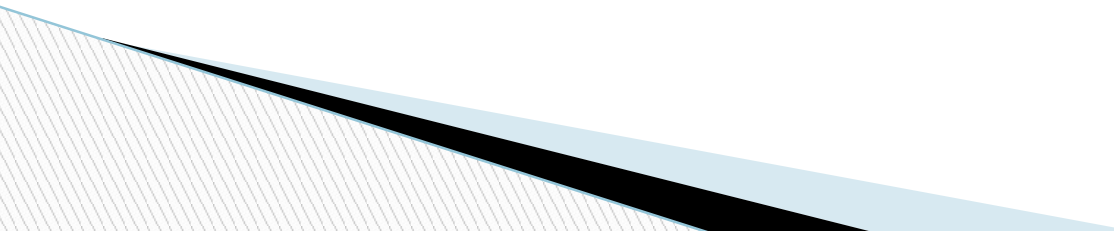
- Первое впечатление содержит эмоциональный и оценочный компоненты. Что фиксируется при формировании первого впечатления:
    - внешний облик;
    - оформление внешности;
    - экспрессия, внешняя выразительность;
    - выполняемые действия;
    - предполагаемые качества личности.
- 

# Как правильно себя презентовать?


- Если ваша цель — сформировать хорошее первое впечатление о себе, во время презентации необходимо следовать некоторым правилам:
    - Говорите четко и ясно.
    - Устраните активную жестикуляцию.
    - Всегда смотрите на адресата.
    - Никогда не игнорируйте задаваемые вопросы.
    - Проявляйте любопытство.
- 

# Как улучшить навык самопрезентации?

- Очень важным в самопрезентации считается язык тела. Очень много информации о человеке можно подчерпнуть исходя из невербальных сигналов: мимики, жестов, телодвижений. Для того, чтобы научиться правильно держать себя достаточно пары репетиций перед зеркалом, правильного дыхания и внутреннего спокойствия.

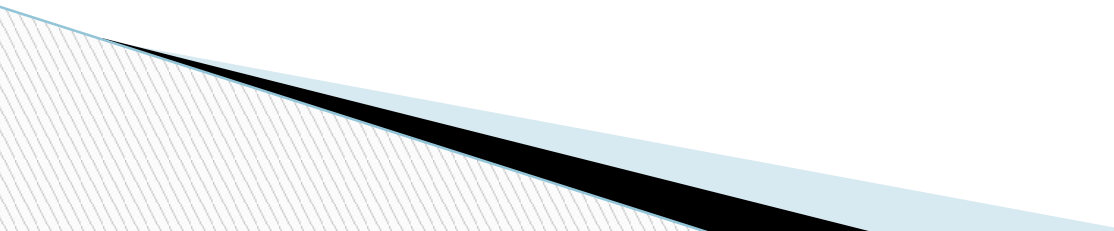
- Не забудьте о таких важных деталях как одежда, аксессуары, прическа. Не обязательно облачаться в дорогие костюмы, но очень важно выглядеть опрятным.
  - Темп и манера речи, громкость голоса, интонация и четкость произношения – это то, на основании чего мнение о вас сложится в первые минуты разговора. Если хотите проверить, как вы умеете вербально преподнести себя, запишите собственную речь, а затем прослушайте запись.
- 

# Ошибки самопрезинтиции

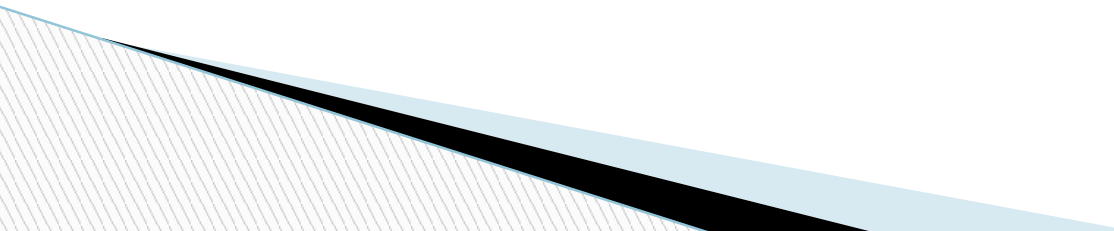
1. Невнимание к собеседнику.
  2. Отсутствие собственной мотивации.
  3. Неуверенность в себе.
  4. Страх осуждения, критики со стороны других людей (страх любого публичного выступления).
  5. Страх провала, неуспеха (например, в ситуации собеседования).
  6. Отсутствие четкого понимания, что необходимо донести.
  7. Страх потери контроля.
  8. Стремление к постоянным оправданиям.
  9. Скромность, стеснительность.
  10. Недостаточное владение невербальными приемами самопрезентации
- 



# Главные правила самопрезентации

1. Скажите самому себе: «Я лучше, чем те, перед кем выступаю»
  2. Определите основную мысль, которой вы будете придерживаться в течение всего выступления
  3. Ваш стиль общения с публикой должен внушать ей доверие
  4. Используйте ваши сильные стороны
  5. Учитесь контролировать эмоции
  6. Честная публика и есть ваш главный тренер
- 

# 5 способов как заинтересовать человека

1. Быть открытыми к собеседнику;
  2. Заинтересовать человека ;
  3. Заранее подготовится к собеседованию (встрече);
  4. Не злоупотребляйте специализированными терминами и сложными оборотами;
  5. Поощряйте собеседника в разговоре .
- 

**Спасибо за внимание!**

