



Практикум профессионального и личностного роста

Преподаватель и разработчик курса:

Пасмурцева Наталья Николаевна,

кандидат экономических наук,

доцент кафедры государственного

и муниципального управления УрГЭУ



L/O/G/O

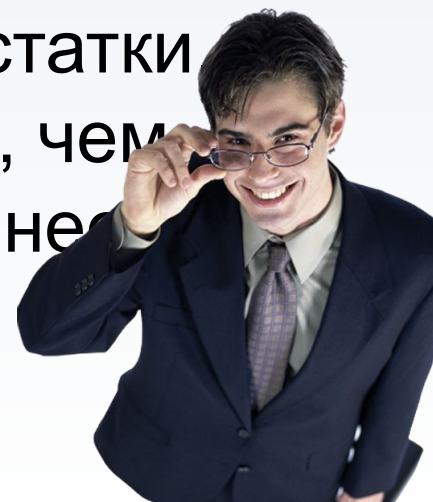
САМОПРЕЗЕНТАЦИЯ

Практикум





Самопрезентация для современного человека — это неотъемлемая часть жизни в социуме. Она может быть **природной и искусственной**. В первом случае презентация осуществляется непрерывно с момента рождения человека и формирования его неповторимого образа. Индивид даже не задумывается над тем, как он постоянно демонстрирует свои достоинства и недостатки **Природная презентация** более честная, чем искусственная, так как человек во время нее остается **естественным**.





Искусственная презентация — это намеренная демонстрация **СВОИХ СИЛЬНЫХ КАЧЕСТВ** с целью произвести на кого-то хорошее впечатление. Мы представляем не только товары и услуги перед покупателями.

Мы презентуем себя перед работодателями, знакомыми, потенциальными друзьями и партнерами, будущими вторыми половинками.

Окружение человека — это те, кому пришлась по душе какая-то из его самопрезентаций.



Сущность понятия «самопрезентация»

Самопрезентация - это демонстрация собственных достоинств перед аудиторией, создание положительного образа в ее глазах. Чтобы представить себя в лучшем свете, нужно составить подробный план презентации. Экспромты могут себе позволить только профессиональные ораторы, которые имеют многолетний опыт подобных «выступлений».

Для тех, кто пробует себя презентовать впервые, нужен план.



Функции самопрезентации

- помогает социальному взаимодействию
- позволяет людям достичь материальных и социальных наград
- помогает частным лицам создавать желаемые удостоверения личности



Каждый его пункт — это шаг к успеху в завоевании слушателей/зрителей. Чтобы правильно подготовиться к этому испытанию, необходимо изучить свою аудиторию. Подобрать «ключик» к этому замку поможет информация о тех людях, для которых вы и создаете свой образ. Одни и те же факты два разных человека могут воспринимать по-разному.

К примеру, информацию о том, что вы предпочитаете гибкий график и работаете по велению вдохновения, креативщики примут на «ура». Консерваторы посчитают это признаком лени, недисциплинированности и несерьезного отношения к работе.



План самопрезентации

Приветствие. Вы ведь вежливый человек, поэтому в первую очередь нужно поздороваться и представиться, чтобы аудитория знала, кого слушает. Уместно будет кратко упомянуть о том, что для вас важно их внимание. Это станет первым плюсом к вашему образу, который слушатели добавят неосознанно. Если говорить о значимости их внимания слишком много, то эффект будет противоположный.

План самопрезентации



Коротко рассказать о себе, как о личности и специалисте в той или иной профессии.

Не углубляйтесь в собственную биографию.

Смешные случаи из детства интересны только вашим родителям и близким родственникам, здесь это будет неуместно и скучно.

Нужно указать дату рождения и информацию об образовании. Расскажите о своих увлечениях, надеждах, мечтах, целях. Будьте информативны, если уместно, обязательно расскажите о личных достижениях.



План самопрезентации

Основная часть выступления — короткий рассказ о собственном развитии и росте в рамках специальности. Нужно осветить только самые значимые этапы, когда вы повышали свой профессионализм. Здесь можно упомянуть о достижениях, наградах и поощрениях, которые вы получали. Не стоит переходить на хвастливый тон. Это вызовет негативную реакцию у аудитории. Поменьше восхвалений, побольше сухих фактов.



План самопрезентации

Рассказать о том, какие перспективы вас ждут, если вы не сбавите заданный темп. Личная эффективность потенциального работника — это одна из основных составляющих реализации его возможностей. Если человек не верит в себя и свои силы, то и добиться многого у него не получится. Рассказывать о том, как вы будете сворачивать горы, не следует, как и проявлять неуверенность. Нужно найти золотую середину.



План самопрезентации

Поблагодарите аудиторию за внимание и потраченное время, попрощайтесь с ней. Вы должны быть вежливым в любом случае. Даже если вам показалось, что завоевать доверие слушателей не получилось, нужно сохранить лицо до тех пор, пока вы не покинете место собственной презентации. Это может стать плюсом к вашим достоинством в глазах аудитории. Во время самопрезентации вы должны виртуозно совместить демонстрацию **собственных «сильных» сторон с процессом расположения аудитории к себе.**



Советы по самопрезентации

1. Планируя речь, разделите ее на **три части — начало, середину, вывод.**

Это придаст ей структуру и поможет в написании. Приветствуйте аудиторию с теплотой, расскажите, кто вы, о чем и зачем вы собираетесь говорить.



Советы по самопрезентации

2. Не добавляйте дополнительную информацию в конце выступления, Вы должны спросить аудиторию, есть ли какие-либо вопросы.

Вы должны поблагодарить слушателей за время и внимание.



Советы по самопрезентации

3. Выбросить из своей речи весь словесный мусор и слова-паразиты. Обычно ими заполняют паузы, чтобы не потерять нить разговора. Привычка к «ну» и «эээ», «так вот», «собственно» может быть настолько сильной, что отказ от нее лишит вас уверенности. Не поддавайтесь.



Советы по самопрезентации

4. Избавьтесь от излишней жестикуляции. Вы не пылкий итальянец, у которого жесты — такая же важная часть общения, как и сама речь. Излишняя жестикуляция или слишком живая мимика вызывают у аудитории усталость. Используйте жесты только в тех случаях, когда нужно сделать акцент на сказанном.



Советы по самопрезентации

5. Продемонстрируйте свою любознательность. Важно убедить аудиторию в том, что ваше нынешнее место в жизни — это не предел. У вас есть еще множество целей, которых вы хотите добиться. Существуют десятки способов развиваться и расти дальше. Вы не готовы останавливаться на достигнутом. Энергичные люди заражают своим энтузиазмом остальной коллектив, поэтому работодатели таких работников



Советы по самопрезентации

6. Не игнорируйте вопросы, которые задают вам слушатели. Возможно кому-то потребовались пояснения, и вас даже перебили прямо во время рассказа. Придется остановиться, удовлетворить любопытство спросившего и продолжить дальше. Так вы покажете, что вас не так уж просто запутать и вы не боитесь говорить «без бумажки».



Советы по самопрезентации

7. Смотрите прямо в глаза слушателям.
Это правило легко реализовать, если перед вами сидит один человек. Когда слушателей много, нужно выбрать одного, на котором и будет фокусироваться взгляд. Зрительный контакт позволит создать благоприятную атмосферу. Если вы будете блуждать глазами по потолку, рассматривать оригинальный узор на шторах или пересчитывать папки за спиной у одного из слушателей, то ваше



Советы по самопрезентации

8. Важные составляющие личной презентации:

- одежда,
- аксессуары (сумки, телефоны, ежедневники, ювелирные изделия, шарфы),
- язык тела,
- ГОЛОС.



Советы по самопрезентации

Громкость. У некоторых людей от природы мягкие голоса. Если голос слишком высок, тональное качество теряется. Не поднимайте, а «проецируйте» голос на выдохе. Разговаривая с группой, важно не направлять речь на передний ряд или просто к ближайшим к вам людям, а сознательно адресовать фразы тем, кто расположен дальше.



Советы по самопрезентации

Ясность.

Некоторые люди склонны говорить сквозь стиснутые зубы. Эта неспособность открывать рот и не произносить звуки отчетливо является основной причиной неразборчивости речи.



Советы по самопрезентации

Одежда наиболее **очевидная**
сторона личной презентации.

Решая, что надеть, обратите внимание на несколько вещей. Что ожидает аудитория? Деловой костюм может быть не всегда уместным. Многое зависит от ожиданий потенциальных слушателей. Иногда стиль smart casual более уместен.



Советы по самопрезентации

Женщинам нужно подумать **об обуви**: вам придется стоять длительное время, убедитесь, что сможете это сделать.

Если не привыкли к каблукам – не носите их. Аксессуары должны соответствовать одежде. Это не значит, что сумка должна быть одного цвета с пиджаком. Если носите костюм, то ваши материалы должны быть в портфеле, а не в рюкзаке.



Роль голоса в выступлении

Голос может раскрыть личную историю так же, как внешний вид. Звук голоса и содержание речи могут служить ключом к эмоциональному состоянию индивида.

Голос уникален для каждого человека. Три основных элемента речи должны быть усвоены желающими стать эффективными докладчиками: Громкость – чтобы быть услышанным. Ясность – чтобы быть понятым. Разнообразие — вызвать интерес.



Роль голоса в выступлении

Три основных элемента речи должны быть усвоены желающими стать эффективными докладчиками:

- **Громкость** – чтобы быть услышанным.
- **Ясность** – чтобы быть понятым.
- **Разнообразие** — вызвать интерес.



Роль голоса в выступлении

Разнообразие. Чтобы сделать речь эффективной и интересной, нужно применить вокальное разнообразие.

Пути достижения вокального разнообразия:

**Скорость - громкость - подача –
интонация – акцент – пауза.**



Роль голоса в выступлении

Скорость говорения. Если речь слишком быстрая, слушатели не успевают усвоить сказанное. Чтобы сохранить интерес слушателей, нужно варьировать темп речи – сначала ускоряя, а затем замедляя.

Громкость. Увеличивая или уменьшая громкость, можно создавать акцент.



Роль голоса в выступлении

подача — интонация — акцент: говоря на публике, постарайтесь передать информацию с такой энергией и энтузиазмом голоса, насколько возможно.

Пауза. Может использоваться для эффекта, чтобы выделить предыдущее утверждение или для привлечения внимания важным сообщением.



ОБРАЗЕЦ ВЕДЕНИЯ САМОПРЕЗЕНТАЦИИ НА СОБЕСЕДОВАНИИ

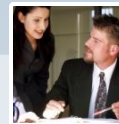
Собеседование — встреча и разговор соискателя с потенциальным работодателем. Во время собеседования для сторон важно понять, подходят ли они друг другу, обсудить детали совместной работы. Работодатель может задавать вопросы об образовании и опыте соискателя, а также о навыках и знаниях. Возможен разговор о личном, устремлениях и планах в жизни. Первые впечатления могут сыграть важную роль в том, как работодатель воспримет вас как кандидата. То, что вы говорите на первом этапе интервью, может иметь большое значение в результате. Рекомендуемый порядок действий во время собеседования: Секреты успеха

Начните с улыбки на лице, назовите себя. Расскажите о деталях образования. Ответьте на вопрос, почему вы хотите работать в этой компании. Сообщите о навыках и



Рекомендуемый порядок действий во время собеседования

Секреты успеха. Начните с улыбки на лице, назовите себя. Расскажите о деталях образования. Ответьте на вопрос, почему вы хотите работать в этой компании. Сообщите о навыках и умениях. При необходимости добавьте сведения о семье. Расскажите об увлечениях, хобби. Как потратите свободное время, если оно будет. Закончив, скажите СПАСИБО лицу, которое слушало вас.



Вещи, о которых нужно избегать говорить на собеседовании

- Я терпеть не могу мою нынешнюю работу.
- Мой босс — худший босс.
- Моя нынешняя компания ужасна.
- Когда я могу рассчитывать на отпуск?
- Можете ли дать мне такси, чтобы вернуться домой? Можно я отвечу на звонок?
- Мне очень нужна эта работа.
- Я не обладаю всем опытом, который вам нужен, но я быстро учусь.
- Я не знаю.
- У меня назначена встреча, скоро эта закончится?
- Извините, я опоздал.
- Няни для детей сейчас нет, но я что-нибудь предприму.
- У меня пока нет машины, но скоро.
- График не подходит мне. Можно ли его изменить?
- Вопросов не имею.
- Что включено в пакет льгот?
- Интервью заставляют меня нервничать.
- Могу ли я работать из дома?

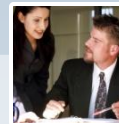


Пример самопрезентации

Доброе утро, Приятно представиться. Меня зовут Игорь Новиков. Я из Санкт-Петербурга. Я занимаюсь электроникой и программной инженерией. В прошлом году я закончил ЛЭТИ. Там же я окончил курсы по компьютерной безопасности. Мой отец государственный служащий, а мать – домохозяйка. Мои сильные стороны – мне нравится решать проблемы, я самомотивированный и самодисциплинированный человек. Я хороший командный игрок и отлично умею руководить командой. Я могу принять любую среду. Я хороший слушатель и быстро учусь. Я не хочу говорить о своих слабостях, но мне нравится говорить о возможности улучшения, я верю в себя и свою работу, и я хочу совершенствоваться.



Первое впечатление — как татуировка.
«Свести» или замаскировать ее другим рисунком впоследствии будет очень сложно. Именно поэтому так важно сразу произвести хорошее впечатление, чтобы у аудитории в памяти закрепился ваш положительный образ.



Практическое задание

Подготовьте самопрезентацию.

Регламент - **3 минуты.**