

САМОПРЕЗЕНТАЦИЯ

Зачем нужна презентация себя?

Презентуя свои способности, человек ставит цель: произвести определенное впечатление на собеседника. Люди, обладающие навыками самопрезентации, способны создавать положительное мнение о себе в глазах окружающих. Понятие включает следующие утверждения:

1. Умение грамотно подать себя, рассказывая о своем опыте и успехах.
2. Правильная расстановка приоритетов: говорить о том, что заинтересует целевую аудиторию.
3. Правильно рассказав о себе, человек побуждает к действиям и получает доверие окружающих.

Адекватная самопрезентация необходима для получения интересной работы, налаживания хороших отношений с окружающими. Некоторые люди активно используют данный навык, чтобы быть всегда в центре внимания общества.

Как сделать интересную самопрезентацию: подготовка

Каждый человек попадает во множество ситуаций, где необходимо уметь показывать себя в выгодном свете. И от того, как пройдет первая встреча, будет зависеть дальнейшее общение. К этому нужно обязательно подготовиться. Подумайте о том, как должно произойти знакомство с нужным человеком, как будете строить свою презентацию. Постарайтесь найти всю информацию о предмете предстоящего разговора, проработайте в деталях каждую мелочь. Попробуйте составить четкий план действий на бумаге. За те несколько минут, пока вы говорите о своем опыте, способностях и достижениях, в сознании собеседника должна появиться яркая картинка, показывающая перспективу совместной работы. При этом помните, что следует быть кратким, сообщать только актуальные сведения.

Правила самопрезентации

Отправляясь на встречу, настройтесь на успех, почувствуйте уверенность в своих силах. Главное – это положительный эмоциональный настрой. Не забывайте соблюдать правила:

- ни в коем случае не опаздывайте на презентацию;
- уберите телефон, поставив его на режим «Без звука»;
- проявляйте сдержанность – не показывайте своих эмоций, не переходите на повышенный тон;
- помните о вежливости и доброжелательности;
- поддерживайте беседу. Грамотно стройте свою речь;
- говорите только по делу.

Существуют правила самопрезентации, которые помогут настроить человека на нужные впечатления. №1. За первые 7 секунд формируется общее мнение. Когда вы появляетесь в поле зрения собеседника (аудитории), сразу начинается оценка. Контролируйте осанку: расправьте плечи,

поднимите голову. Придайте уверенности своему голосу и взгляду, крепко пожмите руку собеседнику. По этикету, с женщинами рукопожатием не обмениваются. №2. При знакомстве сразу бросается в глаза то, как вы одеты. Соблюдайте дресс-код:

- оптимальный вариант для всех – это светлая рубашка (или строгое платье), темные брюки, вычищенные туфли и пиджак. Галстук необязателен;
- украшения не нужны: достаточно надеть часы, серьги/обручальное кольцо;
- вся одежда чистая и отутюженная;
- избегайте дешевого парфюма.

Настройтесь на презентацию: ваш голос должен быть четким и приятным. Кряхтение, писк или хрип – не самое удачное начало разговора. №3. Профессионализм человека проявляется в умении грамотно рассказывать о себе. Заблаговременно составьте короткую, хорошую историю, и преподнесите ее собеседнику. Глаголы совершенного вида вызывают доверие у аудитории: «сделал», «добился», «сформулировал», «улучшил» и т.п. О вас сформируется впечатление, как о деловой и надежной личности, которая добивается поставленных целей. №4. Не забывайте про невербальную составляющую: не скрещивайте руки и ноги, не ерзайте, не грызьте губы или ручку. Это признаки неуверенности в себе. Следует держаться прямо и спокойно, кивать, когда нужно. Улыбка должна быть уместной. Так собеседник поймет, что вы держите себя в руках и быстро адаптируетесь в любых ситуациях.

Самопрезентация на собеседовании

Устраиваясь на работу, соискатель заполняет анкету, сообщая сведения о себе. Если информация в анкете заинтересует работодателя, то соискателю назначают собеседование. Для себя предварительно составьте краткие ответы о своих достижениях и возможностях. Презентуя себя, подтверждайте свои слова вескими аргументами: сертификатами, дипломом, трудовой книжкой, свидетельством о браке и т.п. Акцентируйте внимание на сильной стороне и положительных качествах. Нужно не бояться задавать вопросы. Спросите об особенностях работы, о компании или перспективах. Так работодатель поймет, что потенциальный работник будет вкладывать силы и время в развитие предприятия.

Пример самопрезентации

Для образца расскажем о конкретных действиях, которые следует выполнять при устройстве на работу:

1. Назовите свою фамилию и имя, затем улыбнитесь.
2. В двух-трех словах расскажите о семейном положении.
3. Кратко опишите компании, где вы работали, расскажите о своих успехах, приведите примеры.
4. Четко обозначьте свои цели и стремления.

5. Скажите, для чего вы хотите работать именно здесь, и какие выгоды от сотрудничества с вами получит работодатель.

6. Поблагодарите за уделенное внимание.

Если атмосфера будет более доверительной, можно упомянуть о своих увлечениях.

Ошибки самопрезентации

Учитывайте, что разные ситуации нуждаются в определенном подходе. Поэтому, рассказывая о себе, очень важно не допускать недочетов. Мы подготовили список наиболее распространенных ошибок:

- Соискатель не понимает целей презентации, или их вовсе не ставит. Поэтому она становится бессмысленной.
- Не знает о потребностях собеседника, не может сформулировать, чем он будет полезен.
- Рассказывает ложную или приукрашенную информацию.
- Говорит только о себе, игнорируя реакцию собеседника или то, что происходит во время презентации.
- Употребление в речи отрицательных слов, негатив.
- «Закрытая» поза или, наоборот, излишняя суетливость и жестикуляция.
- Человек избегает зрительного контакта – можно предположить, что он обманывает или неуверен в себе.

На собеседовании соблюдайте деловой этикет: не стоит говорить по телефону, торопить аудиторию, говорить о том, что вы чего-то не знаете, затрагивать негативные стороны в работе или при общении в прошлом.

Развитие необходимых навыков и тренинг самопрезентации

Человек должен развиваться, учиться новому, совершенствовать свои умения. Чтобы у вас получались отличные самопрезентации, не забывайте тренироваться:

- учитесь правильно говорить, четко формулируя свои мысли;
- старайтесь контролировать свои эмоции и жестикуляцию;
- будьте вежливыми;
- рассказывайте о себе перед зеркалом, записывайте свою речь на видео или диктофон: это поможет выявить основные недочеты.

Отрабатывайте упражнения, чтобы научиться ненавязчиво убеждать собеседника в своей незаменимости и тогда грамотная самопрезентация личности станет важной составляющей вашего успеха. Ведь умение правильно себя преподнести пригодится не только при устройстве на работу, но и в других сферах жизни.