



# САМОПРЕЗЕНТАЦИЯ

КАК ПОДАТЬ СЕБЯ



# САМОПРЕЗЕНТАЦИЯ ЭТО – ?

- акт самовыражения и поведения, направленный на то, чтобы создать у окружающих и у самого себя благоприятное впечатление
- это средство формирования собственного образа, демонстрация своей личности перед окружением
- вербальная и невербальная демонстрация собственной личности в системе внешних коммуникаций

Попросту говоря, это то, как вы выглядите и что представляете собой в глазах всего вашего окружения, будь то профессиональная сфера коммуникаций, или общение с родственниками, или же просто прогулка по улицам города.



# ДЛЯ ЧЕГО НУЖНА САМОПРЕЗЕНТАЦИЯ?

- Рассказать «КТО Я» и «ЧТО СЛЕДУЕТ ОТ МЕНЯ ОЖИДАТЬ»
- Найти общие темы для беседы
- Вызвать интерес к себе, своей профессии и хобби



## Задачи:

- создать интерес у собеседника;
- запомниться и понравиться;
- вызвать в голове собеседника положительную ассоциацию с вами

Если вы по натуре не очень энергичный, то при представлении добавьте чуть больше энергии.

## 2 типа самопрезентации:



в беседе

(в зависимости от цели  
демонстрируем знания или  
умения, чем мы отличаемся)

в обществе/компании  
(перечисляем вещи, места,  
интересы, тренды)





# ЧЕЛОВЕК АНАЛИЗИРУЕТ НАС И ПРОПУСКАЕТ ЧЕРЕЗ РЯД ФИЛЬТРОВ

## ВИЗУАЛЬНЫЙ

(как мы выглядим, во что одеты)

## АУДИАЛЬНЫЙ

(как мы говорим, как звучит наш голос)

## СМЫСЛОВОЙ

(что мы говорим)

## ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ

(какой энергией мы делимся)



# Самопрезентация состоит из...

01

## ПРИВЕТСТВИЕ

*«ДОБРЫЙ ДЕНЬ»  
«ЗДРАВСТВУЙТЕ»  
«ДОБРОГО ВРЕМЕНИ  
СУТОК»*

02

## ИМЯ

*НАЗЫВАЕМ СВОЁ ИМЯ  
ТАК, КАК ХОТИМ,  
ЧТОБЫ ЕГО  
ПРОИЗНОСИЛИ*

03

## КРАТКАЯ ИНФОРМАЦИЯ О СЕБЕ

*«Я ИЗ  
СОЛНЕЧНОГОРСКА»*

04

## ОБОСНОВАНИЕ (ПОЧЕМУ МЕНЯ ДОЛЖНЫ СЛУШАТЬ)

*«ЭТО МОЯ 5 СМЕНА В  
ЛАГЕРЕ»*

# Несколько правил:

## 1. КРАТКОСТЬ

Говорим о себе самое важное, бережём время других людей.

## 2. ПОЛЬЗА ДЛЯ ДРУГИХ

Она есть У КАЖДОГО. Ищите в себе уникальность!

## 3. ПРОСТОТА

~~«В настоящий период времени»~~

~~«Я являюсь»~~

## \*4. ЮМОР



# ПРОБУЕМ:

ВСЕМ ПРИВЕТ!

МЕНЯ ЗОВУТ КСЕНИЯ КОЗЛОВА,

Я ЯВЛЯЮСЬ И.О. ЗАМЕСТИТЕЛЯ РУКОВОДИТЕЛЯ МОСКОВСКОГО  
ОБЛАСТНОГО РЕГИОНАЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ «РСО»

Я УМЕЮ ДОСТАВАТЬ ЯЗЫКОМ ДО НОСА И ОЧЕНЬ ЛЮБЛЮ ЖЁЛТЫЙ ЦВЕТ

---