



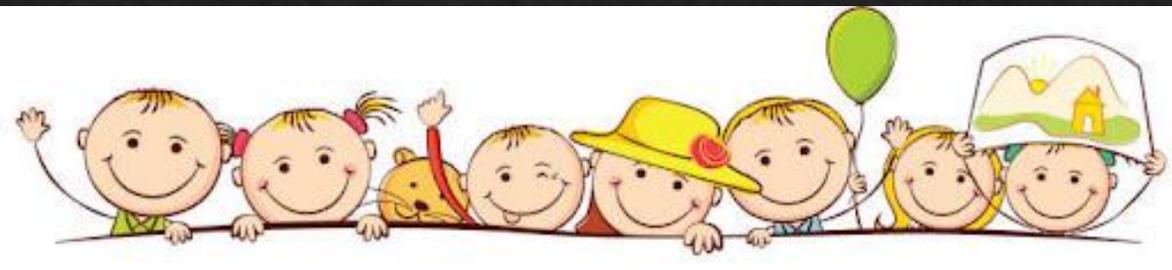
САМОПРЕЗЕНТАЦИЯ

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
