

# 1й ДЕНЬ МАРАФОНА



# Даша «Матрёшка» Лоншакова

Брендинггер, профессиональный раскапыватель людей и компаний в бренды

- РА «Golden Line»
- РА «Т.Ч.К.»
- Тренинговое агентство «Матрешка»
- Школа размечтателей «Матрешка»
- Ивент-агентство  
«Матрешка»
- Школа видеоблоггеров «Нурemaker»
- Школа личного бренда и студия  
медиабренда «Matreshking»



 [dashamatreshka](https://www.instagram.com/dashamatreshka)

# ЧТО БУДЕТ?

Разберемся, для чего нужна самопрезентация. Получишь 2 варианта заготовок рассказа о себе для разных случаев жизни и будешь эффективно знакомиться на мероприятиях с потенциальными клиентами.

Еще 1 год назад я просто говорила как меня зовут, когда ко мне подходили на мероприятиях, а затем я разработала свою систему по "Матрице идей", которая уже с первой минуты меня продает везде.

Теперь контакты не просто случайные и я знаю, как любой контакт переводить в сделку.

ДЛЯ ЧЕГО НУЖНА  
САМОПРЕЗЕНТАЦИЯ?



**Самопрезентация - это один из первых шагов в личном продвижении. Причем на разных площадках онлайн и оффлайн.**



Проговаривая презентацию себя, как мантру, можно повысить в себе уровень уверенности, утверждение вашего опыта и вообще, это закладывается на уровне подсознания.

У вас вообще нет сомнений в себе.

# Как использовать самопрезентацию в онлайн?

- Записать видео с ней в ленту;
- Внести фразы из самопрезентации в шапку профиля;
- Делать подводку для рекламы у блогеров;
- Вводная часть для креативов в таргетинг;
- Представление себя на вебинарах своих и в качестве приглашенного спикера.

# Как использовать самопрезентацию в оффлайн?



- Для выступлений на мероприятиях;
- При знакомствах (встречи, переговоры, мероприятия)

# ИСТОРИЯ В ЛИФТЕ



**MATRESHKING**  
ШКОЛА ЛИЧНОГО БРЕНДА



# Техника №1 “16 компетенций”

1. Выпишите 16 ваших компетенций в виде предложений или слов

2. Объедините рядом стоящие предложения в пары и совместите из этого одно предложения. Получите 8 предложений.

3. Объедините в пары. Совместите из них предложения. Получите 4 предложений.

4. Совместите следующие пары. Получите 2 предложения.

5. Объедините в одно предложение пару и получите ваше позиционирование.



## Пример:

Помогаю “соткать” (сшить) (пройти) свою (свой) новую (новый) линию (путь) к чемпионству (к результату), двигаясь плавно и легко.

# Техника №2 “Матрица идей”

Ниша (направление)	Целевая аудитория	Опыт	Сильные стороны	Интересы/ увлечение
<p>1 Обучение личному бренду</p> <p>2 Сопровождение маркетингу</p> <p>3 Ведение SMM</p> <p>4 Продюсирование людей</p> <p>5 Ведение тренингов</p>	<p>1 Предприниматели малого бизнеса</p> <p>2 Блогеры</p> <p>3 Инфобизнесмены</p> <p>4 Маркетологи</p> <p>5 Специалисты/эксперты</p>	<p>1 Могу найти любого человека из любой ниши</p> <p>2 9 лет в маркетинге</p> <p>3 Построила 11 бизнес-проектов</p> <p>4 Выступление на 500 человек</p> <p>5 Провела игру по личному бренду на 1000 человек</p>	<p>1 Развитая эмпатия</p> <p>2 Могу совместить несовместимое и получить уникальность</p> <p>3 Ораторское мастерство</p> <p>4 Могу внедрить новую информацию в проекты</p> <p>5 Чувствую тренды</p>	<p>1 Нетворкинг</p> <p>2 Бегаю марафоны</p> <p>3 Танцую бачату</p> <p>4 Исследование разных тем до первоисточника</p> <p>5 Чтение новостей политика/шоубизнес</p>





# Что получилось:

Меня зовут Даша Матрешка.  
Я помогаю продюсировать уникальность  
предпринимателей через несовместимые вещи  
для продаж на длинные дистанции. Быстро нахожу  
нужных людей в команду и в клиенты.

# Формула самопрезентации, на которую нанизываются матрица идей:

Имя фамилия (псевдоним) + чем я могу быть полезен + для кого (целевая аудитория) + почему у вас (сервис+регалии из опыта).

Польза не обязательно должна быть про работу.

Работа - это часть жизни, и если ваш сайт/блог в соцсетях будет приносить людям что-то другое помимо работы - просто скажите, что это будет.

ВАЖНО  
!

Отнеситесь к этим техникам, как шаблону,  
но никогда не используйте бездумно.  
Используйте то, что вам подходит.  
Используйте техники как отправную точку,  
но не как конечную.