

# самопрезентация

Студентки группы 4сПО01

Елизаровой Кристины

# Мои личные качества

Общительна

# Юлия

*Добродушная. Скромная.  
Ранимая*



Юлия никогда не будет рассчитывать на чужую помощь, она предпочитает добиваться всего своими силами. В ней удивительным образом сочетаются сила и слабость, доброта и жесткость, покорность и свободолюбие. Юлия бывает излишне впечатлительна, особенно если это касается личной жизни.



СОЗДАНО В ПРОБНОЙ ВЕРСИИ  
MOVAVI ВИДЕОРЕДАКТОРА

Можно рассказывать достаточно много о себе.  
Но сегодня передо мной стоит **задача**: рассказать  
Вам какой я человек в общении.



Мною были пройдены тесты на выявление уровня общительности.

Результаты тестирования:

1 тест «Определение уровня общительности» - 18 баллов

2 тест «Приятный ли вы собеседник» - 6 баллов

3 тест «Потребность в общении» - 21 балл



# Коммуникативные способности

У меня достаточно нормальная коммуникабельность. Я умею слушать собеседника, очень терпелива в общении с друзьями.

Могу поддержать разговор с неизвестным мне человеком.

Но для общения предпочитаю не шумные и знакомые для меня компании.

В общении у меня преобладает доброжелательность к собеседнику. В своём общении я активно использую юмор, но осторожностью, чтобы не обидеть и не задеть чувства человека, с которым общаюсь.





# Какой я собеседник

Я могу быть не достаточно общительным человек. Для меня сложно начать активное общение с человеком, которого я не знаю.

Но выслушать его и дать совет, со своей точкой зрения, для меня не составит труда – это и является плюсом отличного собеседника.

В моём общении также может присутствовать рассеянность, когда я не в духе.

Но внимания в такой ситуации я к себе не требую. Я могу с вами не поделиться своими чувствами, но выслушать ваши буду рада и в силу своих возможностей постараюсь Вам помочь.



# Контакт с людьми

Контактировать с людьми для меня это сложный и трудоёмкий, но очень важный для жизни процесс.

В этом процессе я развиваюсь постепенно. С каждым годом мой контакт с людьми улучшается. Я научилась находить подходы к разным по характерам людям.

Если углубиться в прошлое, то можно заметить, что в дошкольном и младшем возрасте контакт с людьми мне давался с трудом. Я была более замкнута в общении.

Взрослея и дойдя до подросткового возраста у меня начал проявляться интерес в общении.

Я контактировала с различными людьми и для себя делала вывод, какие люди мне более интересны.

Налаживая контакт с людьми я развивалась не только в общении. Я расширяла свой кругозор, искала для себя увлечения. Училась слушать, а главное слышать своего собеседника.

Сейчас наладить контакт с различными людьми для меня не так уж и сложно. Но останавливаться на этом я не собираюсь. Я хочу продолжать учиться контактировать с людьми.



# Эмоции в

# общении

Я считаю себя достаточно эмоциональным человеком.

В разговоре с близким собеседником (другом) я могу максимально использовать свои эмоции. За минуту общения с другом я могу показать 3 и более эмоциональных состояния( радость – злость – спокойствие).

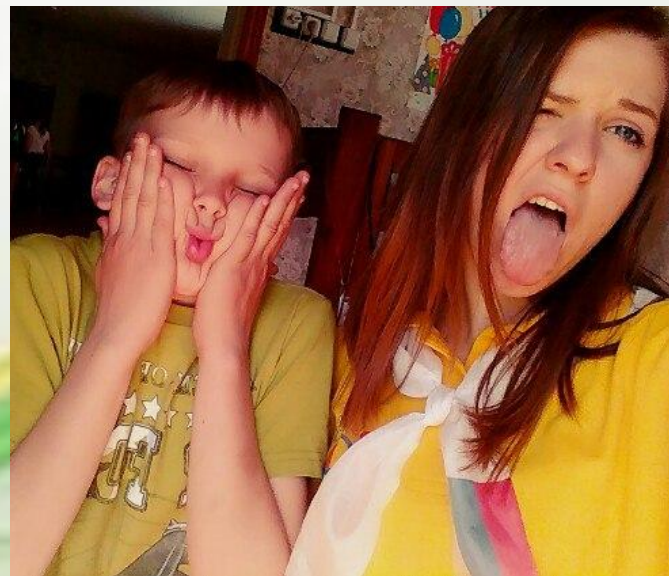
Мои эмоции раскрываются в зависимости от ситуации.

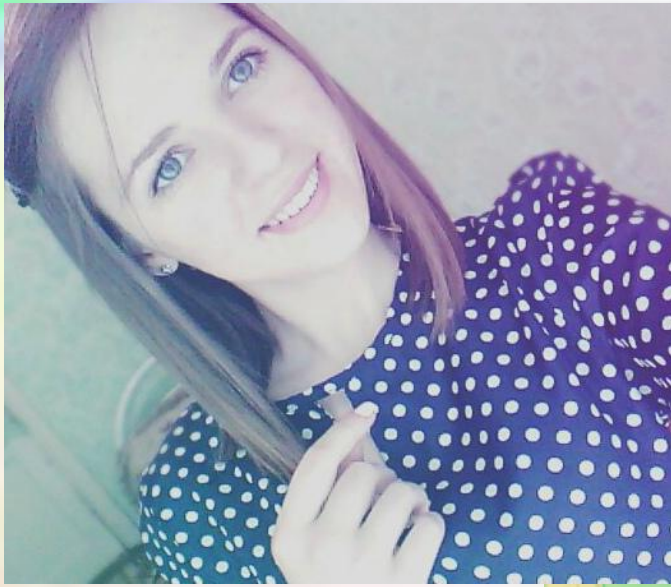
В дружеском кругу я настолько эмоциональна, что могу разыграть ситуацию, о которой рассказываю.

С людьми, которые выше меня по статусу, я веду себя сдержанно, в эмоциональном плане и не только.

С людьми, которых я вижу впервые, я стараюсь не показывать свою эмоциональность.

Отношусь к общению с осторожностью, и только тогда, когда узнаю немного человека, могу показать ему свои истинные эмоции.



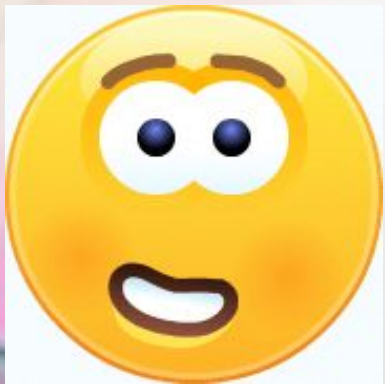
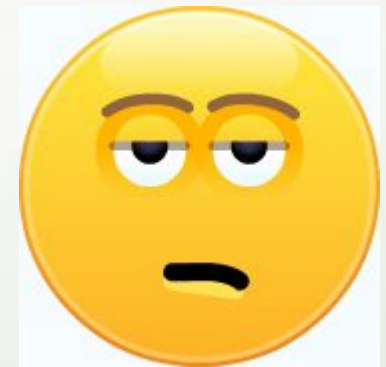


Мои эмоции!



# Невербальные средства общения

Конечно же, самое распространённое невербальное средство в моём общении – это мимика. С помощью мышц лица, я показываю свои чувства (удивление, радость, горе и др).





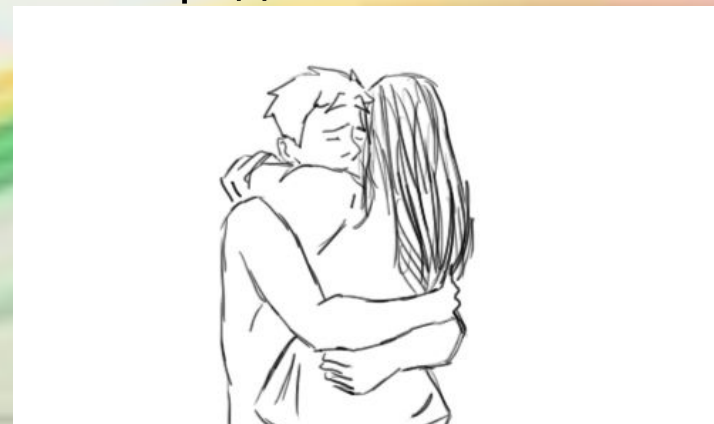
На втором месте – жесты и поза.

Позой я показываю своё состояние при общении. Если она свободна и немного раскрепощена, то можно говорить, что в общении я чувствую лёгкость. Если же она сжата и я немного скованная, то можно считать, что в общении я чувствую себя не уверено.

А также во время учебы я использую позу, показывающую спокойствие, уверенность в себе.

Самые используемые жесты в общении – это жесты руками. Следуя из практике, можно заметить, что внимание и интерес собеседника улучшается тогда, когда вы сопровождаете свою речь жестами.

И конечно же в тесном общении я использую такие невербальные средства общения как: такесика, проксемика и выше перечисленные.



Я думаю, что в моём общении присутствуют все невербальные средства, но использую их не все сразу. Всё зависит от ситуации и эмоционального состояния.



Проведя такой небольшой анализ своего общения, я вывела что мне мешает и что помогает в общении с другими людьми.

**Мешает:**

- Скванность
- Скрытность
- Подозрительность
- Не умение  
раскрываться

**Помогает:**

- Эмоциональность
- Чувство юмора
- Отзывчивость
- Доброжелательность
- Не конфликтность
- Адекватное восприятие критики в свою сторону

