

Самопрезентация

Собеседование - процесс, когда потенциальный работодатель узнает вас не только как специалиста, но и как личность. Здесь идет речь о вашем навыке самопрезентации.

Самопрезентация

Это процесс представления человеком собственного образа в социальном мире, характеризующийся намеренностью на создание у окружающих определенного впечатления о себе.



Навык самопрезентации необходим не только на собеседовании, но и в новом коллективе, на конкурсах, совещаниях, при общении и т.д. Форматы же самопрезентации различны: письменная форма (резюме, письмо), устная форма, видео, презентация и т.д. И конечно, есть довольно простые правила самопрезентации, которые в сумме создают положительное впечатление о вас.

🔑 Имя

Для начала - не забудьте представиться. Но при этом, не забывайте про имя собеседника. Однако, не нужно каждое предложение начинать с имени собеседника - всё должно быть уместно.

🔑 Одежда

Учитывайте сферу компании, в которую идете. Стоит найти баланс между деловым стилем и запоминающимся. Опрятность и аккуратность также учитываются.

🔑 Язык тела

Будьте наблюдательны и постарайтесь не допускать "закрытых" поз. Используйте способы невербальной коммуникации так, чтобы это создавало ваш образ, а не портило.

🔑 Речь

Будьте готовы в тому, что вас попросят рассказать о себе - подготовьте свою речь, продумайте возможные вопросы и ответьте на них. Не торопитесь и не тороторьте, спокойная и уверенная речь.

"Я не оратор", "я не умею" - эти фразы могут уничтожить ваши плюсы и сложившийся авторитет.

Используя "достичь определенных успехов" вместо "стать лидером", "не очень рад" вместо "разозлился", может сложиться впечатление неуверенности. Также как и от слов: "как бы", "всего лишь", "немного", "судя по всему".

Немного дополнений к правилам самопрезентации:

- Прежде чем начать говорить, сядьте поудобнее, комфортно (но не разваливайтесь на стуле).
- Улыбайтесь и смотрите на собеседника.
- "Краткость - сестра таланта" - и это правда, 3-5 минут самопрезентации будут достаточны.
- Включайте в самопрезентацию ту информацию, которая соответствует теме встречи.
- Явная самореклама или излишняя скромность? Найдите баланс между ними до вашей самопрезентации.
- Если ваш собеседник уже знаком с резюме, то пересказывать его не нужно. Расскажите то, что не отражено в нем.

Структура самопрезентации может быть различной, но мы постарались отразить наиболее важные и общие темы, которые стоит точно включить в ваш рассказ. Оптимальная длительность самопрезентации - 3-5 минут.

Структура самопрезентации

Расскажи о себе:

Представление

Биографические данные

Информация об образовании

Цели

Знания, умения, навыки

Личностные характеристики

Увлечения

Заключение

*Цели - это информация о том, почему вы предпочитаете именно данную специальность (на которую вы претендуете в рамках вакансии). Если у вас есть профессиональные достижения - обязательно расскажите о них. Однако, будьте готовы к такому вопросу, как: "Почему вы считаете это профессиональным достижением?".

После окончания вашего рассказа дайте понять собеседнику, что вы закончили самопрезентацию. Это можно сделать следующей фразой: "Если у вас есть вопросы, то я готов(-а) на них ответить".

Навык самопрезентации не появляется сам по себе, его нужно тренировать, оттачивать, развивать. Совершенствование навыка происходит при постоянном его

использовании, поэтому не упускайте шансы презентовать себя в различных ситуациях, используя различные форматы. Будьте уверены в своих силах!

Следите за новостями в нашей группе "ВКонтакте": https://vk.com/tgpgk_cstv