

DORADZTWO ZAWODOWE – KLASA VIII

LEKCJA 8

TEMAT: Autoprezentacja czyli sztuka przedstawiania siebie

1. Czy wiesz co to jest autoprezentacja? Co składa się na autoprezentację?

Autoprezentacja według definicji słownikowej jest to sposób, w jaki człowiek poprzez swoje wypowiedzi, zachowania i sygnały niewerbalne komunikuje innym, kim jest (lub - za kogo chciałby być uważany). Autoprezentacja nie musi być szczegółowym opisem naszej osoby. Ważne, aby zawrzeć w niej to, co chcemy, aby odbiorcy o nas wiedzieli. Dzięki odpowiednio przeprowadzonej autoprezentacji mamy kontrolę nad tym, jak postrzegają nas inni ludzie - możemy budować wizerunek, który współgra z naszym charakterem, wyznawanymi wartościami, a jednocześnie jest oparty na naszych zaletach i mocnych stronach.

Dlaczego autoprezentacja jest ważna? Autoprezentacja jest ważna, ponieważ w wielu sytuacjach, czy to starając się o pracę, czy też przedstawiając swoją osobę, musimy umieć pokazać się w jak najlepszym świetle. Osoby, które opanowały sztukę autoprezentacji, nie mają żadnych problemów ze znalezieniem pracy, pewnością siebie i przedstawianiem własnej osoby oraz - co najważniejsze - z zawieraniem nowych znajomości

Przeczytaj więcej na: <https://szkolenia.avenhansen.pl/artykuly/artykul-autoprezentacja-wystapienia-publiczne.html>

4. Przedstawienie mocnych stron jako atutów podczas autoprezentacji

Znajdź kartkę, zastanów się przez chwilę nad własnymi mocnymi stronami, które są Twoimi atutami i zapisz co najmniej 3 . Czy łatwo było Ci je wypisać?

Zapamiętaj.

Często ludzie mają problem z nazwaniem i zaprezentowaniem swoich mocnych stron. Podczas autoprezentacji, czyli przedstawiania siebie, ważne jest, aby mówić o sobie dobrze, a z tym często jest problem, ponieważ mówienie o sobie dobrze często błędnie odbierane jest jako chwalenie się.

5. Obejrzyj film: https://www.youtube.com/watch?v=4gp_EQ7F_bo&feature=emb_title

6. Przeczytaj i przeanalizuj zasady autoprezentacji.

ZASADY AUTOPREZENTACJI:

- ▶ Mów o swoich mocnych stronach.
- ▶ Przedstaw cel swojej prezentacji, np. dlaczego akurat w tym zakładzie szukasz pracy.
- ▶ Mów spokojnie i nie spiesz się.
- ▶ Mów wyraźnie, ale nie za głośno.
- ▶ Używaj poprawnego języka.
- ▶ Patrz rozmówcy w oczy.
- ▶ Uśmiechaj się.
- ▶ Możesz gestykulować, ale nie za mocno.
- ▶ Nie krzyżuj rąk i nóg.
- ▶ Nie zaciskaj dłoni.

ZASADY AUTOPREZENTACJI –

Unikaj!

- ▶ nie podtrzymywania kontaktu wzrokowego,
- ▶ obojętnego wyrazu twarzy,
- ▶ zamkniętej pozycji ciała - skrzyżowanie rąk, nóg, ściskanie przedmiotu,
- ▶ wiercenia się na krześle,
- ▶ ziewania,
- ▶ pocierania oczu, uszu,
- ▶ drapania się w kark,
- ▶ poprawiania kołnierzyka,
- ▶ dotykania podbródka, policzków,
- ▶ trzymania torebek, teczek - (sprawia wrażenie bariery między rozmówcami;).



6. Dla chętnych. Obejrzyj i przeanalizuj film

https://www.youtube.com/watch?time_continue=290&v=jAO5mTuqr9Q&feature=emb_title