

Temat: Autoprezentacja - czyli sztuka przedstawiania siebie.

Każdy człowiek powinien umieć zaprezentować własną osobę. W dzisiejszych czasach, kiedy tak trudno jest znaleźć pracę, odpowiednią pozycję na rynku pracy, zagadnienie autoprezentacji wydaje się szczególnie istotne.

Czy wiecie, 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 naszymi 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. Człowiek potrafiący się zaprezentować będzie mógł bez problemów pokazać pozytywne cechy swojego charakteru tak, by przyćmiły te, których z jakichś powodów nie chce w danym momencie eksponować.

Pamiętajcie, że bardzo ważne jest pierwsze wrażenie, które wywieramy w ciągu kilku, kilkunastu sekund. Pierwsze wrażenie, tzw. „halo efekt”, może być pozytywne (tzw. „halo efekt anielski”, gdy przypisujemy danej osobie cechy pozytywne) lub też negatywne („halo efekt diabelski” – osobie, która wywarła na nas złe wrażenie przypisujemy złe intencje, cechy negatywne). Pierwsze wrażenie można zrobić tylko raz, pozostaje na długo w pamięci odbiorcy i trudno je zmienić (aczkolwiek jest to możliwe po bliższym poznaniu).

Obejrzyjcie uważnie filmik „Jaki jestem? Oto jest pytanie?”

https://www.youtube.com/watch?v=4gp_EQ7F_bo

Zapamiętajcie!

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.

Przeczytajcie i przeanalizujcie najważniejsze **zasady autoprezentacji**.

- Pamiętaj o utrzymaniu prawidłowej postawy ciała ? Bądź wyprostowany, pewnie oparty na dwóch nogach, ręce trzymaj swobodnie wzdłuż ciała. Splatanie rąk na piersi sprawia, że wydajesz się zamknięty na innych, trzymanie rąk w kieszeniach może i jest wygodne, ale jest odbierane przez obserwatorów, jako lekceważące.
- Gesty, jakie wykonujesz powinny być naturalnym podkreśleniem Twoich słów. Zarówno nadmierna gestykulacja, jak i jej brak nie są wskazane.
- Bardzo istotne jest zachowanie z rozmówcą kontaktu wzrokowego. Powinien być on utrzymywany przez 30 do 60 procent trwania rozmowy. Zbyt krótki kontakt sprawia, że wydajemy się znudzeni i nie zainteresowani rozmową. Możemy być przez to również odbierani, jako nieszczerzy, gdyż osoby, które usiłują kłamać, bardzo często unikają patrzenia w oczy. Zbyt długi kontakt wzrokowy może być po raz kolejny odebrany, jako próba dominacji i powodować dyskomfort u partnera interakcji.
- Nasz wygląd powinien wyrażać szacunek wobec rozmówcy, a także wobec nas samych. Podstawową kwestią jest dbałość o higienę ciała. Czyste włosy i paznokcie, ubranie i buty(!) oraz świeży oddech, często mają niebagatelny wpływ na pierwsze wrażenie. Styl naszego ubrania powinien być dostosowany do sytuacji, w której będziemy brać udział, a także do osoby, z którą się spotykamy.
- Warto pamiętać o naszej mimice. Powinna być jak najbardziej naturalna i adekwatna do sytuacji, jednak zazwyczaj pozytywnie odbierany jest delikatny uśmiech, oczywiście pod warunkiem, że nie pozostaje on w sprzeczności z treścią rozmowy, a także okazją, w związku z którą się spotykamy.
- Należy zwracać uwagę nie tylko na to, co mówimy, ale również na to, jak mówimy. Należy mówić wyraźnie, wystarczająco głośno, żeby słuchacz nie musiał prosić nas o powtórzenie, w stonowanym tempie ? zbyt wolne znudzi słuchacza, zbyt szybkie może sprawić, że nas po prostu nie zrozumie. W momencie, kiedy zastanawiamy się nad tym, co powiedzieć, warto wykonać krótką pauzę, unikając dźwięków para lingwistycznych typu ?eee? i ?yyyyy?.



Na koniec zapraszam do obejrzenia i przeanalizowania filmu ☺

<https://www.youtube.com/watch?v=jAO5mTuqr9Q>