

## PODSTAWY AUTOPREZENTACJI

### Dla naszej autoprezentacji ma znaczenie:

- Postawa i ruchy ciała, gestykulacja.
- Mimika twarzy, w tym uśmiech.
- Poprawność i atrakcyjność języka, którym się posługujemy.
- Modulacja głosu (dostosowanie siły, wysokości i intonacji głosu do treści wypowiedzi).
- Utrzymanie kontaktu wzrokowego z rozmówcą.
- Schludny wygląd.

### Kiedy chcesz dobrze się zaprezentować:

- Staraj się zachowywać tak, by wzbudzić sympatię.
- Staraj się mówić spokojnie, wyraźnie z właściwą intonacją, nie za szybko, ale też nie za wolno, pamiętaj, że kiedy nie mówisz za szybko, masz więcej czasu na przemyślenie swojej wypowiedzi.
- Dbaj o poprawność języka, którym się posługujesz; w formalnych rozmowach z dorosłymi szczególnie staraj się unikać młodzieżowego slangu.
- Zadbaj o schludny wygląd (higienę osobistą oraz o stosowny ubiór).
- Nie obawiaj się komplementować rozmówcy, rób to jednak taktownie i nienachalnie; jeśli rozmawiasz z kimś formalnie, raczej nie komplementuj wyglądu tej osoby, ale powiedz np. że rozmowa z nią była dla Ciebie przyjemnością.
- Okazuj zainteresowanie tematem rozmowy i tym, co mówi rozmówca, słuchaj z uwagą.
- Kiedy prowadzisz rozmowę lub dyskusję, zabieraj głos, ale pozwól też wypowiedzieć się rozmówcom.
- Staraj się zachowywać pozytywne nastawienie, nie obawiaj się, że popełnisz błąd; zamiast tego powiedz sobie: „Potrafię dobrze wypaść, a jeśli coś pójdzie nie tak, to i tak sobie poradzę”. Każdemu czasem zdarza się popełnić błędy i ty też masz do tego prawo. Poza tym pamiętaj, że to, iż wyraźnie zauważysz swój błąd, nie znaczy, że twój rozmówca czy słuchacz (np. podczas publicznych wystąpień) też nadaje mu takie znaczenie, bo może go nawet nie zauważyć.
- Jeśli zdarzyło Ci się popełnić błąd, staraj się nie okazywać zdenerwowania i nie tracić pewności siebie- w zależności od sytuacji możesz zachowywać się tak, jakby się nic nie stało, obrócić sprawę w żart lub krótko, uprzejmie przeprosić (jeśli masz za co) i po prostu wrócić do przerwanej wątku. Takie „naturalne” zachowanie spowoduje, że twój błąd wyda się rozmówcy dość zwyczajny (a nawet, że pozostanie niezauważony).
- Większość ludzi wysoko ceni poczucie humoru, jeśli je masz, możesz wpleść do swej wypowiedzi odrobinę humoru. Pamiętaj, jednak aby był to dowcip dyskretny i taktowny, zdecydowanie unikaj kontrowersyjnych tematów i żartów odnoszących się

bezpośrednio do rozmówcy lub spraw, które mogą być dla tej osoby ważne, szczególnie jeśli zbyt dobrze się nie znacie lub jesteście w relacji formalnej.

- Pamiętaj- pewność siebie jest ważna, ale przesadnie okazywana może zniechęcić do Ciebie ludzi. Staraj się znaleźć złoty środek- okazywać wiarę w swoje możliwości, ale nie wywyższać się, zamiast tego być pogodnym (a nie spiętym) i życzliwym.

#### **Podczas rozmowy kwalifikacyjnej:**

- Zachowuj spokój optymizm i pogodę ducha.
- Jeśli bardzo się denerwujesz, nie staraj się udawać osoby przesadnie pewnej siebie, bo może ci się nie udać i rozmówca przejrzy twoją grę. Staraj się jednak nie zdradzać silnego zdenerwowania czy lęku. Jako młody kandydat czy kandydatka możesz powiedzieć z uśmiechem: „Jestem bardzo przejęta/przejęty tą rozmową, cieszę się, że mam okazję w niej uczestniczyć” – to wyjaśni twoje podekscytowanie i przejęcie w korzystny dla ciebie sposób .
- Staraj się opanować emocje; jeśli masz kłopoty z radzeniem sobie ze stresem, naucz się kilku przydatnych antystresowych ćwiczeń.
- Staraj się w przekonujący sposób wyjaśnić, dlaczego chcesz pracować akurat w tej firmie/ instytucji wyrażaj się pozytywnie na jej temat oraz na temat pracy, o którą się starasz.
- Rzeczowo odpowiadaj na pytania; jeśli jakiegś odpowiedzenie znasz, lepiej to przyznaj, zamiast kłamać. Możesz np. powiedzieć: „Nie znam teraz odpowiedzi na to pytanie, ale szybko się uczę i zależy mi na tej pracy, więc jeśli to ważne, na pewno się tego dowiem”.
- Jeśli trudno ci udzielić na jakieś pytanie odpowiedzi i potrzebujesz chwili, żeby ją sformułować, powiedz po prostu: „Chętnie odpowiem na to pytanie, ale potrzebuję chwili do namysłu”.
- Jeśli masz jakieś słabe strony, które musisz ujawnić (np. brak doświadczenia zawodowego), najpierw powiedz o tym, a dopiero później o swoich zaletach , dzięki temu sprawisz wrażenie osoby skromnej i szczerzej, a Twoje zalety będą lepiej zapamiętane.
- Mów prawdę o swoim doświadczeniu.
- Przed rozmową postaraj się jak najwięcej dowiedzieć o oferowanej pracy i o samej firmie- ta wiedza sprawi, że lepiej się zaprezentujesz (jako osoba zmotywowana do pracy) potencjalnemu pracodawcy.