

# Как грамотно сделать самопрезентацию?

Перед многими из нас хотя бы раз в жизни стояла задача выступить перед публикой, будь то вещание с трибун или рассказ стихотворения на детском утреннике. Умение грамотно представить себя, заинтересовать аудиторию – неопределимо. Поэтому особое место в нашей жизни занимает целый блок знаний, умений и навыков – самопрезентация.

Материал, с которым Вы собираетесь выступить – это, безусловно, важно. Но есть одно золотое правило: готовясь к публичному выступлению, самопрезентации уделяется не меньше времени и усилий, чем составлению материала. То есть 50/50 – материал/подача.

## Инструкция

### 1 шаг

Подготовьте материал. Информация должна быть изложена грамотно, чётко, и Вы сами должны хорошо понимать, о чём Вы собираетесь говорить и что хотите рассказать.

### 2 шаг

Продумайте подачу материала. К чему бы ни относилось Ваше выступление, монотонное, малосвязное бубнение под нос вряд ли добавит Вам очков. Стиль изложения должен быть живым и доступным. Избегайте слов-паразитов, непонятных аудитории терминов и, конечно, сленга. Речь должна быть вежливой и грамотной.

### 3 шаг

Внешний вид. Как говорится, встречают по одежке, а провожают по уму. Есть такое понятие, как «первое впечатление», с которым при публичном выступлении надо считаться. На то, чтобы создать у Вашей публики образ уверенного в себе, благополучного и компетентного человека, у Вас есть, согласно исследованиям психологов, увы, только 15 секунд. После этого Вам останется либо только поддерживать положительное впечатление, либо путём упорных усилий долго разрушать негативный образ.

Итак, уделите особое внимание выбору одежды для выступления. Соблюдайте так называемый dress-code. Выступающий должен выглядеть аккуратно и ухожено.

### 4 шаг

Позы, мимика и жесты, то есть, говоря языком психологии, невербальный уровень общения, общение без слов.

Занимайте «открытую» позу: старайтесь не скрещивать руки и ноги, не прячьте ладони в карманах и не баррикадируйтесь, стоя за спинкой стула. Конечно, если очень хочется, то можно (ведь Вам должно быть комфортно!), но помните, что это подсознательно отдаляет Вас от аудитории. Работодатели на это смотрят чётко.

Держите спину прямо. Осанка украшает человека во всех случаях жизни.

Взгляд – уверенный, прямой. Управляйте аудиторией через взгляд.

Иногда на собеседовании можно услышать такие интересные вопросы, как «назовите ваши сильные и слабые стороны», «почему мы должны взять именно вас на эту должность» и т.д. Обычно они ставят человека в ступор и заставляют надолго задуматься.

Хитрых вопросов может быть огромное множество, всех не перечислишь и заранее ответы не подготовишь. Да и не нужно этого делать. **Запомните правило: все ваши ответы должны базироваться на самой работе и на вашей уверенности, что вы сможете с ней справиться.** Именно тогда работодатель услышит от вас те ответы, которые хочет услышать.