**Witajcie!**

Chciałabym poruszyć ważny aspekt, który wpływa na nasze życie nie tylko zawodowe – prezentacja siebie. Proszę o informację, że zapoznaliście się z tematem na e-mail pedagog.sp.stroza@wp.pl (Zapoznałem się z tematem o autoprezentacji). To Wasza aktywność i obecność na zajęciach doradztwa. Gdybyście mieli jakiekolwiek pytania piszcie . Zapraszam! Zaczynamy 😊

TEMAT: Autoprezentacja, czyli sztuka przedstawiania siebie.

Jak Cię widzą, tak o tobie mówią:

<https://www.youtube.com/watch?v=i3HiHfTmM_4>

1. **Pytanie na początek**

Co to właściwie jest autoprezentacja?

Autoprezentacja to sposób, w jaki każdy człowiek poprzez swoje wypowiedzi, zachowania i sygnały niewerbalne komunikuje na zewnątrz kim jest, albo za kogo chciałby być uważany. Własny opis, prezentacja; przedstawienie siebie innym.

1. **Mowa werbalna i niewerbalna**

Podczas autoprezentacji wykorzystywana jest mowa werbalna i niewerbalna. Mowa werbalna to słowa, które wypowiadamy. Mowy niewerbalna,: gesty, mimika twarzy, postawa ciała, intonacja głosu, kontakt wzrokowy, wygląd, zapach.

1. **Waga mowy werbalnej i niewerbalnej**

Mowa niewerbalna odgrywa większą rolę przy autoprezentacji i jest najważniejsza podczas komunikacji. Czy ciało mówi, gdy usta milczą? <https://www.youtube.com/watch?v=IyyahE8NMDU>

1. **Moc pierwszego wrażenia**

Pierwsze wrażenie wywieramy w ciągu kilku, kilkudziesięciu 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). Jak zrobić dobre pierwsze wrażenie: <https://www.youtube.com/watch?v=jAO5mTuqr9Q>

1. **Przedstawienie mocnych stron jako atutów podczas autoprezentacji**

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.

1. **Jak zachować się podczas 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.
* **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. Znaczenie uśmiechu:

<https://www.youtube.com/watch?v=KSeYSpbtTo4>

* 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.

Zachęcam do obejrzenia również poniższych filmików:

Jak się wyróżnić (fioletowa krowa😉):

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

Jak nie stracić pracy przez facebooka, mój wizerunek on-line:

<https://www.youtube.com/watch?v=8hz8dX1zIYQ>

Pozdrawiam

M.Figiel