

# Самопрезентация

Материал подготовила:  
педагог-психолог  
МБУДО «ДЮЦ»  
О.Д. Одинцова

Челябинск  
2024

Термин «самопрезентация» (от англ. self1presentation – «Я сам» и «представление, преподнесение»).

**Самопрезентация** (самопредъявление, самоподача) – это деятельность и поведение, направленные на передачу некоторой информации о себе другим людям, и создание у этих людей благоприятного впечатления о себе.

**Самопредъявление** – способность человека быть готовым к выражению, а также презентации себя другим людям, способность заявлять о себе.

**Самоподача** – способность управлять процессом формирования своего положительного образа у другого, и контролировать впечатление производимое на других.

Упражнение «**ДА БУДЕТ ТАК**». Цель: самотестирование и развитие, силы убеждения и самоутверждения.

Упражнение позволяет выявить, насколько уверенно звучит ваш голос, насколько тело свободно от физических зажимов.

Инструкция.

**Глубоко вдохните, а на выдохе сделайте достаточно сильный выпад вперёд, твёрдо поставьте перед собой ладонь и произнести фразу: «Да будет так!»**

Всё это нужно проделать решительно, уверенно, сильно и утвердительно, однако, без нажима и давления.

Повторяйте это упражнение, пока не почувствуете уверенность и силу.

Впечатление, которое вы производите на слушателей согласно статистике, зависит:

- на 60% от того, КАК ВЫ ВЫГЛЯДИТЕ;
- на 30% – от того, КАК ЗВУЧИТ ВАШ ГОЛОС;
- и лишь на 7% – от того, ЧТО ВЫ ГОВОРИТЕ!!!

Поэтому...





**Во-первых,** уделите внимание своему имиджу, важна опрятность и сдержанность в одежде,

не стоит опираться о трибуну, крепко держаться за предметы, или прятаться за них.

**Доброжелательный и уверенный вид – это больше половины вашего успеха!**



## **Во-вторых, будьте собой!**

Вы же человек, живой и эмоциональный, а не монотонно отвечающий робот.

Добавьте улыбку и открытый взгляд в свое выступление, не сковывайте своих движений.

Общайтесь: задавайте вопросы, ловите взгляды и эмоции слушателей.



Помните:

– если вы искренне улыбаетесь – к вам относятся дружелюбно;



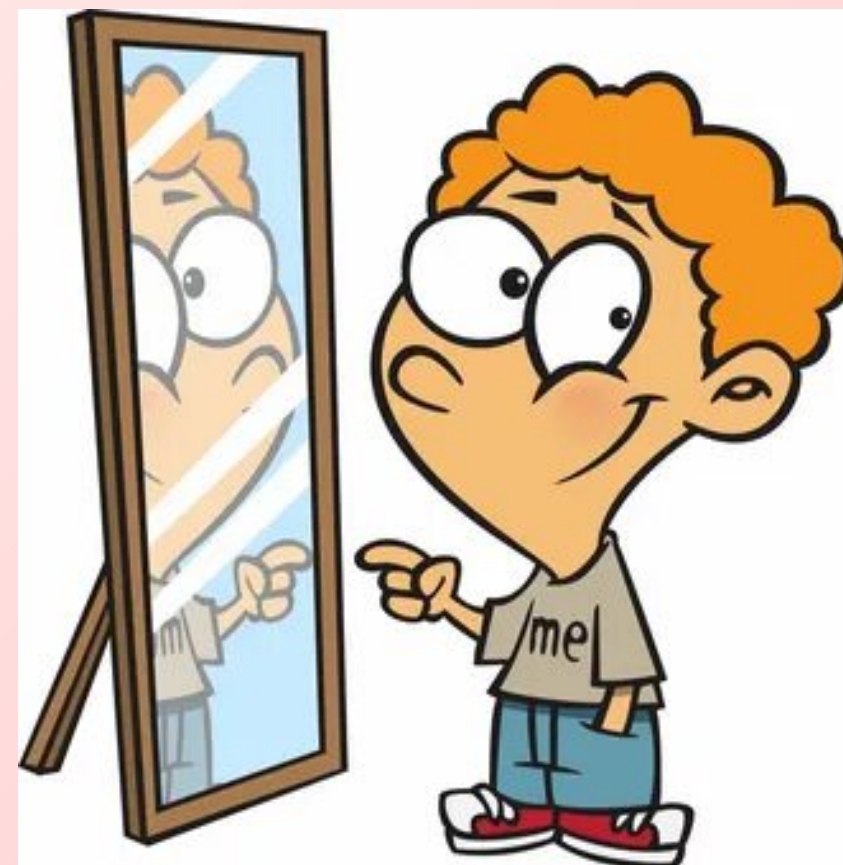
– если вы напуганы, сомневаетесь, боитесь чего-то – это может вызывать сомнения у вашего слушателя;

**ваше настроение, ваши эмоции передаются тому, с кем вы общаетесь**



**В-третьих, к самопрезентации, как и любому выступлению нужно готовиться!**

Набросайте речь, попробуйте ее проговорить перед зеркалом, а лучше кому-нибудь, попытайтесь «говорить без бумажки».





## Сохраняйте уверенное положение тела в пространстве



В неловкой ситуации люди стремятся сжаться, занять как можно меньше места.

И тем самым выдают свою неуверенность.

Отсутствие зажатости и стесненности, открытая поза, открытые ладони, считаются как честность, искренность и вера в свои силы.

Кстати, прямая спина добавляет внутреннего ощущения силы.

## Упражнение «Улыбка фараона»

Цель: развитие навыка доброжелательного самопредъявления.

Ход упражнения: встаньте прямо, поднимите подбородок немного вверх, разведите плечи и улыбнитесь.

Включите свое воображение и представьте себя египетским фараоном, спокойным, как сфинкс.

Сохраните свою улыбку и эту позу в течение двух минут, а потом расслабьтесь и сделайте несколько энергичных движений руками и наклонов туловища в разные стороны.

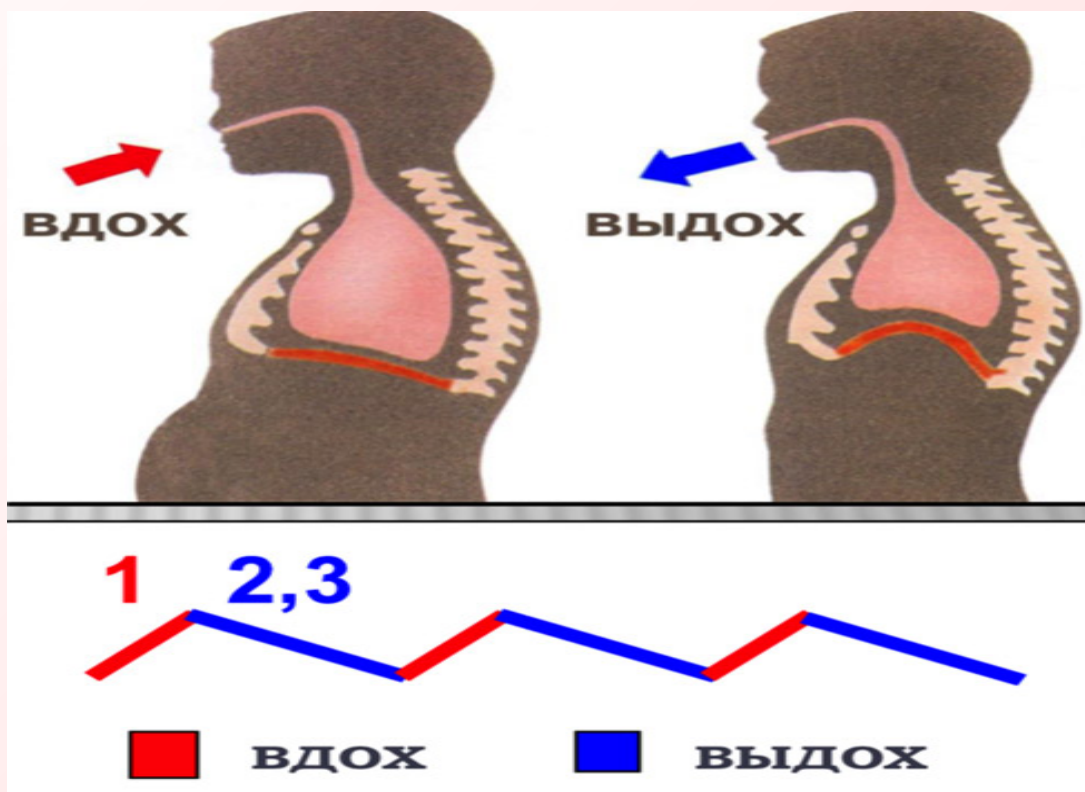


*Улыбайтесь собеседникам (слушателям), как при приветствии, так и при прощании.*

*Улыбка также будет уместна, когда в самопрезентации вы приводите примеры важных для вас достижений.*

Помните! Преодолеть стресс, тревожность, страх ожидания «провала» перед любым выступлением (самопрезентацией), хорошо помогают дыхательные упражнения:

**Учитесь менять темп дыхания,  
для снижения выброса адреналина  
в кровь**



**Дыхание по квадрату**



## Коммуникативная техника «Малый разговор»

Обсуждение серьезных проблем («большой разговор») будет лучше, начинать с «малого разговора» на нейтральные темы, позволяющие заинтересовать собеседника.

Задачи, которые решает «малый разговор»:

- «установить контакт», расположить к себе собеседника (слушателей), вызвать их доверие;
- поднять настроение собеседнику (слушателям), настроить на позитивный лад;
- показать, что вы – человек широких взглядов, наблюдательны, цените *разную* информацию, у вас есть общие интересы.

### Как происходит «малый разговор»?

Предположим, что вы направляетесь на встречу с новым другом, от встречи вы ждете дружеского расположения. Встретившись, поздоровавшись и устроившись, например, за столиком в кафе, *немедленно* начинайте свое небольшое занимательное информационное сообщение.

*– «Представляешь, сейчас ехал сюда и увидел сидящих на дереве снегирей. Штук десять сидело. Красивые такие, красные как яблоки...».*

Или, например, ваша встреча-выступление перед слушателями, происходит на их территории:

*– «Вот подумалось: а ведь я у вас был здесь ровно сто дней назад. Помню, у вас еще елка, красиво-наряженная стояла, и была сказочная атмосфера».*

Темы такого рода не стоит «высасывать из пальца», а говорить предметно и интересно.

Когда ваше выступление начинается с самопрезентации, воспользуйтесь планом

Практически любая самопрезентация состоит из ответов на четыре вопроса:

Кто вы?

Чем занимаетесь?

Чем вы лучший в том, что делаете?

К какому действию хотите побудить слушателей?

Пример:

1. Меня зовут Свиридова Маша

2. Я, с 5 лет занимаюсь народными танцами

3. В народных танцах лучше всего я исполняю вращение

4. Вращение для девочек – сродни трюкам для мальчиков:

и красоты номеру добавят, и технику исполнителей

продемонстрируют.

И сегодня я познакомлю вас с техникой виртуозного вращения.



## Упражнение «Лифт»

Специалисты утверждают, что хорошая самопрезентация должна укладываться в одну минуту.

Есть такое понятие, как elevator pitch («презентация для лифта»).

Суть в том, чтобы успеть рассказать о себе за время, пока едет лифт в высотном здании. А это примерно 30-40 секунд.



**Друзья, мы искренне надеемся, что все перечисленные приемы и упражнения помогут вам успешно овладеть навыком самопрезентации.**

Спасибо за внимание!