

Самопрезентация

Самопрезентация на собеседовании — это представление человеком самого себя, рассказ о своем опыте, о своих достижениях с целью произвести должное впечатление.

План выступления:

1. Вступление: представление, установление невербального контакта.
2. Рассказ о себе: возраст, семья, образование, опыт работы, навыки, достижения.
3. Выделение: почему вас заинтересовала данная организация и вакансия, чем Вы будете полезны, в чем Ваше преимущество.

Рекомендации для подготовки рассказа о себе:

- Рассказ о себе должен быть **логичным и поступательным**.
- По возможности **используйте цифры**, факты, подтверждающие вашу компетентность.
- **Не пересказывайте резюме** (его уже изучили до встречи с вами).
- **Употребляйте глаголы** совершенного вида: разработал, выполнил, создал, сделал, предложил, инициировал, организовал и др.

От чего стоит отказаться в самопрезентации:

- От критики в адрес предыдущей организации, руководства и коллег.
- От информации, что у Вас недостаточно опыта и знаний, но Вы быстро учитесь.
- От подробного рассказа о личной жизни и увлечениях.

Что еще важно учесть, чтобы ваша презентация оказала позитивное влияние на собеседующего:

✓ Старинная поговорка по-прежнему актуальна: **«Встречают по одежке»**. Опрятная одежда, чистая обувь, деловой стиль, минимум аксессуаров и парфюма, аккуратный макияж для женщин.

✓ **Продолжительность самопрезентации не более 3-5 минут**. Далее собеседующий начнет задавать вопросы, и Вы поддержите диалог.

✓ **Ваш голос и речь.** Не торопитесь. Контролируйте дыхание, чтобы не глотать фразы. Следите за словами- «паразитами».

✓ **Невербалика: зрительный контакт, мимика, жесты.** Уверенная осанка и взгляд в глаза, приятная улыбка в приветствии. Никаких лишних телодвижений: щёлканье ручкой, перебирание украшений, аксессуаров, волос. Умеренное пользование жестикуляций.

На что обращает внимание собеседующий:

Потенциальному работодателю важно понять, насколько Вы соответствуете предложенной вакансии и с точки зрения профессиональных навыков, и с точки зрения человеческих качеств и ценностей, ведь Вам предстоит влиться в уже сложившийся коллектив. Ваш собеседник оценивает, насколько уверенно и четко Вы говорите, как поддерживаете контакт в общении, как оцениваете результаты своей работы и почему приняли решение о трудоустройстве в данную организацию.