

Психологические консультации для 9-11 классов

«Самосознание и самопрезентация»

В жизни большинства взрослых людей выбор жизненного пути и профессии играют значительную роль. Профессия позволяет не только существовать в экономических условиях государства, но дает возможность важных социальных контактов и является источником личностного саморазвития, и успешного жизненного выбора.

Цель: формирование представлений об использовании навыка эффективной самопрезентации в различных областях жизнедеятельности, в том числе, в профессиональной.

Задачи:

- познакомиться с приемами расположения к себе;
- снизить неуверенность при собеседовании;
- раскрыть способы эффективной самопрезентации;
- получить для себя первые результаты принятия решения.

Первое интервью Необходимо помнить следующее: не бывает второго случая произвести благоприятное первое впечатление. 80% вашего успеха - это именно то впечатление, которое вам удалось произвести. И учтите, что на эту спринтерскую дистанцию вам, очевидно, всего 15 секунд.

Улыбайтесь Когда вы улыбаетесь, излучаете тепло и располагаете к себе. Даже во время телефонного разговора, ваша улыбка смягчает ваш голос, придавая ему особый тембр и обаяние. Важно, чтобы ваша улыбка была открытой и располагающей. Леденящий душу оскал или рот клоуна - не то, что нужно. Почувствуйте преимущества обладателя располагающей улыбки.

Рукопожатие Важная часть контакта. Оно должно быть уместным. Не протягивайте руку первым, тем более, если интервьюер женщина, мужчина старше по возрасту. Но будьте готовы ответить на рукопожатие. Руку следует пожать, но не так, чтобы у человека на лице отразилась гримаса боли.

Помните о расстоянии между вами и собеседником Никогда не вторгайтесь в его личную зону, заставляя шарахаться от вас, но и не забивайтесь в дальний угол кабинета. Оптимальным расстоянием для делового общения является зона в пределах от 1.2 до 2.5 м от собеседника.

Украшения и Макияж Соблюдать умеренность как девушке, так и парню.

Поддерживайте разговор Вспомним исследования в известном Карнеги Холле. По полученным данным даже в отделах производственных компаний рост, преуспевание сотрудников только на 15% зависят от профессиональной компетенции. Остальные 85% - это умение общаться и ладить с коллегами.

Стиль одежды При выборе подходящей одежды, исходите из того, куда вы устраиваетесь на работу. Если вам трудно придумать, как одеться для собеседования, одевайтесь консервативно. Существует такое понятие, как "офисный стиль". Для мужчины это - темный костюм и галстук в тон рубашке. Для женщины популярным является строгий костюм и блузка. При выборе костюма старайтесь избегать ярких кричащих тонов. Если ваше материальное положение не позволяет вам выглядеть так, как хотелось бы, не

огорчайтесь и сделайте ставку на скромность и опрятность. По мнению большинства опрятность в одежде ассоциируется с опрятностью в делах.

Цветовое решение Большое значение имеет цвет выбранной вами одежды. Так, синий цвет - это цвет порядка, дисциплины, принадлежности команде. Красный цвет эротики и агрессии. Одежда черного цвета используется либо в торжественных случаях, демонстрирует стремление к самоограничению. Особое внимание уделите обуви. По последним исследованиям 90% женщин и 70% мужчин особое внимание уделяют обуви собеседника. Банально, но обувь должна быть чистой. Если средств хватает либо на новый костюм, либо на пару обуви, лучше отдать предпочтение обуви. Желательно, чтобы обувь была качественной, но не экстравагантной. Кроссовки всех цветов радуги, ковбойские сапоги, ботфорты и т.п. в данной ситуации неуместны.

Язык тела и жестов По мнению психологов только 5-7% информации, которую вы хотите донести до вашего собеседника, приходится на смысл используемых вами слов. Остальная информация о вас черпается из того, как вы себя держите, из осанки, мимики и жестов. Задача – держаться в меру уверенно и с достоинством. Только если вы искренне верите в себя, вы сможете передать эту веру вашему собеседнику. Постарайтесь закончить собеседование в позитивном ключе, подтвердите свою заинтересованность в работе и вашу пригодность к ее выполнению. Выразите благодарность.

Ошибки самопрезентации

1. Невнимание к собеседнику.
2. Отсутствие собственной мотивации.
3. Неуверенность в себе.
4. Страх осуждения, критики со стороны других людей (страх любого публичного выступления).
5. Страх провала, неуспеха (например, в ситуации собеседования).
6. Отсутствие четкого понимания, что необходимо донести.
7. Страх потери контроля.
8. Стремление к постоянным оправданиям.
9. Скромность, стеснительность.
10. Недостаточное владение невербальными приемами самопрезентации.