

3. TEMAT: TRUDNA SZTUKA A TOPREZENTACJI, POCZUCIE WŁASNEJ WARTOSCI.

Autoprezentacja to sztuka przedstawienia siebie w jak najlepszym świetle poprzez swoje wypowiedzi, zachowania i sygnały niewerbalne komunikuje na zewnątrz kim jest, albo za kogo chciałby być uważany. Własny opis, prezentacja; przedstawienie siebie innym.

Aby dokonać dobrej autoprezentacji należy przygotować się ,zebrać i uporządkowanie informacje na temat własnej osoby .Ważna jest umiejętności udzielania właściwych odpowiedzi na trudne pytania podczas rozmowy kwalifikacyjnej .Rozwijanie umiejętności samooceny i autorefleksji po rozmowie kwalifikacyjnej . Pozwoli to elastycznie poruszania się po rynku pracy.

1. Do autoprezentacji początkowo zbieramy materiał o sobie:

- dane personalne, - wykształcenie, - w czym jestem dobry, - jakie mam osiągnięcia - jakie mam uzdolnienia , - moje doświadczenia, - jak spędzam wolny czas, -jakie mam zainteresowania itp.

2. Uporządkowuję i na ich podstawie przygotowuję się do prezentacji siebie.

3. Zwracam uwagę na mowę werbalną- czyli słowną i niewerbalną- czyli: ruchy ciała - postawa, mimika, gesty, przestrzeń -dystans, odległość, kontakt wzrokowy.

4. Do autoprezentacji podchodzimy zrelaksowani.

CWICZENIE: Uczniowie aktorami, czyli jak zachować się podczas autoprezentacji

Wykonajcie sobie ćwiczenie autoprezentacji w lustrze w trzech sposobach:

I sposób: zachowujesz się bardzo swobodnie, ręce masz w kieszeni, żujesz gumę, mówisz głośno, trochę niewyraźnie: dzień dobry, nazywam się..., moje mocne strony to...

II sposób: zachowujesz się bardzo nieśmiało, trochę przeraża Cię ta sytuacja, mówisz cicho: dzień dobry, nazywam się..., moje mocne strony to...

III sposób: zachowujesz się kulturalnie, poprawnie, masz pogodny wyraz twarzy, mówisz wyraźnie:

dzień dobry, nazywam się..., moje mocny strony to...

Sami wyprowadzicie wnioski. Zaobserwujecie jak odbierane są dane postawy i unikniecie błędów w autoprezentacji.

Informacje potrzebne do przygotowania autoprezentacji osób dorosłych to:

MOJE WYKSZTAŁCENIE

1. Dane personalne: imię i nazwisko, wiek, rodzina
2. Szkoły ukończone/ ich nazwy, kierunki, specjalizacje

3. Uzyskane świadectwa, dyplomy
4. Języki obce i stopień ich znajomości
5. Umiejętności zdobyte przeze mnie w szkołach

MOJE DOŚWIADCZENIA ZAWODOWE

1. Praktyki zawodowe, miejsce, czas trwania, rodzaj pracy, zdobyte umiejętności
2. Czynności, zadania, które mi odpowiadały

MOJE ŻYCIE CODZIENNE

1. Obowiązki domowe/ lubię i chętnie wykonuję, unikam wykonywania/
2. Czas wolny: rodzaj wypoczynku, sporty, moja ulubiona lektura, muzyka
3. Informacje dodatkowe: cele i plany na przyszłość

Pomocne filmy do autoprezentacji.

<http://kreatywni.wsptwp.eu/wp-content/uploads/2010/10/AUTOPREZENTACJA-materialy-szkoleniowe.pdf>

<https://www.youtube.com/watch?v=aPsY3cRST3Q> – jak skutecznie zaprezentować siebie

<https://www.youtube.com/watch?v=jAO5mTuqr9Q> jak budować pierwsze wrażenie