



4 секрета самопрезентации, которые помогут в работе

Зная нехитрые правила речевой импровизации, можно научиться говорить с кем угодно и о чем угодно.

Речевая импровизация – способность быстро формулировать мысли и находить ответы на неожиданные вопросы. Это умение поможет с легкостью устанавливать контакты с окружающими, совершать качественные прорывы в жизни, применять нестандартные приемы в решении задач и стать настоящим профессионалом в своей сфере.

Ключевой секрет самопрезентации – формирование первого впечатления о себе

Ваши осанка, взгляд, голос и язык тела позволят окружающим с ходу составить о вас мнение.

Не забывайте, что красивый, хорошо поставленный голос запоминается так же, как и ухоженная внешность, и всегда отражает наше эмоциональное состояние. Если вы взвинчены или устали, то он может звучать напряженно, резко, визгливо. Согласитесь, такого спикера вряд ли оценят как дружелюбно настроенного и, вероятно, не захотят с ним работать.

Голос может стать вашей визитной карточкой. Чтобы сохранить его, нужно пить много чистой воды, высыпаться, беречь горло, избегать долгого нахождения в помещениях с пересушенным воздухом, не злоупотреблять большими порциями еды и грамотно лечить простуду.

Второй секрет – структура самопрезентации

Уникальная и в то же время простая структура выступления позволит расположить к себе собеседника в любой из сфер общения, будь то бизнес, дружба или личная жизнь.

1. Приветствие и представление. Четко и внятно назовите свое имя и фамилию.
2. Поделитесь собственной историей, в которой должна быть информация о решении какой-либо задачи вкупе с личными переживаниями.
3. Расскажите о своем образовании, специальности и сфере деятельности.
4. Полезной будет информация о ваших хобби и увлечениях.
5. Представьте свое жизненное кредо, миссию или вспомните любимую цитату.

Третий секрет – установление контакта. Переключите внимание на собеседника и ответьте на его вопросы

Вам нужно найти что-то общее, хотя бы одну-две темы. Делайте искренние комплименты, постарайтесь, чтобы человек почувствовал вашу заинтересованность. Подхватывайте тему, затронутую собеседником ранее, – это дает ощущение поддержки и заботы. В общении проявляйте тепло и позитив, будьте готовы открыться и поделиться своим внутренним миром. Умейте благодарить – люди смогут почувствовать себя значимыми.

Четвертый секрет – к публичному выступлению необходимо всегда готовиться

Для этого напишите текст-шпаргалку, учитывая ряд рекомендаций.

1. Подумайте, какова цель вашего выступления, ради чего вы это делаете, какую главную мысль должен уловить собеседник. Следование такому плану позволит не отклоняться от заданного курса и сформулировать основные тезисы.
2. Увлечитесь своей темой. Вы должны буквально загореться идеями, проникнуться энтузиазмом, чтобы захотелось поделиться ими с собеседником.
3. Продумайте в своей речи красивые переходы: истории из жизни, притчи, легенды, мифы, цитаты. Они служат эмоциональной опорой для выступающего и позволяют вовлечь аудиторию.
4. Репетируйте – перед зеркалом, друзьями, записывайте себя на видео или диктофон.

Эти простые и действенные советы поспособствуют тому, что ваша самопрезентация пройдет на высоком уровне, и ваш профессионализм оценят по достоинству.

Подготовила Вероника СОЛОВЕЙ

Фото из открытых интернет-источников

Источник: <https://1prof.by/news/stil-zhizni/4-sekreta-samoprezentacii-kotorye-pomogut-v-rabote/>

[Подписка](#)

Source URL:

<https://mpt.gov.by/trade-union-news/4-sekreta-samoprezentacii-kotorye-pomogut-v-rabote>