

Основы самопрезентации, как успешная подготовка студента к карьерному пути.

Человек не может жить обособленно от окружающего мира, он является неотъемлемой частью общества, которое рисует свои границы, живет по конкретным правилам, законам и нормам. Исходя из этого, складываются определенные парадигмы: что хорошо, а что плохо; как правильно поступать, а как не правильно; нормальное поведение и ненормальное. В повседневной жизни мы постоянно взаимодействуем с разными людьми, общаемся с друзьями, коллегами, товарищами, любое взаимодействие начинается со знакомства, и от того насколько хорошо оно прошло, зависит их дальнейшее общение. Великая Коко Шанель говорила: «У вас не будет второго шанса, произвести первое впечатление». Одним из аспектов взаимодействия, является стремление человека управлять впечатлением, которое он производит на других людей. Одним из методов контроля впечатления, которое человек производит на окружающих, является самопрезентация. Так что же такое самопрезентация?

«Самопрезентация - это умение эффектно и выигрышно подавать себя в различных ситуациях, индивидуальный стиль общения, неповторимый образ, который не только нравится самому себе, но привлекателен для окружающих». ¹ Другими словами самопрезентация-это реклама самого себя, выступление о своих достижениях и сильных сторонах. Основная цель самопрезентации заключается в том, чтобы построить взаимодействие таким образом, чтобы достичь желаемого результата (Например: получить работу). К основным принципам самопрезентации обычно относят:

- Позитивность - о себе необходимо говорить только положительно, называть свои сильные стороны. Ни одна реклама не характеризует продукт с худшей стороны.

¹ <http://www.psychologos.ru/> - Психологос энциклопедия практической психологии , 2009-2016г.

- Индивидуальность – важно рассказывать о своих особенностях, преимуществах перед конкурентами.
- Конкретность – рассказ о себе должен быть четким и по существу дела, не нужно применять излишние подробности и комментарии
- Краткость – устное представление не должно быть растянутым, так можно потерять внимание собеседника, рассказ о себе не должен превышать 2-4 минуты.
- Активность – необходимо использовать глаголы, которые отражают вашу энергичность (Например: знаю, умею, сделал, участвовал, занял, получил и др.)
- Честность - это один из важных принципов. «Все тайное всегда становится явным», поэтому важно избегать ложной информации.²

Вопросы самопрезентации, формирования привлекательного образа вызывают все больший интерес у молодежи, потому что студенты вовлечены в процесс межличностного взаимодействия, а от того, каким образом и с помощью каких средств человек представляет себя другим, от того какое впечатление складывается о нем у окружающих, во многом зависит успех, эффективность и результативность общения. Поступая в учебные заведения, студенты не раз сталкиваются с самопрезентацией. Сначала они пытаются произвести впечатление на своих одногруппников, а потом на преподавателей. Самопрезентация студента представляет собой демонстрацию своих ораторских способностей, возможностей по воздействию на внимание и мнение аудитории, умение качественно подать информацию, используя вербальные и невербальные методы. С помощью правильной самопрезентации студенты могут грамотно показать свои сильные стороны и скрыть свои недостатки. Первое впечатление всегда формируется, как образ, на основании эмоциональных и оценочных компонентов, внешний облик, осанка, оформление внешности, экспрессия,

² <http://job.sibsiu.ru/> Региональный учебный консультационно-методический центр профориентации и содействия трудоустройству выпускников "Карьера"

внешняя выразительность, выполняемые действия, предполагаемые качества личности играют основополагающую роль на сложившемся впечатлении, в подтверждение этому народная мудрость утверждает: «Встречают по одежке, провожают по уму». Несомненно, что студентам необходимо тщательно продумывать, как будет формироваться впечатление о них и какие акценты необходимо расставить в момент знакомства. Так как же создать правильное первое впечатление?

Для начала необходимо подобрать подходящую одежду, умение грамотно выразить свой стиль является залогом создания положительного впечатления у собеседника. Следующим шагом является следование правилам этикета, использование грамотной и вежливой речи, не стоит пренебрегать невербальными методами общения, наряду с вербальными методами, можно использовать ненавязчивую жестикуляцию, различные позы и выражения лица.

Самопрезентация студента имеет следующие основные пункты:

- Планирование четкой линии своего поведения и манеры речи;
- Контроль хода самопрезентации и в случае потребности корректировка линии поведения своей персоны;
- Привнесение в повествование собственной уникальности, использование природного потенциала, харизмы и других позитивных особенностей.

Прежде чем подвести итог мы должны ответить на самый главный вопрос: Как же все - таки самопрезентация влияет на карьерный путь студентов?

Ответ прост! Зачастую, соискатели боятся собеседования, потому что не знают, что их ждет. А ждет их самопрезентация - значимая часть, от удачной проработки которой зависит, получит соискатель вакантное место или нет. Без подготовки будет сложно представить свою кандидатуру в нужном ракурсе! Рассказ о себе — обязательный пункт собеседования. Примерно за несколько минут нужно суметь рассказать об имеющемся опыте

и личных достижениях, акцентировать внимание стоит на фактических результатах, которых удалось добиться на предыдущих местах работы. Кандидат должен определить первостепенные факты из трудового опыта, которые заинтересуют предполагаемого работодателя.

Таким образом, в овладении искусством самопрезентации, особенно в деловой сфере, особую роль играет тщательная подготовка и многократная практика. Создание некой презентации, которая может понадобиться в любой момент в различных ситуациях, может стать очень сильным помощником в работе и жизни каждого человека. Однако для лучшего совершенствования навыка самопрезентации не стоит забывать о работе над более серьёзными составляющими внешнего и внутреннего мира личности: обаянием, харизмой, чувством стиля, чувством юмора, уникальностью и так далее. Это позволит создать эффективную «природную» самопрезентацию, которая будет говорить громче слов ее обладателя.