

# Lekcja 7

TEMAT: Autoprezentacja, czyli sztuka przedstawiania siebie.

1. Czy wiesz co to jest autoprezentacja? Co składa się na autoprezentację?

Podczas autoprezentacji wykorzystywana jest mowa werbalna i niewerbalna. Mowa werbalna to słowa, które wypowiadamy. Przykłady mowy niewerbalnej, to np.: gesty, mimika twarzy, postawa ciała, intonacja głosu, kontakt wzrokowy, wygląd, zapach i dopisuje .

2. Pamiętajcie, że bardzo ważne jest pierwsze wrażenie, które wywieramy w ciągu kilku, kilkadziesiąt sekund. Pierwsze wrażenie, tzw. „halo efekt”, może być pozytywne (tzw. „halo efekt anielski”, gdy przypisujemy danej osobie cechy pozytywne) lub też negatywne („halo efekt diabelski” – osobie, która wywarła na nas złe wrażenie przypisujemy złe intencje, cechy negatywne). Pierwsze wrażenie można zrobić tylko raz, pozostaje na długo w pamięci odbiorcy i trudno je zmienić (aczkolwiek jest to możliwe po bliższym poznaniu).

3. Obejrzyj uważnie filmik .

[https://www.youtube.com/watch?v=4gp\\_EQ7F\\_bo&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?v=4gp_EQ7F_bo&feature=emb_title)

4. Przedstawienie mocnych stron jako atutów podczas autoprezentacji

Znajdź kartkę, zastanów się przez chwilę nad własnymi mocnymi stronami, które są Twoimi atutami i zapisz co najmniej 3 . Czy łatwo było Ci je wypisać?

## Zapamiętaj.

Często ludzie mają problem z nazwaniem i zaprezentowaniem swoich mocnych stron. Podczas autoprezentacji, czyli przedstawiania siebie, ważne jest, aby mówić o sobie dobrze, a z tym często jest problem, ponieważ mówienie o sobie dobrze często błędnie odbierane jest jako chwalenie się.

**ZASADY  
AUTOPREZENTACJI:**

- ▶ Mów o swoich mocnych stronach.
- ▶ Przedstaw cel swojej prezentacji, np. dlaczego akurat w tym zakładzie szukasz pracy.
- ▶ Mów spokojnie i nie spiesz się.
- ▶ Mów wyraźnie, ale nie za głośno.
- ▶ Używaj poprawnego języka.
- ▶ Patrz rozmówcy w oczy.
- ▶ Uśmiechaj się.
- ▶ Możesz gestykulować, ale nie za mocno.
- ▶ Nie krzyżuj rąk i nóg.
- ▶ Nie zaciskaj dłoni.

5. Przeczytaj i przeanalizuj zasady autoprezentacji.

6. Dla chętnych. Obejrzyj i przeanalizuj film

[https://www.youtube.com/watch?v=jAO5mTuqr9Q&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?v=jAO5mTuqr9Q&feature=emb_title)