

Klasa VIII- doradztwo zawodowe- 30 kwietnia 2020r.

Temat: Co to jest autoprezentacja?

1. Proszę obejrzeć krótki film animowany pt. „ Jaki jestem? Oto jest pytanie?”

https://www.youtube.com/watch?v=4gp_EQ7F_bo

Oglądając film, znajdziecie odpowiedzi na następujące pytania:

- Czym jest samoocena?
- Do czego potrzebna jest samoocena?
- Dlaczego często widzimy swoje słabe strony, a nie zauważamy zalet.
- Jakie są konsekwencje nieprawidłowej samooceny?
- Jak szukać odpowiedzi na pytanie: Jaki jestem?

2. Co to jest autoprezentacja?

Autoprezentacja to sposób, w jaki człowiek poprzez swoje wypowiedzi, zachowania i sygnały niewerbalne komunikuje innym, kim jest lub - za kogo chciałby być uważany.

→ AUTOPREZENTACJA

KOMUNIKACJA NIEWERBALNA

- wyraz twarzy
- głos
- postawa ciała
- wygląd zewnętrzny



TEKST

kontekst

ONI NIE WIEDZĄ, JAK BARDZO SIĘ BOISZ ;-)
PAMIĘTAJ - EUSTRES

Opowiadanie o sobie może być dla niektórych z nas krępujące, ale warto pokonać wewnętrzne bariery i nauczyć się mówić tak, by zatrzymać uwagę słuchaczy.

Pamiętajcie, że bardzo ważne jest pierwsze wrażenie, które wywieramy w ciągu kilku, kilkadziesiąt sekund. Pierwsze wrażenie można zrobić tylko raz, pozostaje na długo w pamięci odbiorcy i trudno je zmienić, aczkolwiek jest to możliwe po bliższym poznaniu.

- Skoncentruj się na swoich mocnych stronach.
- Mów spokojnie, wyraźnie, ale nie za głośno.
- Używaj poprawnego języka.
- Nie unikaj kontaktu wzrokowego z rozmówcą.
- Uśmiechnij się.
- Kontroluj ruchy swego ciała np. nie krzyżuj rąk i nóg, nie zaciskaj dłoni