

Autoprezentacja

to prawdziwa sztuka, którą wzorem przysłowia „trening czyni mistrza”, można w sobie wyćwiczyć. Co to jest autoprezentacja? To wyrażanie siebie poprzez postawę, mimikę, gesty i mowę. Jej celem jest przedstawienie swojej sylwetki w pozytywnym świetle, zrobienie odpowiedniego wrażenia na odbiorcach czy przekonanie innych do oczekiwanych przez nas działań.

Świadoma autoprezentacja to umiejętność, którą warto ćwiczyć, ponieważ właśnie od niej zależy pierwsze wrażenie w relacjach z innymi. Jest to szczególnie ważne, gdy wystąpienia publiczne czy zwykłe rozmowy z obcymi ludźmi wywołują w nas stres, lęk, a nawet paraliż.

Przykład braku umiejętności opowiadania o sobie można bardzo prosto wskazać – wystarczy znaleźć osobę nieśmiałą, zamkniętą w sobie, która nie potrafi scharakteryzować własnej postawy.

Jak powinna wyglądać idealna autoprezentacja?

Ćwiczenia są kluczem do uzyskania coraz lepszych wyników. Aby wykształcić w sobie zmysł skutecznego prezentowania siebie, wystarczy stanąć przed lustrem, a następnie wygłosić prezentację na dowolny temat, zwracając szczególną uwagę na słowa, mimikę i gesty. Całe wystąpienie można nagrać, choćby telefonem i odtworzyć, analizując swoje mocne i słabe strony. Do ćwiczenia autoprezentacji można użyć również kartki papieru – wypisz na niej swoje zalety i wady, a na ich podstawie postaraj się w późniejszej wypowiedzi podkreślić najwięcej atutów. Do ćwiczeń warto zaangażować znajomych, wygłaszając przed nimi swoją autoprezentację i zbierając od nich opinie.

Gwarancją sukcesu jest autoprezentacja, która dobrze eksponuje mocne strony charakteru, podkreśla wiarygodność i życzliwość względem innych ludzi. Do tego jest nam niezbędne wysokie poczucie własnej wartości.

Autoprezentacja na rozmowie kwalifikacyjnej

Sztuka właściwej autoprezentacji przydaje się, gdy poszukujemy pracy. Nadmiar zgłoszeń na wolne stanowisko to sytuacja całkowicie normalna. To właśnie wtedy umiejętność przedstawienia siebie w dobrym świetle może nas wyróżnić na tle innych kandydatów. Nawet jeśli nie spełniamy w stu procentach wymagań zawartych w ogłoszeniu, resztę w zupełności możemy nadrobić naszą osobowością, którą musimy zaprezentować od jak najlepszej strony. Najlepszym momentem, żeby to zrobić jest pierwsze wrażenie. Autoprezentacja na rozmowie kwalifikacyjnej powinna opierać się na cechach, dzięki którym pracodawca lepiej zapamięta naszą sylwetkę. Wśród nich można wymienić:

- **Pewność siebie** – najlepiej stosowana z umiarem. Dzięki niej odbiorca widzi, że wiemy, czego chcemy. Takiej osobie łatwiej jest zaufać i powierzyć obowiązki.
- **Kontakt wzrokowy** – utrzymywanie kontaktu wzrokowego działa pozytywnie – jest oznaką kultury osobistej i oznacza skupienie uwagi na tym, co mówi druga osoba.
- **Charyzmę** – czyli zdolność przekonywania do swoich racji. W końcu na rozmowie kwalifikacyjnej musisz potwierdzić, że to właśnie Ty jesteś idealnym kandydatem na aplikowane stanowisko.
- **Poczucie humoru** – kilka luźnych, zabawnych odniesień wzmocni pozytywne wrażenie.
- **Przyjazne usposobienie** – częsty i serdeczny uśmiech jest w sytuacji rozmowy kwalifikacyjnej bardzo mile widziany. Dzięki tej technice kreowania mimiką możemy intensyfikować lub neutralizować emocje. Osoby uśmiechnięte są uważane za bardziej kompetentnych i zadowolonych z życia pracowników.

To, co mówimy nie jest najważniejsze. Istotne w odbiorze są również gesty i znaki niewerbalne. Całość musi być spójna, inaczej odbiorca nie będzie w stanie wyrobić sobie o nas jednoznacznej oceny. Dobry pomysł na autoprezentację to nie tylko szczerzy uśmiech i zabawne teksty, ale także luźna sylwetka, która oznaczać będzie otwartość, spokój i opanowanie.

Co powinna zawierać autoprezentacja pisemna w formie listu motywacyjnego? Z pewnością musi dobrze wyeksponować każdą zaletę. Forma pisana pozbawia nas możliwości odbioru sylwetki, gestów czy mimiki, dlatego należy skupić się na słowach nacechowanych pozytywnie i nietypowych umiejętnościach, które pozwolą nam wyróżnić się spośród innych kandydatów.