

KLASY 7 - część 8

AUTOPREZENTACJA - PODSTAWOWE ZASADY

W załączniku przesyłam Wam materiały dotyczące kolejnych zajęć (część 8).

Mam nadzieję, że pomogą Wam w myśleniu o przyszłym, wcale nie odległym wyborze zawodu.

Myślę, że zadanie wykonacie z przyjemnością w dogodnym dla siebie czasie. Pozdrawiam. B. Postek

<http://scholaris.pl/zasob/109999>

Klikacie na obrazek – pojawi się start i strzałeczką z prawej strony klikacie – wyświetli się cała prezentacja.

6 ŻŁOTYCH ZASAD PROFESJONALNEJ AUTOPREZENTACJI

1. Pamiętaj o utrzymaniu **prawidłowej postawy ciała**, bądź wyprostowany, pewnie oparty na dwóch nogach, ręce trzymaj swobodnie wzdłuż ciała. Splatanie rąk na piersi sprawia, że wydajesz się zamknięty na innych, trzymanie rąk w kieszeniach może i jest wygodne, ale jest odbierane przez obserwatorów, jako lekceważące.
2. **Gesty**, jakie wykonujesz powinny być naturalnym podkreśleniem Twoich słów. Zarówno nadmierna gestykulacja, jak i jej brak nie są wskazane.
3. Bardzo istotne jest zachowanie z rozmówcą **kontakt wzrokowego**. Powinien być on utrzymywany przez 30 do 60 procent trwania rozmowy. Zbyt krótki kontakt sprawia, że wydajemy się znudzeni i nie zainteresowani rozmową. Możemy być przez to również odbierani, jako nieszczerzy, gdyż osoby, które usiłują kłamać, bardzo często unikają patrzenia w oczy. Zbyt długi kontakt wzrokowy może być po raz kolejny odebrany, jako próba dominacji i powodować dyskomfort u partnera interakcji.
4. Nasz **wygląd** powinien wyrażać szacunek wobec rozmówcy, a także wobec nas samych. Podstawową kwestią jest dbałość o higienę ciała. Czyste włosy i paznokcie, ubranie i buty(!) oraz świeży oddech, często mają niebagatelny wpływ na pierwsze wrażenie. Styl naszego ubrania powinien być dostosowany do sytuacji, w której będziemy brać udział, a także do osoby, z którą się spotykamy.
5. Warto pamiętać o naszej **mimice**. Powinna być jak najbardziej naturalna i adekwatna do sytuacji, jednak zazwyczaj pozytywnie odbierany jest delikatny uśmiech, oczywiście pod warunkiem, że nie pozostaje on w sprzeczności z treścią rozmowy, a także okazją, w związku z którą się spotykamy.
6. Należy zwracać uwagę nie tylko na to, co mówimy, ale również na to, **jak mówimy**. Należy mówić wyraźnie, wystarczająco głośno, żeby słuchacz nie musiał prosić nas o powtórzenie, w stonowanym tempie ? zbyt wolne znudzi słuchacza, zbyt szybkie może sprawić, że nas po prostu nie zrozumie. W momencie, kiedy zastanawiamy się nad tym, co powiedzieć, warto wykonać krótką pauzę, unikając dźwięków para lingwistycznych typu ?eee? i ?yyyyy?.