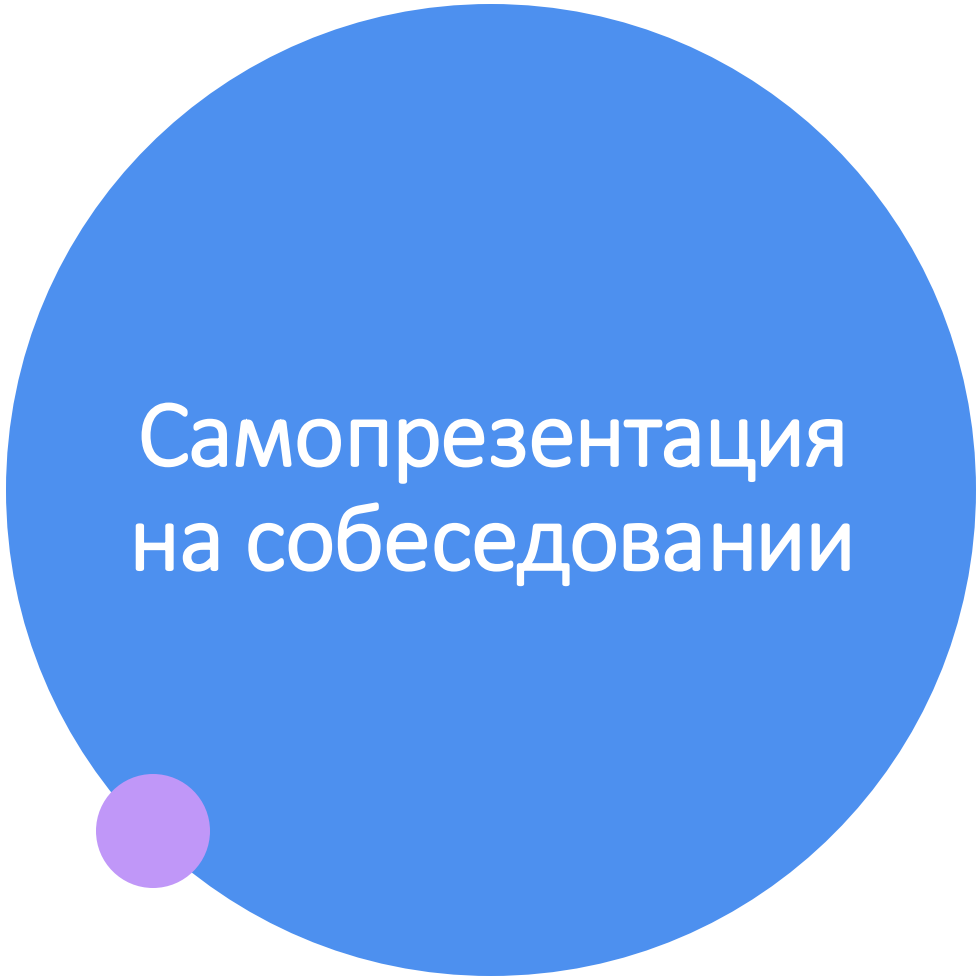





Самопрезентация

Как рассказать о себе на собеседовании



Самопрезентация на собеседовании

- 
- это представление человеком самого себя, рассказ о своем опыте, достижениях с целью произвести должное впечатление

Виды самопрезентаций

Самопрезентация в резюме

Первое знакомство работодателя с соискателем — резюме, поэтому его структура должна быть максимально грамотной и продуманной, а содержание — полезным и релевантным.

Не забудьте написать о своих профессиональных навыках и достижениях. Добавьте в свое резюме индивидуальность и искренность — так вы заинтересуете работодателя и выделитесь среди шаблонных анкет.

Самопрезентация для телефонного интервью

Для многих общаться по телефону — настоящий стресс, но в таком виде собеседования есть свои преимущества. Вы находитесь в комфортной обстановке, не видите собеседника и свободно можете пользоваться подсказками. Такой вид самопрезентации требует работы над тональностью речи, дикцией, грамотной формулировкой вопросов и умением слушать.

Самопрезентация для личного собеседования

Такой вид самопредставления требует максимальной подготовки. Необходимо не только продумать рассказ о себе и ответы на вопросы, но и как держать себя перед собеседником, кто должен первым начать беседу, сколько вопросов уместно задать работодателю и какими эти вопросы будут. Важно не опаздывать, быть спокойным, четко отвечать на вопросы и уточнить, когда можно будет получить обратную связь

Основные элементы самопрезентации

Деловая самопрезентация — это не заученный рассказ, а умение чувствовать, что именно и для кого вы говорите, в какой ситуации и с какой целью. Осознавая контекст, можно уверенно менять заготовленный шаблон своего рассказа и адаптировать его под конкретную ситуацию.

Вводная часть,
краткая
информация о
себе

01

Основная часть

02

Заключение

03

01 Вводная часть, краткая информация о себе

Вступление: представление, установление невербального контакта.

Расскажите о своей профессии, специализации, опыте.

Отметьте ключевые профессиональные навыки — так вы покажете, как сможете решить задачи работодателя.

Говорите по делу и не перегружайте собеседника лишними подробностями своей жизни, чтобы не потерять его внимание.

Не перечисляйте всё, что умеете, а выберите релевантные для вакансии навыки.

Старайтесь, чтобы тон был вежливым и дружелюбным — это поможет наладить контакт с собеседником.

02 Основная часть

Это ядро самопрезентации.

Хвалить себя бывает сложно.

Поможет концентрация
на конкретных успехах.

Чтобы рассказывать было проще,
используйте технику STAR:
ситуация — задача — действие —
результат.

S (situation) — ситуация.

Опишите ситуацию, где вы решали определённую задачу.

T (target) — задача.

Вспомните, какие задачи вы решали в данной ситуации.

A (action) — действие.

Расскажите, что именно вы сделали, чтобы выйти из данной ситуации. Опишите конкретные действия и решения.

R (result) — результат.

Расскажите, что получилось в результате ваших действий. Это могут быть личные достижения или объективные данные, например, как ваши действия повлияли на дальнейшее развитие компании.

03 Заключительная часть

Рассказ о себе можно завершить по следующей схеме:

Подведите итог

Обозначьте перспективы и цели

Выразите заинтересованность в
работе в компании

Поблагодарите за внимание

Рекомендации для подготовки рассказа о себе

Первые секунды

Помните о том, что вас начинают оценивать в ту же секунду, как вы попадаете в поле зрения человека или группы людей. Важно показать себя достойно — не сутультесь, держите голову прямо, а плечи — расправленными. Говорите уверенно и смотрите собеседнику в глаза.

Внешняя оболочка

Заранее продумайте подходящий к ситуации образ: от обуви до аксессуаров. Следите за тем, чтобы одежда была опрятной и чистой.

Невербальное общение

Важно продумать не только слова, но и уметь контролировать язык тела. Не стоит закрываться от собеседника, скрещивая руки или ноги, увлекаться жестикуляцией и т.д. Все это дает сигнал о том, что вы закрытый, нервный и неуверенный в себе человек. Прямая осанка, уверенный взгляд, умеренное кивание головой и уместная улыбка — вот залог положительного о вас впечатления.

Вопросы

Важно не только быть готовым к ответам на вопросы, но и не бояться проявлять ответный интерес. Ведите диалог с собеседником, дайте ему понять, что заинтересованы в этом разговоре так же, как и он.

Завершение

В завершение самопрезентации важно оставить так называемый призыв к действию. Обязательно спросите, когда стоит ждать звонка с обратной связью, покажите, что заинтересованы в положительном результате встречи. И не забудьте поблагодарить собеседника за уделенные вам время и внимание.

Типичные ошибки самопрезентации

- **Применять один и тот же шаблон самопрезентации.**

Помните о том, что разные ситуации требуют разного подхода. Всегда в первую очередь думайте о контексте и будьте оригинальны.

- **Употреблять слишком много «не».**

На подсознательном уровне отрицательная частица «не» воспринимается людьми негативно. Продумывайте речь так, чтобы в ней не было отрицательных высказываний и слов.

- **Избегать зрительного контакта.**

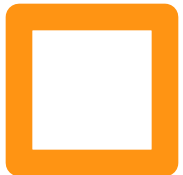
Это признак неуверенности в себе, что точно скажется отрицательно на вашей самопрезентации.

- **Игнорировать потребности публики.**

Важно четко различать, кому вы рассказываете о себе и какую цель преследуете.

- **Приукрашивать информацию.**

Не говорите о том, в чем не уверены или чего не знаете. Все, что вы произносите, должно соответствовать реальности, ведь правда со временем в любом случае выйдет наружу.





https://icareer.ru/blog/how_to_tell_about_yourself_in_an_interview

<https://alpinadigital.ru/blog/samoprezentaciya-cto-eto-i-kak-pravilno-podat-sebya/>

<https://teamly.ru/blog/samoprezentacia-pravila-i-sovety>

<https://abakan.hh.ru/article/kak-opisat-syebya-na-sobyesyedovanii>

<https://www.ispring.ru/elearning-insights/metodika-star>

