

M U N I

K S

СЕМІНАР-ПРАКТИКУМ

**УМІННЯ ПРЕЗЕНТУВАТИ СЕБЕ:
ФІШКИ ТА ПОРАДИ**

Березка Софія

САМОПРЕЗЕНТАЦІЯ

це спосіб створити власний імідж і сформувавши думку про себе в очах іншої людини.

це спосіб подати себе таким чином, щоб підіграти інтерес до своїх певних якостей.



Не дозволяйте іншим людям здогадуватись і передбачати які ви є насправді.

MUNI КС

СКЛАДОВІ САМОПРЕЗЕНТАЦІЇ

- той, хто самопрезентує;
- той, кому презентують;
- те, що презентують.



ЗОВНІШНІ РЕСУРСИ

??????????

ВНУТРІШНІ РЕСУРСИ

????????????

НЕЗАЛЕЖНІ ФАКТОРИ

????????????

M U N I
K S

ІМІДЖ

це здатність спілкуватися з навколишнім світом за допомогою зовнішнього вигляду, мови, манер, міміки, жестів й ароматів.



ПЕРШЕ ВРАЖЕННЯ

формується перші 2 с - 4 хв.

Зовнішній ресурс

Три важливих аспекти, які треба пам'ятати про одяг:

- охайність одягу;
- відповідність одягу;
- врахування стереотипів;



- постава;
- міміка;
- жести

- - впевненість та самодостатність (спокійність);
- - харизма;
- - загальна ерудиція;
- - емоційний інтелект та емпатія
- - мова і мовлення;
- - комунікативні навички;
- - почуття гумору;
- - навички гарного тону
- - навички активного слухання та зацікавленість у співрозмовнику.



M U M I
K S

Внутрішній ресурс

[HTTPS://WWW.MENTI.COM/ALW1NCEUBUK3](https://www.menti.com/ALW1NCEUBUK3)

Перейдіть на сайт
mentimeter.com
та ведіть пароль
73673595



M U N I
K C

Загальні рекомендації



ІМ'Я



КОНТАКТ



ПОЗИТИВНЕ
НАЛАШТУВАННЯ

Загальні рекомендації



ЗАЦІКАВТЕ



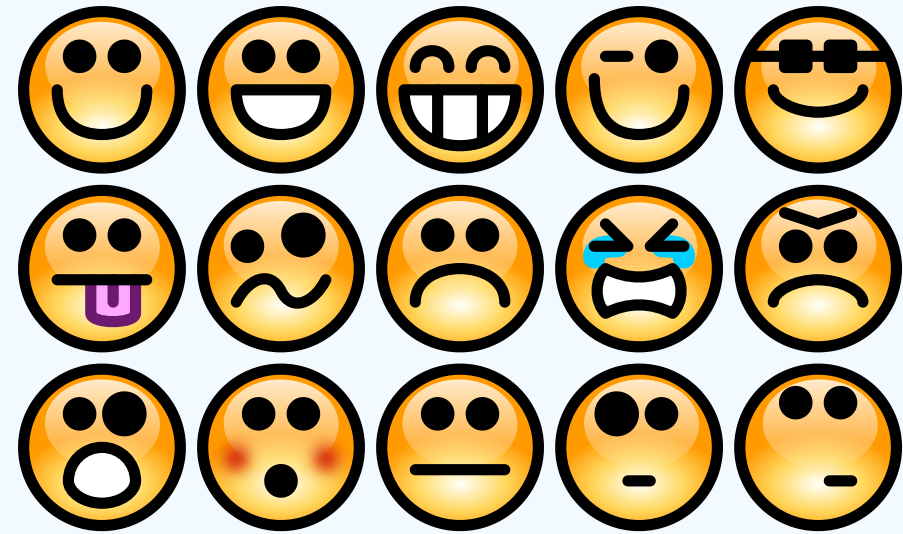
**ПЕРШЕ ПРАВО
ВИСЛОВИТИСЬ**



ПОВАГА

M U N I
K C

Загальні рекомендації



ЕМОЦІЇ



КОМПЛІМЕНТИ



ПОХВАЛА

MUNI

KC



Ph.D. Софія Березка

Консультант з психологічних аспектів розвитку кар'єри

Телефон: [+420 777 496 997](tel:+420777496997)

Електронна berezka@kariera.muni.cz

пошта: