



Чек-лист: самопрезентация

Рекомендации для подготовки рассказа о себе:

- ☐ Рассказ должен быть логичным и структурированным
- ☐ По возможности описывайте достижения численно, то есть в разгах или процентах, это всегда повышает интерес
- ☐ Не пересказывайте резюме, его уже изучили до встречи с вами. Старайтесь сфокусироваться на более подробном рассказе об успехах
- ☐ Употребляйте глаголы совершенного вида: разработал, внедрил, выполнил, создал, сделал, предложил, инициировал, наладил, организовал и другие
- ☐ Сформулируйте почему вас заинтересовала данная компания и вакансия, чем вы будете полезны и в чем ваше преимущество

Рекомендации для тренировки самопрезентации:

Итак, вы подготовили текст. И он вам нравится.

- Прочитайте его несколько раз вслух. Насколько легко читать? Насколько естественно звучит ваша история? Нет ли длинных предложений, произнося которые перехватывает дыхание?
- Запишите себя на диктофон в чтении с листа. Прослушайте. Скорректируйте, если что-то звучит не так.
- Расскажите презентацию несколько раз воображаемому собеседнику. Не заучивайте, попробуйте импровизировать. И снова запишите себя на диктофон. Если вы слышите недостатки — исправьте их.
- Попросите кого-то из близких послушать вас. Представьте, что вы у работодателя. Сидите на стуле и рассказываете о себе. Получите от наблюдателя анализ того, был ли зрительный контакт, какая была мимика, что происходило с жестами, с телесными проявлениями, с ногами.

- Еще более продвинутый вариант — снять себя на камеру, и самому увидеть и услышать свой монолог.