САМОПРЕЗЕНТАЦИЯ

Как рассказывать

Многие соискатели, проходя собеседование, зацикливаются на вопросе, что рассказать о себе. Составляют яркие, красочные самопрезентации, не забывают об интересных фактах биографии, прорабатывают каждое слово… Но во время интервью теряются, бубнят что-то под нос и не могут себя подать вкусно — так, чтобы работодатель обратил на них внимания. Поэтому важно знать, как именно обыграть эту часть интервью, чтобы она стала очередным уверенным шагом на пути к получению работы мечты.

Что советуют психологи:

1. Это должен быть краткий рассказ без никому не нужных подробностей и в то же время ёмкий и содержательный.
2. Избегайте отрицательных частиц, слова «нет».
3. В рассказе не должно быть слов-паразитов и сленга.
4. Проговаривайте каждое слово чётко и внятно.
5. Предложения должны быть грамотно составленными, не осложнёнными вычурными фразами и не перенасыщенными книжной лексикой.
6. Не тараторьте. Выберите умеренный темп рассказа.
7. Жестикулируйте в меру.
8. Избегайте оценочных суждений.
9. Не лгите.
10. Сделайте так, чтобы каждое слово демонстрировало вашу профессиональную компетентность.

Обязательно возьмите на заметку советы психологов, как именно нужно рассказывать о себе на собеседовании. Уверенный тон и хороший слог станут гарантией успешного исхода дела.

**Лайфхак.** Чтобы повысить уверенность в себе, дома можно не только отрепетировать самопрезентацию для собеседования, но и снять её на видео. Это позволит оценить себя со стороны, исправить такие ошибки, как чрезмерная жестикуляция или неконтролируемая мимика.

Что рассказывать

Чтобы не упустить ничего важного, план рассказа лучше составить заранее. Какие тематические блоки в него должны входить?

Представление

Во-первых, начать рассказывать о себе нужно только после того, как вас об этом попросят.

Во-вторых, во многих источниках даётся совет представляться на собеседовании только по фамилии и имени, если вы устраиваетесь не на руководящую должность. Однако психологи настаивают всем добавлять ещё и отчество, независимо от возраста и вакансии. Если представиться Машей Васиной, всю жизнь можно так и остаться Машей Васиной. Добавляя отчество, вы демонстрируете самоуважение и собственное достоинства. Работодатель поймёт, что перед ним — человек, который ценит себя и требует того же от других.



Разрешается не употреблять отчество людям творческих профессий. При этом, если есть псевдоним, под которым вы известны в своём деле, — обязательно назовите его.

Личные данные

1. Возраст.
2. Семейное положение.
3. Наличие детей, их возраст.
4. Место фактического проживания. Можно акцентировать внимание на том, что живёте недалеко от работы, так что проблем с тем, как добираться до неё без опозданий, не возникнет.
5. Если для трудоустройства важна прописка и гражданство, сообщите работодателю данную информацию.

Второй блок собеседования нередко таит в себе подводные камни. Работодатель может начать задавать такие провокационные вопросы, как:

* Почему вы развелись?
* Почему вы до сих пор не замужем?
* Когда вы планируете ребёнка?
* Сколько зарабатывает ваша жена?
* Будет ли муж отпускать вас на корпоративы?
* Был ли у вас в прошлом служебный роман?

Если это стресс-интервью, отвечать следует немного дерзко, с долей юмора. Если это обычное собеседование, вы имеете полное право не раскрывать эти аспекты своей личной жизни. Вежливо, но твёрдо скажите, что подобные вопросы не касаются вашей профессиональной компетенции и вы бы не желали на них отвечать.

Образование

1. Не нужно рассказывать обо всех школах и ПТУ, в которых вы учились.
2. Назовите только то учебное заведение, в котором вы получили профессию.
3. Укажите годы обучения.
4. Если по окончании университета или колледжа вы получили диплом с отличием, не забудьте об этом упомянуть.
5. Расскажите вкратце о тех курсах и тренингах, которые вы прошли для совершенствования своих профессиональных навыков.

Опыт работы

1. Стаж работы.
2. Места работы.
3. Кратко расскажите о своих должностных обязанностях на прошлом месте.
4. Остановитесь на результатах своей деятельности — успехах и достижениях.

Дополнительные сведения

1. Владение компьютерными программами.
2. Уровень знания иностранного языка.
3. Наличие водительской категории и личного автомобиля.

Цели

В этом блоке можно рассказать о том, что вы, например, с детства мечтали об этой профессии, и это стало целью всей вашей жизни.

Цели формулировать кратко и звучно, в соответствии с той должностью, которую планируете занять. Например, сказать, что хотите работать на процветание компании и расти вместе с ней.

Личные качества

Сначала расскажите о своих общечеловеческих качествах, которые являются вашим стержнем и достоинствами. Это могут быть активность, целеустремлённость, ответственность, пунктуальность.

Затем выделите те качества личности, которые ценятся именно в данной профессии. Например, менеджеру по продажам нужно сообщить о своей коммуникабельности, генеральному директору — о лидерских чертах характера, педагогу — о любви к детям.

В этом тематическом блоке тоже возможны подводные камни. Работодатель может попросить рассказать о своих недостатках. Не нужно тотчас докладывать, что у вас плохо с тайм-менеджментом или нет силы воли. Помните, что вы обязаны показать себя только в выгодном свете. Поэтому ответ на вопрос должен быть с тонким налётом юмора: «Ой, я не могу жить без сладкого — это так усложняет мне жизнь».

Увлечения

Подробно рассказывать о своих увлечениях на собеседовании не стоит. Хорошо, если они работают на ваш профессионализм. Например, журналист или копирайтер могут с гордостью сообщить, что они пишут книгу или сочиняют стихи. Можно просто сказать, что вы любите дайвинг или скрапбукинг. В любом случае увлечённый человек представляет больше интереса, чем тот, у которого нет хобби.

Итог

Закончить свой рассказ о себе можно словами благодарности за то, что вас внимательно выслушали. Скажите, что будете рады ответить на любые вопросы

Пример рассказа о себе (1)

«Меня зовут Васина Мария Владимировна.

Мне 35 лет. На данный момент проживаю в городе Белозёрске, снимаю квартиру на улице Ленина — это всего в паре остановок от вас, так что проблем с опозданием на работу у меня не будет. Семейными узами не связана, в разводе. Есть сын-подросток 15 лет. Имею российское гражданство.

Имею высшее образование, полученное очно. В 2004 году с отличием окончила Белозёрский государственный педагогический университет, факультет педагогики и психологии по специальности «филология». Учитель русского языка и литературы. В 2009 посещала курсы повышения квалификации. Имею I квалификационную категорию. В 2013 году с отличием закончила «Школу копирайтинга THE WORDS».

С 2004 по 2012 год работала учителем русского языка и литературы в Школе № 25 города Белозёрска. С 2008 года — совмещала с должностью завуча. Имею опыт управленческой деятельности. Была Учителем года-2007. Начиная с 2013 года, работала в компании «WIKR Group» редактором, копирайтером и контент-менеджером. С последнего места работы имеется рекомендация.

Имею водительские права категории «B», владею немецким языком на разговорном уровне, продвинутый пользователь компьютера и Интернета (офис, Photoshop, движки).

Хочу раскрыться в творчестве, чтобы хобби (писательство) приносило мне ещё и хороший доход.

Личные качества:

* мобильность;
* целеустремлённость;
* умение работать на результат;
* аналитический склад ума;
* ответственность;
* [стрессоустойчивость](https://ponervam.ru/stressoustojchivost.html);
* исполнительность;
* быстрая обучаемость.

Профессиональные навыки:

* создание уникального контента;
* использование только авторитетных источников;
* умение работать с графическим дизайном;
* публикация текстов на разных движках;
* высокая грамотность;
* знание теоретических основ копирайтинга и SEO-копирайтинга;
* безупречная стилистка текстов;
* ведение аккаунтов в различных соцсетях и мессенджерах.

Это всё, о чем я хотела бы рассказать. Буду рада услышать ваши вопросы».

Пример рассказа о себе (2).

## <https://rabotnika.ru/wp-content/uploads/2016/03/rasskaz-o-sebe.jpg>

**ПЛАН РАССКАЗА О СЕБЕ**

1 Меня зовут…

2. Я родился … Сейчас я живу…

3. Моя семья.

4. Я учусь (я закончил)…

5. Профессиональные навыки, знания иностранных языков

6. Опыт работы (если есть)

4. По характеру я человек…

7. Моими сильными сторонами, как мне кажется, являются …

8. К своим слабостям я бы отнёс …

9. Мои увлечения.

9. Почему выбрали эту кампанию и каковы ваши цели

10. Благодарю за то, что внимательно слушали. Готов/а ответить на вопросы.