

*ГАПОУ «Перевозский строительный колледж»*

*Самопрезентация  
при  
трудоустройстве  
на работу*



# *Что такое самопрезентация?*

*Самопрезентация – это умение эффективно и выигрышно подавать себя в различных ситуациях, это индивидуальный стиль общения, неповторимый образ, который не только нравится самому себе, но и привлекателен для окружающих.*



# Пример самопрезентации при устройстве на работу

*«Меня зовут Федор Иванов. Я учащийся профессионального училища № 58 Московской области. Живу и учусь в городе Орехово-Зуеве, получаю специальность электромонтера. Мне 18 лет.*

*Сейчас я учусь на последнем курсе училища, готовлю выпускную работу. Вторая половина дня у меня свободна, и я хотел бы устроиться в вашу компанию на полставки электромонтером по ремонту и обслуживанию электрооборудования.*

*Я работал электриком на производственной практике в совхозе «Красный октябрь», ремонтировал оборудование и сельхозмашины. Также у меня есть водительское удостоверение на управление категорией «С».*

*Я ответственный человек, без вредных привычек.*

*Я много слышал о вашей компании и хотел бы работать именно у вас!»*



*Аксиома публичного  
выступления гласит:  
у тебя никогда не будет  
второго шанса произвести  
первое впечатление.*

# Практические советы:

- ✓ **Напишите речь, а затем сократите её в несколько раз.** (Напиши страницу текста о себе (как если бы ты общался с менеджером по персоналу). Потом сократи текст до половины страницы, выкинув ненужные подробности. Затем до четверти, сократив мысли, которые мешают выразить три ключевых пункта, отражающие твои сильные стороны. После этого остается лишь заострить эти три пункта и ярко их рассказать)
- ✓ **Приготовь вариант формальной и неформальной самопрезентации.** (Приготовь одну речь для официальных встреч, например собеседований, а другую – для неофициальных, где ты можешь завязать полезные деловые контакты в неформальной манере. Например, для встречи выпускников. Для этого последнего случая советуем смешать детали профессиональной и личной жизни)
- ✓ **Пойми нужды работодателя.** (При устройстве на работу сосредоточься на том, что ты можешь сделать полезного для работодателя, к которому обращаешься. Попробуй выяснить, какие проблемы он испытывает или чего ждет от соискателя. Поняв это, ты сможешь заранее сформулировать, как собираешься решить интересующие его задачи. Даже если ты промахнешься, работодатель оценит твою заинтересованность в развитии его бизнеса)
- ✓ **Потренируйся перед зеркалом.** (Репетируй свою речь. Выступай перед друзьями или перед зеркалом, записывай речь на диктофон или видеокамеру, прослушивай и отмечай ошибки. Повторяй речь вслух до тех пор, пока ты с ней не сроднишься. Слишком часто соискатели зачитывают свои речи монотонно и без чувства. Тренируйся, пока для тебя это не станет так же легко, как сказать свое имя. Часто содержание речи в порядке, но подача настолько плоха, что самопрезентация не воспринимается)
- ✓ **Не дай собеседнику заснуть.** (Говори с энтузиазмом. Не позволяй себе переходить на монотонный бубнеж. Говори живо, даже если ты повторяешь свою речь уже в 129-й раз. Ты ведь хочешь пробудить своих слушателей, а не усыпить их! Подготовить речь – одно дело, а выстроить отношения с аудиторией – совсем другое, учти это)
- ✓ **Подстраивай речь под конкретную ситуацию.** (Не ходи по всем интервью с одним и тем же рассказом. Собери информацию о компании и выдели детали, которые бы отвечали конкретным нуждам работодателя. Подгоняй речь для каждого отдельного собеседования. В своей речи надо донести: где ты был; где ты есть; куда стремишься.)