

Akademia Młodego Ekonomisty



Autoprezentacja - sztuka dobrych wystąpień

Jak dobrze wypaść przed innymi?

Katarzyna Dzedzik

Uniwersytet w Białymstoku
24 listopada 2016 r.

Organizatorzy



AUTOPREZENTACJA

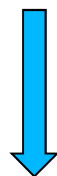
Autoprezentacja - **kreowanie własnego wizerunku** poprzez **komunikowanie** na zewnątrz tego, **kim jesteśmy** lub tego, **za kogo chcielibyśmy być uważani.**

AUTOPREZENTACJA

Nasz **WIZERUNEK** – to wyobrażenie o nas
zbudowane z tego, co inni o nas wiedzą
(lub im się wydaje, że wiedzą)
i jaką mają o nas opinię
wytworzoną na podstawie własnych,
albo cudzych doświadczeń

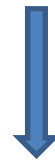
AUTOPREZENTACJA

Komunikacja



werbalna

niewerbalna



mówiona *pisana*

mowa
ciała

głos

relacje

przestrzenne

AUTOPREZENTACJA

*Od czego zależy
skuteczność w komunikacji?*

10% słowa

25% głos

65% mowa ciała

AUTOPREZENTACJA

Mowa ciała:

- postawa ciała
 - gesty
 - mimika

AUTOPREZENTACJA

Głos:

- siła głosu
- wysokość i tembr
- tempo mówienia
- rytm i artykulacja

AUTOPREZENTACJA

ZASADA PIERWSZEGO WRAŻENIA

To, jak zostaniemy odebrani i ocenieni w ogromnej mierze zależy od **pierwszych chwil naszego kontaktu z drugą, nowopoznaną osobą.**

Jedni badacze mówią o pierwszych 30 sek. kontaktu, inni – o pierwszych 5 minutach. Jeszcze inni o pierwszych 10 słowach, elementach wyglądu czy mowy ciała (ruchu, gestu, mimiki, spojrzenia).

AUTOPREZENTACJA

ZASADA PIERWSZEGO WRAŻENIA

Jedno jest pewne: ludzie bardzo rzadko korygują swoje pierwsze wrażenie o innej osobie, nawet jeśli jest ono nietrafne.

Badania pokazują, że ok. 2/3 naszych pierwszych wrażeń pozostaje bez zmian nawet po wielu miesiącach regularnych kontaktów z osobą, którą oceniliśmy na podstawie pierwszego wrażenia.

AUTOPREZENTACJA

Zasada stosowności językowej

polega na tym, by **dobrać język** do sytuacji i odbiorcy: jego wiedzy, wykształcenia, wieku itd.

.

Autoprezentacja

JAK ZROBIĆ DOBRE WRAŻENIE WYSTĘPUJĄC NA FORUM/PRZED GRUPĄ?

- **nie odczytuj** wszystkiego z kartki, ale też **nie recytuj** wszystkiego z pamięci, bo możesz o czymś zapomnieć
- najlepiej od czasu do czasu **zerknąć do notatek** (albo na swoją prezentację) **najlepsza jest półimprzewizacja**
- nawiązuj **kontakt wzrokowy** z publicznością
- używaj **krótkich wyrażeń i zdań**
- używaj **zwrotów osobowych** (“ja”, “my”, “Państwo”, “wy”) – wtedy publiczność słucha aktywniej
- **różnicuj** intonację, głośność, siłę i tempo wypowiedzi (lepiej wolniej, niż za szybko! Wtedy publiczność więcej zapamięta)
- **nie daj się tremie** :) – rozluźnij się, myśl pozytywnie!

AUTOPREZENTACJA

Dziękuję za uwagę