**САМОПРЕЗЕНТАЦИЯ**

Что такое самопрезентация?

Самопрезентация для оратора – это умение управлять впечатлением на аудиторию с целью влияния на нее. Эффективное выступление способно непосредственно влиять на аудиторию, добиваться у слушателей того, что нужно оратору, показывая пример, как действовать в той или иной ситуации.

Обратите внимание, что самопрезентация происходит даже в том случае, если оратор не готовится к ней и даже не задумывается об этом. Как пример, два соискателя пришли на собеседование. Один – в строгом костюме и выглаженной рубашке, второй – в джинсах и свитере. При этом первый своей самопрезентацией стремится составить мнение о себе, как о человеке уважаемом, а второй, как о самостоятельном сотруднике.

*Пример устройства на работу – классический случай, когда правильно выстроенная презентация личности может позитивно отразиться на вашей дальнейшей карьере. Если вы определились с компанией, в которой хотите получить профессиональные навыки на будущее, то от первого собеседования зависит многое.*

## Как вести себя на самопрезентации

**На самопрезентации важна каждая деталь. Обязательные условия – пунктуальность, исключение внешних раздражителей (это может быть не к месту зазвонивший мобильный телефон, либо другое устройство, отвлекающее внимание), доброжелательность.** Справиться с лишними эмоциями помогут правила самопрезентации.

* Первое впечатление. Слушатели и зрители составляют мнение о вас в первые секунды встречи. Нельзя сутулиться, у вас должна быть внешность победителя – целеустремленный взгляд вперед, расправленные плечи, правильная осанка.
* Далее, расположите к себе аудиторию. Роль сыграет ваша одежда. Она должна создавать воодушевляющее впечатление. Свежая и опрятная, без лишних аксессуаров, максимум, обручальное кольцо или неброские серьги для девушек.
* Контролируйте язык тела. Скрещенные руки или ноги признаки вашей скрытности и неготовности говорить начистоту. Никакого скептицизма и безучастного отношения к собравшимся – в таком случае выступление обречено на провал.
* Наладьте контакт со слушателями – навыки непринужденного общения помогут. Следите за реакцией.

Какой бывает самопрезентация.

Виды самопрезентации, которые выделяют специалисты, искусственная и природная.

* Этапы природной самопрезентации не поддаются контролю и корректировке. Это ее основное отличие, при этом невозможно спрогнозировать, конечный эффект. Никакой подготовки при этом не проводится, это не контролируемая личностью презентация самого себя.
* Искусственная самопрезентация на выступление готовится заранее и основательно. Оратору важно написать текст, сформировать этапы, по которым все развивается.

Такая творческая самопрезентация полно раскроет личность оратора в глазах аудитории. С ее помощью вы легко завуалируете проигрышные для вас особенности вашей личности, орудуя элементами так, как вам нужно.

## Зачем нужна самопрезентация

Правильно подать себя аудитории, получить от нее желаемое – отличительная черта оратора, в этом состоит его искусство представлять себя. Поэтому даже имея природные таланты в этой сфере, приходится прибегать к тщательной предварительной подготовке, отрабатывать примеры поведения слушателей, что получить эффект. Если выбранная вами технология работает так, как нужно вы добьетесь многого.

* Сможете получить от людей нужные вам для развития и жизни ресурсы. Как пример, информационные, эмоциональные и материальные. Если вы умеете себя преподнести в выгодном свете, вам будет проще устроиться на работу, расположить к себе собеседника или группу людей, получить от них желаемый результат.
* Формировать собственный образ в выгодном свете.
* Грамотная самопрезентация личности поможет наладить социальные контакты.

Образцовый пример

Образцовая самопрезентация делится на несколько частей.

* Вступление. Слова, с которых вы начнете выступление, задержат внимание публики на вас, позволят им услышать тембр голоса и оценить, насколько он соотносится с внешностью. Если перед вами много народа, то приветствие лучше сделать простым. Допустим: «Добрый день, меня зовут Андрей Ефимов. Всем ли слышен мой голос? Спасибо, что нашли время для встречи. Она продлится два часа, за это время мы поговорим о приемах ораторского искусства, но сначала о себе».

*Этой речью вы реализуете сразу несколько задач. Установите контакт, узнаете, всем ли комфортно в зале и обозначите временные промежутки встречи, что важно для слушателей. И главное, расскажете, почему зрителям и слушателям важно и нужно поучаствовать в вашей лекции.*

* Вначале заинтересуйте публику деталью. Как говорил один из преподавателей Пушкина в лицее: «А теперь, господа, повесьте ваши уши на гвоздь внимания». Заранее продумайте, что это будет за «гвоздь» в вашем выступлении. Чаще всего, для этого используют оригинальную метафору, вопрос или загадку. Если повезет, публика включится еще в интерактив.
* Сформируйте карту своей самопрезентации. Сразу обозначьте моменты, о которых пойдет речь. Это позволит вам структурировать выступление и наладить контакт с аудиторией.