

## Самопрезентация (рассказ о себе)

Как подготовиться к самопрезентации? Что учесть при ее проведении? И когда нам может понадобиться презентовать себя как «личный» бренд или как хорошего специалиста? Прежде всего - этот навык может понадобиться при прохождении собеседования на работу т.к. это наиболее часто требуется при прохождении процедуры отбора кандидата на вакансию. От того, как вы расскажете (презентуете) о себе будет зависеть, как уровень вашей заработной платы, так и сама возможность работать в долгожданной компании.

К самопрезентации стоит готовиться. Красиво рассказать о себе, учесть сложные моменты, подготовиться к вопросам и предотвратить тупиковые ситуации вам поможет простой и очень действенный способ. Сама процедура занимает 10-15 минут, которые увеличивают шансы устроиться на работу чуть ли не на 50%. Естественно, остальные 50% могут зависеть и от других факторов.

Берем лист бумаги. Цветные ручки 3 цвета обычно вполне достаточно. (Хотя и с одним цветом может хорошо получиться). Рисуем себя в центре листа бумаги, пусть получится схематично, этого вполне достаточно. Далее определяем основные ветки или темы, о которых будем рассказывать в нашей презентации.

Обычно эти ветки связаны с опытом работы: название компании, ваши достижения в данной должности, причины увольнения. Стоит внимательнее отнестись к описанию вакансии, обычно в самой вакансии уже отражены основные темы для презентации себя.

Также важно отметить опыт, который у Вас есть, если он может оказаться интересным для компании, в которой вы проходите собеседование. Сильные стороны, слабые стороны, о них рассказывать не стоит, однако такой вопрос любят задавать специалисты по подбору персонала.

Пронумеруйте ветки в соответствии с очередностью рассказа. Помните о том, что запоминается больше начало и окончание самопрезентации, 5-7 минут можете свободно рассказывать, не теряя внимания слушателя.

Возможно, Ваш рассказ о себе будет вокруг конкретной организации в которой вы работали или конкретных навыках и их применении на практике.

Можно построить самопрезентацию и в других направлениях, концентрируясь на различных особенностях своего опыта, знаний, событий, знакомств, связей, перспектив. Все зависит от цели самопрезентации и аудитории, которая будет Вас слушать.

## **Пример презентации выпускника**

### **Что писать?**

1. Ф.И.О., факультет, специальность, курс
2. Достижения (указывать в том случае, если могут представлять интерес для работодателя)
3. Участие в олимпиадах, конкурсах, соревнованиях (указывать только те мероприятия или работы, которые имеют отношение к учебе)
4. Практика, опыт работы (указать вид практики и место прохождения; указать место работы и должность)
5. Участие в общественной работе (общественная деятельность внутри университета, не считая учебы)
6. Дополнительное образование (курсы)
7. Владение иностранными языками (указать язык и уровень владения)
8. Владение компьютером (перечислить компьютерные программы, которыми владеете)
9. Увлечения, хобби
10. Планы продолжить образование (указать какое образование вы планируете получить после выпуска)
11. Планы трудоустройства (можно указать вид и сферу деятельности, в которой Вам хотелось бы работать, или наименование позиций, которые Вас интересуют у работодателя)
12. Жизненное кредо (девиз, которому Вы всегда следуете)

### *Что говорить?*

1. Представьтесь и расскажите о себе.
2. Расскажите о Ваших достижениях и об участии в конференциях (олимпиадах) и т.д. Обязательно подчеркните результативность, но только в том случае, если заняли достойное место. Если нет, то скажите, какую пользу это мероприятие принесло лично вам.
3. Подробнее расскажите о прохождении практики и опыте работы. Какие обязанности вы выполняли и чему научились? Свой рассказ можно дополнить персональными компетенциями.
4. Расскажите об общественной работе в техникуме (ВУЗе) и о том, какую пользу она Вам приносит.
5. Расскажите о своем дополнительном образовании и о том, какую квалификацию Вам присвоили по окончании, или какой сертификат вы получили.
6. Расскажите о своих навыках владения иностранными языками и компьютерными программами. Свой рассказ можно дополнить профессиональными компетенциями.
7. Вкратце перечислите свои увлечения и хобби, чтобы показать, что Вы разносторонний человек и уделяете время своим интересам.
8. В рассказе о планах продолжить образование укажите, с какой целью Вы планируете его продолжать, возможно, указать связь с уже полученной специальностью или же с будущей работой (деятельностью).
9. В рассказе о планах будущего трудоустройства можете высказать пожелания к будущей работе, а также рассказать какой вклад в развитие предприятия Вы могли бы внести, зарекомендовав себя как высококлассный специалист своей профессиональной области.
10. Закончите свое выступление ярким девизом, который охарактеризовал бы Ваш жизненный принцип.

*Успешных самопрезентаций*

