

**Частное профессиональное образовательное учреждение
«Сочинский финансово-юридический колледж»
(ЧПОУ СФЮК)**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ВЫПУСКНИКОВ
СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ
«ЭТАПЫ КАРЬЕРЫ»
«САМОПРЕЗЕНТАЦИЯ»**

Сочи – 2018 год

САМОПРЕЗЕНТАЦИЯ

Самопрезентация - это преподнесение себя, умение человека подать себя с лучшей стороны, произвести благоприятное впечатление на окружающих и сохранять его.

Самопрезентация — это процесс, с помощью которого человек старается сформировать у других людей впечатления о самом себе.

- В каких жизненных ситуациях мы чаще всего прибегаем к самопрезентации?

Одна из наиболее распространённых областей использования самопрезентации - это профессиональная деятельность, а вернее трудоустройство.

В связи с этим выделяют два вида самопрезентации: резюме и собеседование.

- Кто знает, что такое резюме и для чего оно необходимо?

Профессиональное резюме – это краткая информация о профессиональной деятельности, характеризующая человека как специалиста и представляющая в качестве кандидата, подходящего на определённую вакансию.

Ваше резюме значимый шаг на пути поиска работы, оставляющий первое, но зачастую решающее впечатление. Если резюме прочитано и вас пригласили на собеседование – значит, первый ход оказался удачным.

Важно грамотно составить своё резюме. Предлагаю вам структуру резюме.

1. **Личные данные** (ФИО, адрес с индексом, телефон, факс, электронный адрес, дата рождения, семейное положение).

2. **Цель** (укажите должность, на которую вы претендуете, например: начальник отдела продаж, главный инженер конструкторского бюро, продавец непродовольственных товаров и т.д.).

3. **Образование** (в обратном хронологическом порядке начиная с последнего учебного заведения, год поступления – год окончания, название учебного заведения, специальность по диплому, курсы, тренинги).

4. **Опыт работы** (в обратном хронологическом порядке начиная с последнего места работы, год поступления – год увольнения, название организации, город, занимаемая должность и должностные обязанности, специфика работы).

5. **Профессиональные навыки** (всё, что характеризует вас как профессионала – опыт работы с клиентами, умение вести переговоры, владение компьютером, водительские права категории «», владение иностранным языком (каким) и т.д.).

6. **Дополнительные сведения** (сильные стороны характера, например, коммуникабельность, уравновешенность и т.д., любая другая информация, которая может быть полезна – готовность к командировкам, ненормированному рабочему дню, наличие загранпаспорта, увлечения и т.д.)

7. В конце строчка **«Рекомендации будут представлены по требованию»**

Резюме (1-1.5 страницы) должно быть красиво и чётко отпечатано на компьютере, разборчивым шрифтом, без грамматических, стилистических ошибок и опечаток. Используйте для этого качественную белую бумагу, не допускайте ксерокопирования.

Самый сложный и важный труд предстоит вам на собеседовании. При встрече вам нужно так преподнести себя работодателю, чтобы при расставании с вами у него возникло ощущение, что без дальнейшего сотрудничества никак не обойтись.

Выделяют два этапа собеседования – подготовка и личная встреча.

1. Подготовка

Самопрезентация требует определенной подготовки, которая нужна для того, чтобы ваши способности, знания, навыки, опыт, личные качества и

даже внешность преподнести в лучшем виде, раскрыть все выше перечисленное в выгодном свете.

Подготавливаем себя с внешней стороны.

Под внешней стороной будем подразумевать ваш внешний вид, то, как вы выглядите. Как вы себя чувствуете, когда вы хорошо одеты? Ответить на этот вопрос не сложно – комфортно; хочется выпрямить спину, пройти неторопливой, твердой походкой. При этом чувство уверенности в себе вырастает. А уверенность в себе – это как раз то качество, которое работодатель очень ценит.

Поэтому, прежде чем идти на собеседование:

1. **Подберите правильную одежду.** Вспомним поговорку: «Встречают по одежке, провожают по уму». Лучше всего придти на собеседование в строгом костюме или в классической блузке и соответствующей юбке или брюках, если конечно вы не собираетесь на собеседование на творческую должность.

2. **Аккуратно причешитесь.**

3. **Сделайте дневной, неброский макияж.**

Здесь особенно важна **опрятность.**

Вопросы на собеседовании

v Расскажите немного о себе. Как Вы могли бы описать самого себя?

v Расскажите о Вашем последнем месте работы / о бывшем начальнике.

v Причина увольнения с предыдущего места работы.

v Что Вы знаете о нашей компании? Что Вас привлекает в нашей компании?

v Почему Вы хотите работать именно у нас?

v Какое отношение Ваше образование или трудовой опыт имеют к данной

работе? Чем Вы сможете быть полезны нашей фирме?

v Каковы Ваши сильные стороны? Ваши главные недостатки?

v Какого типа работу Вы больше всего любите (не любите) выполнять?

v Что Вам нравилось больше всего, а что меньше всего на Вашей прежней

работе? Какова была Ваша самая серьезная ошибка на прежней работе?

v Каковы Ваши интересы вне работы?

v Каковы Ваши цели в жизни? Как Вы планируете их достичь?

v Что бы Вы хотели изменить в своем прошлом?

v На какую зарплату Вы рассчитываете?

v Что Вы будете делать, если... (далее обычно следует описание какой-либо критической ситуации из Вашей деятельности)?

v Иногда Вы можете столкнуться с неожиданными и внешне безобидными

вопросами, например: «Что Вы делали вчера вечером?». Таким образом,

возможно, хотят узнать Ваш стиль жизни и как Вы проводите свое время.

Вопросы, которые Вы можете задать работодателю

v Как будет примерно выглядеть мой рабочий день?

v Кому я непосредственно буду подчиняться? Могу ли я с ним встретиться?

v Будет ли кто-то в подчинении у меня? Можно ли мне с ними встретиться?

v Почему это место оставил прежний работник?

v Насколько важна эта работа для фирмы?

v В чем заключается главная проблема этой работы?

v Какие имеются возможности для служебного и профессионального роста?

2. САМОПРЕЗЕНТАЦИЯ. КАК ВЕСТИ СЕБЯ НА СОБЕСЕДОВАНИИ.

Придя на собеседование, прежде всего, **представьтесь**, четко и доброжелательно, с улыбкой (но не «голливудской», а простодушной). Скажите, **зачем вы пришли. Не суетитесь, не начинайте разговор «на бегу»**. Сначала снимите верхнюю одежду, положите свою сумку, сядьте так, чтобы вам было удобно, а затем приступайте к беседе.

Не бойтесь собственного волнения и не боритесь с ним, ведь это очень **естественно - волноваться при первой встрече**. Если, волнение очень сильное, то вздохните и выдохните несколько раз, и постарайтесь расслабиться. Ни в коем случае не употребляйте успокоительное перед собеседованием, так как оно будет тормозить работу головного мозга и вы не сможете проявить себя должным образом.

Ведите себя естественно, будьте самим собой.

Особое внимание психологи уделяют жестам.

Положительные сигналы

v Сидите (стоите) прямо, немного подавшись вперед, с выражением настоящего интереса.

v Во время разговора спокойно и уверенно смотрите на говорящего.

v Фиксируете на бумаге ключевые моменты беседы.

v Когда Вы слушаете, у Вас «открытая поза»: руки на столе, ладони вытянуты вперед.

v Используете «открытые жесты»: руки открыты или подняты вверх, словно Вы растолковываете какую-то мысль своим коллегам.

v Улыбаетесь и шутите, чтобы снизить напряжение.

Отрицательные сигналы

v Ерзаете на стуле.

v Смотрите не на говорящего, а разглядываете потолок или вывески за окном.

v Чертите бессмысленные линии.

v Отворачиваетесь от собеседника и избегаете встречаться с ним взглядом.

v Скрещиваете руки на груди и закладываете ногу за ногу (защитная поза).

v Используете закрытые, угрожающие жесты, например, машете указательным пальцем,

чтобы отстоять свое мнение.

v Сидите с безучастным видом, ворчите или скептически ухмыляетесь.

В конце собеседования можно выразить надежду на дальнейшее сотрудничество и сказать «Надеюсь быть полезной Вашей компании!».

И каким бы ни был итог встречи, вы должны **доброжелательно попрощаться**, искренне с улыбкой сказать «всего доброго», «всего вам хорошего». Помните, что запоминается больше всего то, что произошло в последнюю очередь.

Наиважнейшим моментом в любом деле является **внутренний настрой**, то есть самое главное – **ваше желание устроиться на ту или иную работу**.