**Навыки самопрезентации – залог успешной карьеры**

**Рольгайзер Наталья Михайловна, преподаватель**

**ГБПОУ НСО «Новосибирский автотранспортный колледж»**

Мы живем в таком веке, когда происходит стремительное развитие информационных потоков, и скорость нашей жизни неуклонно растет. В ситуациях, когда мы сталкиваемся с новыми людьми, им приходится быстро составлять о нас свое впечатление, не теряя времени на долгие разговоры и раздумья. Даже просто присутствуя там, где есть другой человек, мы так или иначе себя презентуем – большей частью неосознанно. Другой человек оценивает вашу внешность, настроение, тембр речи, смысл ваших слов, позу и жесты. И в итоге о вас формируется определенное мнение: пообщавшись с кем-то пару минут, мы уже вешаем на него не один десяток ярлыков, которые впоследствии определяют наше поведение.

В наше время самопрезентация перестала быль чем-то предосудительным и восприниматься отрицательным качеством не очень воспитанного человека, она стала необходимостью, пожалуй, единственной возможностью обратить на себя внимание, представить себя и свои достоинства.

Замечали, что очень часто просьба «Расскажите о себе» ставит в тупик большинство людей? И вот человек уже мнется, краснеет, ерзает на стуле, закатывает глаза… Мало кто способен провести самопрезентацию на достойном уровне. Но, если хочется, чтобы нас заметили и оценили по достоинству, необходимо просто научиться презентовать себя. Навык самопрезентации – это настоящее искусство. Но это не дар свыше. Ему вполне можно научиться и на уроках по дисциплине «Психология общения».

Что же такое вообще само презентация?

**Самопрезентация** – это средство формирования собственного образа, демонстрация своей личности перед окружением. А также это управление впечатлением, которое выступающий производит на слушателей.

Главная **цель** самопрезентации – демонстрация сильных сторон и превращение слабых мест в преимущества.

На уроках «Психология общения» студенты учатся презентовать себя, чувствовать себя уверенно при выступлении на аудиторию, уметь ответить правильно – на задаваемые вопросы от зрителей, членов комиссии на защите дипломного проекта, собеседовании при приеме на работу. Ведь устраиваясь на работу, студентам предстоит знакомиться с будущим начальником, коллегами и вообще с людьми, которые им будут интересны, и ребята должны научиться создавать о себе правильное впечатление – такое, какое нужно именно им. Оно позволяет влиять на людей, побуждать их к определенным действиям. И для создания такого впечатления, пожалуй, лучшим способом служит самопрезентация.

Интересно то, что в самопрезентации люди проводят буквально каждый день своей жизни. Несмотря на то, что об этом они, может, даже и не подозревают, проекты презентации себя уже заложены в подсознании человека. Так, подбирая свой имидж, надевая ту или иную одежду, проявляя конкретные манеры и стиль общения, человек производит эти проекты в жизнь. Это явление называется «естественной самопрезентацией», т.к. человек реализует ее на автомате.

Однако далеко не всегда она эффективна, а потому требует коррекции с помощью наших собственных усилий. Такая самопрезентация – осознанная, спланированная, подчиненная конкретному значению – называется «искусственная самопрезентация». И вот как раз ей должен овладеть каждый, кто ставит перед собой задачу научиться классно преподносить себя.

В процессе общения с другими людьми каждый человек всегда стараемся продемонстрировать себя как можно лучше. И это не мудрено, ведь живое общение рассказывает о человеке намного больше, чем тысячи заполненных анкет или банальное перечисление своих положительных качеств.

Залогом успешной самопрезентации считается подготовка к ней. Студенты нашего колледжа очень хорошо развивают навыки самопрезентации, участвуя в разнообразных:

- семинарах;

- конкурсах;

- различных форумах;

- тренингах;

- участвуя в общественной жизни колледжа;

- изучая дисциплину «Психология общения»;

- осваивая другие дисциплины.

Ну и конечно же, студенты всегда должны помнить о том, что эффективным помощником в само презентации являются: адекватная ситуация, внешний вид, уместное поведение, тактичность, [грамотность](https://4brain.ru/blog/%D1%80%D1%83%D1%81%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9-%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA-%D0%B4%D0%BB%D1%8F-%D0%B2%D0%B7%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%BB%D1%8B%D1%85/) и уверенность в себе, а также следование правилам этикета. Поэтому в любой ситуации, когда ребята знают, что им предстоит рассказать о себе кратко, стараются заблаговременно позаботиться об этих вещах, и надлежащим образом подготовиться. Однако процесс усвоения навыков потребует личного вклада. Это работа на внешнем и на внутреннем уровне, направленная на осознание своих зон роста и ресурсов, способствующих будущей успешности. Самое главное – вера в себя и свои способности. Тогда открывается путь к собственным изменениям. Остальное – дело техники. На уроках психологии общения создаются условия для развития:

-коммуникативных навыков;

- способности выступать перед аудиторией;

- преодоление страха большого количества людей;

- правильного реагирования на конфликтные ситуации;

- волевых качеств.

Навык представления себя важен как для студентов, так и для специалиста, и для бизнесмена. При поиске работы студентам важно помнить, что очень часто быстрее других находит работу не тот, кто умеет работать, а тот, кто умеет более эффективно использовать приемы самопрезентации. Такой кандидат сумеет убедить работодателя в том, что именно он подходит лучше других для данной работы. И от того, насколько тщательно ребята будут готовиться и прорабатывать структуру своего рассказа, зависит их успех уже в выступлении. Но подготовка – это далеко не гарантия удачного представления себя, и ребятам нужно знать, как профессионально продемонстрировать лучшие черты собеседнику, чтобы серьезно повысить свои шансы на успех. В этом студентам помогают семь золотых правил самопрезентации:

* Категорически нельзя опаздывать на встречу
* Поставить телефон на беззвучный режим
* Проявлять доброжелательность
* Поддерживать и грамотно вести диалог
* Проявлять сдержанность
* Ни в коем случае нельзя кричать или быть излишне эмоциональным
* Рассказывать о себе кратко и по делу

Но даже если ребята и готовились к выступлению, очень часто они сталкиваются с одними и теми же ошибками:

* Ребята боятся смотреть в глаза своему собеседнику или аудитории– это признак неуверенности в себе, что сказывается на само презентации отрицательно.
* Очень часто выступающие от волнения скрещивают руки или держат рукой руку – это символ закрытости, защиты и неуверенности. Используя подобные жесты и позы, человек обрекает себя на провал.
* При самопрезентации человек начинает суетиться и много жестикулировать – это служит признаком нервозности, суетливости, спутанности мыслей, а часто и раздражает окружающих.
* Самопрезентация не должна быть долгой, иначе это надоест аудитории или собеседнику.

Это основные ошибки, которые допускают выступающие.

В самопрезентации нет ничего запредельного и суперсложного. Важно лишь уяснить суть и немного попрактиковаться. Тогда и успех станет верным спутником.

В большинстве случаев самопрезентация направлена на формирование благоприятного впечатления о выступающем. Эффективная самопрезентация – это способность управлять впечатлением людей о себе, умение расположить их к своей персоне. В нашем колледже предоставляется хорошая возможность для студентов приобрести этот навык само презентации.

Литература

1. Беквит, Гарри. Сам себе бренд. Искусство самопрезентации / Гарри Беквит. - М.: Альпина Диджитал, 2016. - 563 c.

2. Елена, Клещева und Любовь Сидорчукова Ольфакторная самопрезентация в рекламных образах современной культуры / Елена Клещева und Любовь Сидорчукова. - М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2017. - 100 c.

3. Иванова, Е. Самопрезентация за 15 минут / Е. Иванова. - М.: Феникс, 2019. – 192 c.

4. Михайлова, Е.В. Обучение самопрезентации / Е.В. Михайлова. - М.: Государственный университет - Высшая школа экономики (ГУ ВШЭ), 2019. - 491 c.

5. Пикулева, О. А. Психология самопрезентации личности / О.А. Пикулева. - М.: ИНФРА-М., 2019. - 320 c.

6. Румянцева, Екатерина Руководство по поиску работы, самопрезентации и развитию карьеры / Екатерина Румянцева. - М.: Альпина Диджитал, 2016. - 247 c.