

# Искусство самопрезентации

Для студии эстетического  
развития «Мисс Татарстан»  
г. Зеленодольск  
Карина Я.В.

# Самопрезентация: памятка

- Время самопрезентации: 1-2 мин
- Структура самопрезентации:
- 1: Приветствие. Поздороваться с залом и жюри.
- Пример: «Доброе утро (день, вечер), уважаемые зрители и члены жюри!»
- 2. Знакомство.
- Пример: «Меня зовут ... Мне ... лет. Я из Зеленодольска. Учусь в ... школе...».
- 3. Рассказать об увлечениях, о том, что выделяет Вас из окружающих, отличает от них, таланты, способности, уникальность.
- Пример: «Я люблю.... Мне нравится....».
- 4. Можно рассказать о планах на будущее, кем видите себя в перспективе. Желательно, чтобы это имело какую-то социальную пользу, было связано с улучшением жизни, заботой об окружающей среде, благотворительностью и т.д.
- Пример: «Когда я вырасту... Я мечтаю... Я хочу...».
- 5. Заключение: поблагодарить зал и жюри за внимание.
- Пример: «Благодарю Вас за внимание!»

# Как сделать выступление особенным и запоминающимся?

- Рассказать о каких-то особенностях, которые выделяют Вас, делают непохожим на других, возможно, какую-то уникальную интересную историю о себе, например, история Вашего имени, история рождения (если есть что-то особенное), т.е. важна «изюминка».
- Особенностью выступления может быть жанр: например, рассказ о себе в стихах, или в виде любого литературного жанра, например, сказка, детектив, волшебная история и т. д.
- Поведение: уверенное, спокойное, расслабленное, естественное. Текст самопрезентации должен быть выучен настолько хорошо, чтобы не волноваться, а вести себя раскованно.
- **Важно!** Запоминается выступление, которое вызвало у зрителей **эмоции**, поэтому важно, чтобы выступление, история, вызывала интерес или другой эмоциональный отклик.

# Визитка на конкурс красоты в стихах

- Здравствуйте, меня зовут Марина,  
Студентка, активистка, 20 лет.  
Я оптимистка, жизнь люблю так сильно,  
Что дарит только радость мне рассвет.
- 
- Участницей решила стать спонтанно:  
О конкурсе сказала мой стилист.  
О том, что здесь я, знают папа с мамой,  
А для друзей участие – сюрприз.
- 
- Учусь я в МГОУ, буду педагогом,  
Люблю детей, хочу нести им свет.  
Для этого мне предстоит так много –  
Простых путей к большим победам нет.
- 
- Играла в детстве на фортепиано,  
Недавно рисованьем увлеклась.  
Я делаю наброски постоянно,  
А иногда рисую просто всласть!
-

- Из музыки мне нравится такая,  
Которая затронет все внутри,  
По коже пробежит мурашек стая  
И будет так комфортно для души.
- 
- Из достижений выделю особо,  
Которое так важно для меня:  
Очистила себя от всякой злобы,  
От этого опасного огня.
- 
- Мечтаю быть не звездной, а полезной,  
Раскрыть свой самый значимый талант.  
Пусть тем, кто рядом, будет интересно,  
И искренне глаза у них горят.
- 
- «Там, где сердце» – фильм, который я отмечу.  
Не нова суть, но истина проста:  
Мир невезений никогда не вечен,  
И всё равно всех выше доброта.
- 
- Девиз, как фильм, ведь он почти о том же:  
Стараться быть чуть лучше, чем вчера.  
И это, если честно, каждый может,  
Ступить на этот путь давно пора.
- 
- Желаю конкурсанткам всем удачи,  
Пусть сбудутся заветные мечты.  
Пусть новый день для каждой много значит,  
Внутри пусть будет больше красоты.

# СТИХИ НА ДЕТСКИЙ КОНКУРС КРАСОТЫ

- 
- *Я – Шабурова Карина!*
- *Мне семь лет, и я учусь*
- *Брать скрипичные вершины,*
- *Красками писать картины,*
- *Чем гоню тоску и грусть!*
- 
- *Быть хочу такой, как мама,*
- *И лечить вокруг людей,*
- *Сделать радости бальзамы*
- *Для больших и для детей!*
- 
- *А пока моё лекарство,*
- *Не таблетка, не укол,*
- *Вы всмотритесь в красок царство!*
- *В них прекрасный мир расцвёл!*
- 
- *А ещё я быть мечтаю*
- *Первой всюду, постоянно!*
- *Будет так, я это знаю,*
- *Коль трудиться неустанно!*
- 
- *Ну, а девочкам пусть светит*
- *В этом конкурсе успех!*
- *Вам родители, и дети*
- *Краски радости для всех!*

# Стихи для самопрезентации на конкурсе для девочки. Стихотворение о себе ребенка

- Здравствуйте! Меня зовут Милана,
- А фамилия моя Жиркова.
- Я сегодня как звезда телеэкрана
- Выступаю перед вами в роли новой.
- 
- С удовольствием учусь я в третьем классе
- 156-й любимой моей школы,
- Потому что ее мир для нас прекрасен:
- Здесь учеба и веселые приколы.
- 
- А еще люблю различные поделки,
- Я со степлером их делаю и скотчем.
- Получаются игрушки и сопелки
- Симпатичные такие очень-очень.
- 
- И совсем легко дается мне учеба –
- Много книжек – это вовсе не проблема.
- Пусть их будет даже выше небоскреба –
- Лишь была бы интересная в них тема.
- 
-

- Математика – прекрасная наука,
- Ведь ее ведет Марина Борисовна,
- На ее уроках не страшна мне скука –
- Мы задачки там решаем с числами.
- 
- На своих уроках Нина Ивановна
- Обучает интересно нас русскому.
- Объясняет очень важные правила,
- Чтобы речь не была слишком тусклою.
- 
- Я участвую всегда в олимпиадах,
- И места в них занимаю призовые,
- Хоть стена моя еще не вся в наградах,
- Но успехи здесь достаточно большие.

- Например, вот в состязаниях районных
- Оказалась я в пятерке самых сильных
- Вы бы видели учителей довольных
- И родителей моих таких счастливых.
- 
- А потом вручили грамоту другую –
- В номинации «Надежды науки»,
- Мне директор Кирилл Маркович такую
- С поздравленьями протягивает в руки.
- 
- И еще решила спортом заниматься,
- Каратэ – мое большое увлечение.
- И Альберт Маратыч учит нас стараться,
- Чтоб росли любые наши достижения.
- 
- И как результат – медали и награды,
- Завоеванные в честных поединках,
- Все родные за меня, конечно, рады
- И подбадривают даже на разминках.
-

- А еще пою я в студии чудесной,
- Педагог отличный – Юлия Алексеевна.
- Нам с ней очень хорошо и интересно,
- Обучает нас красиво петь она.
- 
- Выступаем на концертах очень часто,
- С удовольствием нам хлопают в ладоши.
- Ощущать поддержку зала – это классно,
- И на будущее опыт нам хороший.
- 
- Мне по правде повезло с моей семьей –
- Путешествуем и не сидим на месте,
- Столько мест я для себя еще открою,
- Вот недавно в «Шульган-Таше» были вместе.
-

- И поездка меня очень вдохновила,
- Столько новых интересных ощущений,
- Для других я это чудо приоткрыла,
- На одном из своих школьных выступлений.
- 
- И еще доклад читала я чуть позже
- На районной конференции научной.
- Выступить и там понравилось мне тоже
- И приятно, что такой вот выпал случай.
- 
- Не поверите, но я рыбак отличный,
- Постоянно приношу домой уловы,
- Для меня поймать такую вот привычно,
- А особенно во время супер клева.
- 
- А хоккей – так это просто моя слабость
- Салават Юлаев будет только первым!
- Я команду поддержать всегда стараюсь
- На трибунах каждый матч я с ними верно.
-

- Я люблю так много разных путешествий,
- Побывала в уголках большой России,
- И везде мне было очень интересно,
- И везде так удивительно красиво.
- 
- Мне приятно поделиться всем с друзьями,
- С одноклассниками дружными моими.
- Они столько раз во многом выручали,
- И я от души всегда гордилась ими.
- 
- А в конце хочу сказать я всем спасибо,
- За такую честь стоять на этой сцене.
- Все участники уже ведь победили,
- Покорив учебы трудные ступени.

# Рассказ о себе на конкурсе красоты

- Чтобы успешно представить себя, важно не потерять самообладание и вместе с этим оставаться естественной, искренней, открытой. Стоит помнить об оружии любой девушки – лучезарной улыбке.
- Говорить о себе нужно отчетливо, внятно, громко. Важно не спешить и при этом не затягивать слова. Следует заранее потренировать интонацию, чтобы избежать монотонности.
- Если в повседневном общении вы жестикулируете, делайте так и при выступлении. Это поможет вам запомниться жюри и зрителям.

# Как эффективно представить себя на конкурсе?

- Участнице требуется изложить автобиографию в краткой форме.
- Прежде всего, нужно упомянуть свое имя, возраст.
- Нужно назвать город, из которого прибыла участница, сказать, где она училась или учится.
- Затем надо поведать о своих мечтах, устремлениях, увлечениях.
- Если имеются победы в других конкурсах, об этом нужно упомянуть.
- В заключение следует поблагодарить всех собравшихся и своих родителей за возможность выступить на сцене.

# Тренинг Стряхни!

- Цели: Одним из наиболее сложных препятствий на пути к жизненному успеху является память о наших неудачах и поражениях. Поэтому мы предлагаем простую и весьма приятную процедуру, в ходе которой дети могут представить, как они стряхивают с себя все негативное, ненужное и мешающее.
- Инструкция: Я хочу показать вам, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств. Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас много сил. Например, кому-нибудь из вас может придти в голову мысль: "Опять у меня не получилось. Я не умею рисовать и никогда не научусь этому". Кто-то другой может подумать: "В последнем диктанте я сделал кучу ошибок. В следующем диктанте я опять понаделаю их не меньше". А кто-то может сказать себе: "Я не очень симпатичен. С чего вдруг я могу кому-то нравиться?". Другой же может подумать: "Все равно я не такой умный, как другие. Что мне зря стараться?"
- Наверняка каждый из вас видел, как отряхивается промокшая собака. Она трясет спиной и головой так сильно, что вся вода брызгами разлетается в стороны. Вы можете сделать примерно то же самое. Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное — плохие чувства, тяжелые заботы и дурные мысли о самих себе — слетает с вас, как вода с собаки. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой. Будет еще полезнее, если вы будете издавать при этом какие-нибудь звуки... Теперь отряхните лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трясется рот. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает, и вы становитесь все бодрее и веселее, будто заново родились. (Всего 30-60 секунд.)

# Круг силы

- Цели: В основе всякого успеха лежит уверенность в себе. -Когда мы чувствуем себя усталыми, утомленными или ослабленными, поверить в успех — задача не из легких. "Круг силы" — это совершенно простая форма визуализации, к которой дети могут легко прибегать, если захотят почувствовать себя сильными, сконцентрироваться и собраться для успешного выполнения задачи.
- Инструкция: Что вы делаете, когда перед вами стоит сложная задача? Как вы готовитесь к выполнению учебного задания в классе? Что вы делаете перед выполнением сложного домашнего задания? Что вы делаете перед началом экзамена или зачета, который вы хотите успешно сдать?
- Я хочу показать вам способ концентрации своих сил и внимания, чтобы вы могли обрести чувство покоя и уверенности в своих силах. Для этого сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха...
- \* \* \*
- Представь себе, что ты стоишь на сцене. Над тобой большой прожектор, который освещает тебя мягким теплым светом. Ты стоишь в кругу золотого света, и он окружает тебя с головы до пят. Ты можешь вдыхать этот теплый золотой свет в себя, и тогда сила и тепло этого света проникают во все части твоего тела, вплоть до самых кончиков пальцев рук и ног. Ты стоишь в кругу своей силы в том самом месте, где ты чувствуешь себя самым сильным и прилежным, самым внимательным и спокойным...
- Ты можешь представлять свой круг силы в любой момент, когда захочешь почувствовать прилив новых сил и уверенность в себе. Ты сможешь увидеть эту картину с золотым светом вокруг тебя вновь, и этот свет охранит тебя, согреет и наполнит свежими силами.
- Ну а теперь напрягись, потянись и открой глаза.

# Копилка хороших поступков

- Цели: Дети (как и взрослые) нередко не ценят свои успехи и достижения. Вместо этого они предпочитают помнить о своих ошибках и недочетах, считая, что именно они дают импульс для решения новых задач, которые ставит перед ними жизнь. Поэтому мы предлагаем Вашему вниманию очень важное мероприятие, которое поможет детям завершить школьную неделю приятными переживаниями. Начинать это упражнение за 5-10 минут до конца последнего урока недели.
- Инструкция: Мы все хотим достичь в жизни успехов. Может быть, вы хотите стать такими же успешными в своих делах, как ваши родители, а может быть, даже еще больше, чем они. Большинство людей полагает, что они добьются большего успеха, если постоянно будут подгонять себя, требуя от самих себя быть лучше, быстрее, умнее. И многие из них забывают сделать самый первый и самый важный шаг, лежащий в основе всякого успешного результата. Мы можем считать себя добившимися успеха лишь тогда, когда знаем, в чем именно мы его добились и каким образом мы это сделали. Обычно нам нужно некоторое время на то, чтобы заметить и запомнить свои достижения. Возьмите лист бумаги и запишите три хороших поступка, которые вы совершили в течение этой школьной недели. Мысленно вспомните все хорошее, что вы сделали. Например, выполнили сложное и неприятное домашнее задание, подготовились к трудному уроку, выучили наизусть длинное—длинное стихотворение. Выберите из всего этого три поступка, которыми вы особенно гордитесь и запишите их на листе бумаги. Убедитесь, что вы выбрали именно три пункта. После того, как вы их запишете, похвалите себя одним спокойным предложением за все три события. Например: "Инна, ты на самом сделала это здорово". Затем запишите на свой лист и эту фразу.
- На все это у вас есть пять минут.
- Такое признание своих достижений мы будем проводить отныне каждую неделю. А тот из вас, кто захочет стать еще более успешным в жизни, может делать следующее. Каждый вечер перед сном ты можешь на пять минут сесть за письменный стол и записать три достойных поступка, совершенные за этот день. Тогда ты почувствуешь удовлетворение, убедишься в своей прилежности и поймешь, что заслужил хороший спокойный сон.
- Конечно, вы всегда радуетесь, когда окружающие признают ваши достижения. Но они могут и не замечать всех ваших успехов. Поэтому важно уметь самостоятельно замечать все хорошее, что вы сделали и заслуженно хвалить себя. Это станет залогом ваших новых побед.

# Звучащая сила

- (с 8 лет)
- Цели: Это две короткие разминки, которые придадут детям свежие силы, бодрое настроение и оптимизм. Особенно они полезны в тех ситуациях, когда у детей снижается энергия, когда они устают. Эти разминки мы сопровождаем словами, которые помогут детям в развитии позитивного образа "Я".
- Используемые при этом протяжные звуки представляют собой возможность "промассировать" утомленный мозг. Ведь тонкая вибрация звука в голове на самом деле освежает мозг и способствует лучшему кровоснабжению.
- Инструкция:
- 1. Энергия из звука "Аааааа"
- Я хочу помочь вам наполнить себя свежей силой. Встаньте и сделайте очень глубокий выдох. Затем наберите полные легкие воздуха и снова выдохните. Но в этот раз выдохните со звуком. Пропойте во все время выдоха долгое "Ааааа". Представьте себе, что при этом из вас вытекают ощущения усталости, утомления, скуки. А на вдохе представьте себе, что вдыхаете вместе с воздухом веселые и радостные мысли. На каждом выдохе пропевайте звук "Ааааа" все громче и громче, пока вся ваша усталость и неприятные ощущения не покинут вас полностью... (1 минута.)

- 2. Энергия из звука "Иииии"
- На минутку встаньте со своего места и превратитесь в сигнальную сирену машины "Скорой помощи". Положите руку себе на голову и произнесите громкий высокий протяжный звук "Иииии". Постарайтесь почувствовать, как ваша голова начинает дрожать от этого звука... А теперь на самом деле попробуйте прокричать этот звук подобно сигнальной сирене, произнося его то ниже, то выше. Через некоторое время вы заметите, что тем самым сохранили свои силы... (30 секунд.) В некоторых случаях вы можете поэкспериментировать с другими гласными звуками, чтобы ваши ученики сами почувствовали, какие звуки придают им больше бодрости и сил. Вы можете играть в сигнальную сирену со звуками "Ааааа", "Иииии", "Ооооо" или "Ууууу". Важно, чтобы все эти звуки в ходе упражнения пелись то ниже, то выше.

# Запомни успех!

- Цели: И дети, и взрослые обычно намного сильнее привязаны к своим старым успехам и достижениям, чем они думают. В этой игре мы покажем детям, как они могут вспомнить самое прекрасное из своих личных достижений и связанные с ним приятные переживания. Мы поможем детям вновь пережить былые ощущения всем своим телом и дадим своего рода "закладку", с помощью которой они всегда смогут раскрыть нужную страницу в своей памяти. Всякий раз, когда ребенок захочет опереться на свои былые достижения и почувствовать уверенность в себе, он сможет с помощью этой "закладки" вновь вызвать у себя ощущение уверенности и собственной компетентности. Это поможет детям развить в себе необходимые предпосылки для жизненного оптимизма, творческой активности, умения отстаивать свою позицию, без которых нелегко соответствовать требованиям окружающей жизни.
- Перед началом классной работы, контрольной или выполнением задач, требующих творческого подхода, попросите учеников воспользоваться своими "закладками" и почувствовать всем своим телом оптимистический настрой на успех. Скажите детям что-то вроде следующего: «Сядьте ровно и сделайте три глубоких вдоха... Вспомните о своих прошлых достижениях и раскройте свою "закладку успеха"»...
- Инструкция: Что вы делаете перед началом сложной контрольной работы? Вы думаете о том, что чего-то не знаете? Или вспоминаете, что еще недостаточно подготовились, что сделали не все необходимые упражнения? А кто из вас думает об удачно выполненных контрольных работах? Кто вспоминает о своих успехах, о тех случаях, когда он смог добиться хорошего результата?
- Я хочу показать вам способ повышения уверенности в себе. Благодаря большому доверию к себе, вы сможете лучше сконцентрировать внимание и настроить себя на решение сложной задачи.
- Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...
- \* \* \*

- Представь себе, что сидишь в удобном кресле хорошего кинотеатра. Сейчас ты увидишь фильм, в котором будут показаны сцены из твоей собственной жизни. Это будут ситуации, в которых ты добился успеха и чувствовал себя уверенно. Ты можешь посмотреть этот фильм в полном уединении и сконцентрировать все свое внимание на экране. Пусть для тебя окажется полной неожиданностью, в какой последовательности и какие именно картины ты увидишь. Может быть, ты увидишь, как впервые поплыл без посторонней помощи. А может быть, как в первый раз без поддержки поехал на двухколесном велосипеде. Возможно, это будет ситуация, в которой ты довел до конца сложную работу. А может быть, гром аплодисментов после твоего выступления на школьной сцене. Потрать достаточно времени на то, чтобы получше разглядеть лучшие свои достижения. Для этого ты можешь представить в своих руках пульт управления, с помощью которого можно задержать понравившуюся тебе картину, перемотать вперед или назад. (1 минута.)
- Теперь с помощью пульта управления высвети на экране лучший из твоих успехов. Насладись этим мгновением... Обрати внимание, какие ощущения возникают в твоём теле, в какой позе ты сейчас сидишь. Запомни, как ты дышишь, как держишь спину и плечи. Ты можешь принимать эту позу и дышать в этом же ритме всякий раз, когда захочешь добиться нового успеха.
- А теперь вспомни какую-нибудь ситуацию, в которой ты хотел добиться лучшего, чем то, что у тебя получилось. Обрати внимание на твои ощущения и чувства в этот раз... (10 секунд.)
- Хочешь вновь испытать чувство успеха? Прими вновь свою позу успеха и дыши гордо и уверенно. Чувствуй успех, вдыхай его... Это чувство ты сможешь вызывать у себя всякий раз, когда ты этого захочешь: просто прими эту позу и дыши как сейчас. Чтобы тебе легче было вспомнить свои ощущения, используй "закладку". Для этого соедини большой и указательный пальцы руки и хорошенько сожми их. При этом просто один раз сильно выдохни. Этот знак ты можешь подавать себе сам, когда в будущем захочешь вновь почувствовать себя успешным и начать дышать так, чтобы все тело звенело от этого чувства...
- А теперь ты можешь выключить фильм. Посмотри, как темнеет экран, а в зрительном зале все ярче загорается свет. Потянись и напряги все свои мускулы и возвращайся обратно к нам. Сделай глубокий выдох и открой глаза свежим и бодрым.