

ФГБОУ ВО «Красноярский государственный
медицинский университет имени профессора В.Ф. Войно-
Ясенецкого» Минздрава России
Фармацевтический колледж

Тема: «Эффективная самопрезентация»



Работу выполнила:
Матвеева К.А.308-2
Сестринское дело

Красноярск, 2022

Критерии оценки

1. отношение аудитории к спикеру форма презентации (устная, текстовая, графическая и аудио-презентация);
2. цель, которой нужно достичь (информационная или предлагающая продукт);
3. размер аудитории (приватная, публичная и камерная).

Самопрезентация

это умение человека подать себя с лучшей стороны, произвести благоприятное впечатление на окружающих и сохранить его.



Имидж

*– внешний вид начинает говорить раньше,
чем начинаете говорить вы.*

Одежда, обувь, грим, косметика, аксессуары –
все это составляет ваш облик.



Имидж

включает в себя внешность, манеру одеваться, что и как говорить, что и как делать, стиль поведения, стиль мышления.



Одежда

выступает здесь своеобразным инструментом общения.

Аккуратный, со вкусом одетый, подтянутый – таков внешний облик делового человека, доброжелательно воспринимаемого окружающими.



Уверенность в себе

- ГОТОВНОСТЬ К ВЫСТУПЛЕНИЮ.
- Внешние признаки уверенности: походка, мимика, жесты, поза



- выглядеть уверенно, оптимистично, держаться с поднятой головой.
- Выражать легкую улыбку, открытый взгляд; сохранять доброжелательное выражение лица;
- Сохранять осанку на всем протяжении общения, не сутулиться во время бесед стоя.
- Спокойно и свободно держать руки.
- Сохранять внимание, быть мобилизованным, готовым ко всякого рода неожиданностям.
Поддерживать высокую активность в общении.

Умение слушать

Приемы ораторского искусства, умение слушать себя и собеседника: слова, интонация, тембр, темп речи

Голос

«Удачный голос» приятный на слух спокойный
доверительный управляемый теплый
мелодичный уверенный интонационно
окрашенный выразительный естественный
звучный наполненный доброжелательный

«Неудачный голос» гнусавый резкий или
скрипучий хриплый дрожащий плаксивый
робкий отрывистый слишком громкий тихий,
едва слышный бесцветный неуверенный
монотонный скучный напряженный

Приемы саморегуляции

- А) Мышечная релаксация
- Б) Аутогенная тренировка
- В) Внутреннее сосредоточение
- Г) Визуализация

Советы тренера по эффективному общению Дороти Сарнофф



Убедитесь, что закончили говорить, прежде чем ваши слушатели закончили слушать.

- Дороти Сарнофф

<https://sergeytoronto.livejournal.com>

- Что бы Вы не делали, не делайте это расслаблено
- Рассуждайте живо и воодушевленно
- Когда Вы разговариваете, старайтесь смотреть в глаза.
- Не суетитесь!
- Не прячьтесь за свои волосы
- Слушайте также активно, как и говорите
- Если Вы имеете дело с модой, опирайтесь на хороший вкус

Спасибо за внимание!

