

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!

