



# **«Азбука трудоустройства для студентов с инвалидностью и/или ОВЗ»: Развитие навыков самопрезентации.**

Педагог-психолог Кудряшова О.С.

**Самопрезентация – умение  
эффектно и выигрышно подавать  
себя в различных ситуациях.**



**Имидж - внешнее отражение человеческого образа, наглядно-выразительный «срез» его личностных характеристик.**



# Качества, влияющие на имидж

- природные качества:  
коммуникабельность, эмпатия,  
рефлексивность и красноречие.
- характеристики личности:  
нравственные ценности, психическое  
здоровье и способность к  
межличностному общению.
- характеристики, связанные с  
жизненным и профессиональным опытом  
личности.

# Составляющие эффективной самопрезентации



# Выбор модели поведения зависит от критериев:



1. Нравственная безупречность.  
Будьте честны, справедливы и совестливы.
2. Учет конкретной ситуации, в которой действует или оказались личность по стечению обстоятельств.
3. Цель, которую ставит перед собой личность.
4. Самокритичная оценка личностью собственных возможностей использования конкретной модели поведения.

# Правила успешной самопрезентации



1. Аудитория начинает оценивать нас, как только мы окажемся в поле ее зрения. Для создания мнения о человеке нам требуется не более 10-15 секунд.
2. Оценивание по внешнему виду дополнит наш образ, сложившийся у человека в первые семь секунд.
3. Грамотный рассказ о себе.

# Правила успешной самопрезентации



4. Невербальные средства общения.
5. Грамотное общение – это диалог, поэтому нужно задавать вопросы на интересующие вас темы.
6. Ответы на вопросы. Чтобы грамотно отвечать на вопросы, вы должны быть специалистом в той области, о которой идет речь.
7. Окончание сделки - мотивация человека на продолжение отношений с вами.

# Ошибки при самопрезентации



1. Самопропаганда и самореклама – как хвастовство и повышенная демонстрация знаний и умений.
2. Демонстрация слабости и зависимости.
3. Выпячивание своих достоинств.
4. Втирание в доверие.
5. Помните, что от нас ожидают того, что мы демонстрируем.

# Литература

1. Большая Советская Энциклопедия: в 30 томах. Т. 10 / гл. ред. А. М. Прохоров. - 3-е изд. - М.: Советская энциклопедия, 1969-1978. - 592 с.
2. Бороздина Г.В. Психология делового общения: Учебное пособие.— М.: ИНФРА-М, 2006. - 224 с.
3. Логутова, Е.В. Л 69 Психология делового общения: учебное пособие / Е. В. Логутова, И. С. Якиманская, Н. Н. Биктина; Оренбургский гос. ун-т. - Оренбург: ОГУ, 2013. - 196 с.
4. Столяренко Л.Д. Психология делового общения и управления: Учебник / Л. Д. Столяренко. - Ростов н/Д: Феникс, 2005. - 416 с.- (СПО).
5. **Хаскелл О. Как презентовать себя за 30 секунд.** // <https://www.yandex.ru/video/preview/13536238696926157122>
6. Этика и психология профессиональной деятельности: учебник / Л.Д. Столяренко [и др.]; отв. Ред. С.И. Самыгин. - Ростов н/д: Феникс, 2023. - 318 с. - (Среднее профессиональное образование).
7. Этика и психология профессиональной деятельности: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. И. Рогов [и др.]; под общей редакцией Е. И. Рогова. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2024. - 509 с. - (Профессиональное образование).



УСПЕХОВ ВАМ