

Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy



Talent autoprezentacji.
Sztuka prezentowania własnej osoby

Dr Maria Buszman

Uniwersytet Ekonomiczny w Katowicach
15 kwietnia 2019 r.

Organizatorzy



Co dziś?

Część I. Wykład:

1. Co to jest autoprezentacja?
2. Skuteczne sposoby zaprezentowania własnej osoby.
3. Co to jest język ciała?
4. Jak przekonać innych do siebie?
5. Jak mówić, aby ludzie nam wierzyli?

Część II. Warsztaty: Autoprezentacja w praktyce.

Poznajcie Marię, jest PR-owcem



Prawa autorskie do ilustracji: © Bitstrips Inc.



Jak Wam się wydaje czym
jest autoprezentacja?

Prawa autorskie do ilustracji: © Bitstrips Inc.



Prawa autorskie do ilustracji: © Bitstrips Inc.

Autoprezentacja (1)

Umiejętność prezentowania siebie.

Kontrolowane przez nas zachowanie przed innymi, planujemy:

- co powiemy,
- jak to powiemy,
- co zrobimy,
- jak będziemy wyglądać.



Prawa autorskie do ilustracji: © Bitstrips Inc.

Autoprezentacja (2)

Celem autoprezentacji jest wywołanie określonego wrażenia na innych (np. podziwu).



Prawa autorskie do ilustracji: © Bitstrips Inc.

Autoprezentacja (3)

To przejęcie jak największej kontroli nad tym co o nas myślą inne osoby.




Prawa autorskie do ilustracji: © Bitstrips Inc.

Skuteczny sposób prezentacji – czyli reguły autoprezentacji (1)

- **liczy się pierwszych kilka sekund spotkania (efekt pierwszego wrażenia),**
- **najlepiej zapamiętane jest to, co na początku i końcu (efekt pierwszeństwa i świeżości),**
- **jeśli z kimś się często widzimy, bardziej tę osobę lubimy (efekt częstej ekspozycji),**

Skuteczny sposób prezentacji – czyli reguły autoprezentacji (2)

- **chwalenie i komplementy zawsze działają, ale mów je szczerze (ingracjacja),**
- **dobra i zła opinia o nas długo się utrzymuje (efekt aureoli, efekt diabelski),**
- **zwróć uwagę na to, co łączy Cię z słuchaczami, dopasuj się (normy dopasowania autoprezentacji).**



Kto wyjaśni czym jest
język ciała?

Prawa autorskie do ilustracji: © Bitstrips Inc.



Prawa autorskie do ilustracji: © Bitstrips Inc.

Język ciała – komunikacja niewerbalna (1)

- postawa i ułożenie ciała,



Prawa autorskie do ilustracji: © Bitstrips Inc.

Język ciała – komunikacja niewerbalna (2)

- mimika twarzy,



Prawa autorskie do ilustracji: © Bitstrips Inc.

Język ciała – komunikacja niewerbalna (3)

- gestykulacja,



Prawa autorskie do ilustracji: © Bitstrips Inc.

Język ciała – komunikacja niewerbalna (4)

- wzrok,



Prawa autorskie do ilustracji: © Bitstrips Inc.

Język ciała – komunikacja niewerbalna (5)

- ubiór, wygląd zewnętrzny,



Prawa autorskie do ilustracji: © Bitstrips inc.

Język ciała – komunikacja niewerbalna (6)

- gospodarowanie przestrzenią.



Prawa autorskie do ilustracji: © Bitstrips Inc.



Jestem
zachwycona.

Prawa autorskie do ilustracji: © Bitstrips Inc.



Jak przekonać innych
do siebie? Kto wie?

Prawa autorskie do ilustracji: © Bitstrips Inc.



Prawa autorskie do ilustracji: © Bitstrips Inc.

Jak przekonać innych do siebie i jak mówić tak, żeby inni nam wierzyli?

1. **Poznaj i docień siebie** - wyszukaj swoje zalety i z nich korzystaj (wygląd, zachowanie, mówienie i inne).
2. **Uwierz w siebie.**
3. **Określ cel** (po co się prezentujesz).
4. **Poznaj swoich słuchaczy** i dopasuj się do nich.
5. Świetnie się przygotuj!
6. Zastanów **co powiesz** i jakich słów użyjesz?
7. Przemyśl **jak się zachowasz** (język ciała) i jak będziesz wyglądać.
8. Pamiętaj o efekcie pierwszego wrażenia!
9. Nie stresuj się, nikt nie chce Cię zjeść ;)
10. Nie przejmuj się jeśli coś się nie uda!

WARSZTATY



Prawa autorskie do ilustracji: © Bitstrips Inc.

Warsztaty

Zadanie: zaprezentuj się i przekonaj nas, że to Ty masz być przewodniczącym Ekonomicznego Uniwersytetu Dziecięcego.

Każda grupa:

1. Układa w punktach wypowiedź dla kandydata na przewodniczącego.
2. Przygotowuje wskazówki dotyczące mowy ciała.
3. Wybiera osobę, która zaprezentuje na środku przygotowane wystąpienie.
4. Czas na przygotowanie: 20 minut.
5. Czas na środku: max 3 minuty
6. Prezentacja na środku.

Prezentacja pracy warsztatowej

Talent autoprezentacji.

Sztuka prezentowania własnej osoby

Dr Maria Buszman



Organizatorzy



Uniwersytet Ekonomiczny w Katowicach

15 kwietnia 2019 r.

Prawa autorskie do ilustracji:
© Bitstrips Inc.