

Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcý



Jak dobrze wypaść? Sztuka prezentacji.

Paulina Przysańska

Uniwersytet Ekonomiczny we Wrocławiu

Data: 04.05.2026 r.



AUTOPREZENTACJA



**JEST WYRAŻANIEM SAMEGO SIEBIE, CZYLI DOBRA
AUTOPREZENTACJA OZNACZA EKSPONOWANIE
WALORÓW OSOBISTYCH, CZYLI:**

- NATURALNOŚĆ
- WŁASNY STYL
- WIEDZA, ENERGIA, EMOCJE

PIERWSZE WRAŻENIE

Ludzie formułują swoje pierwsze opinie w „pierwszych trzech dziesiątkach”:

- Pierwsze dziesięć sekund
- Pierwsze dziesięć elementów stroju i postawy
- Pierwsze dziesięć słów, które wypowiedzisz



PIERWSZE WRAŻENIE



W trakcie pierwszych dziesięciu sekund rejestrujemy:

- postawę
- wyraz twarzy –uśmiech
- włosy, kolor
- uczesanie
- ogólną kolorystykę
- strój
- sposób trzymania rąk
- ustawienie nóg
- biżuterię
- znaki szczególne, zarówno dotyczące postawy, jak i ubrania lub tła



Mówimy nie tylko słowami

- uśmiechaj się - uśmiech sprzyja tworzeniu miłej atmosfery i działa uspokajająco
- utrzymuj kontakt wzrokowy z rozmówcą
- pamiętaj o śmiałym i pewnym uścisku dłoni na wstępie (pierwszy podaje rękę gospodarz)
- siedząc nie garb się, nie siedź na brzegu krzesła, ale też nie rozpieraj się w fotelu
- nie nadużywaj gestów, mogą rozpraszać rozmówcę
- potakiwanie głową i przytakiwanie (tak, aha, itp.) sprawiają, że jesteś zainteresowany rozmową
- miej otwartą postawę ciała, nie krzyżuj rąk ani nóg (tworzą postawę zamkniętą)



PRZYGOTUJ SIĘ

- zastanów się, co chcesz przekazać
- ułóż plan wypowiedzi (wstęp, rozwinięcie, zakończenie)
- zastosuj odpowiedni dobór słów
- warto mieć przemyślany temat



ĆWICZENIE

ćwicz:

- przed lustrem
- zrób i przeanalizuj nagranie
- zrób mini występ przed rodziną, przyjaciółmi
- nie ucz się wszystkiego na pamięć, lepiej, byś rozumiał/a to, co mówisz



WYGLĄD

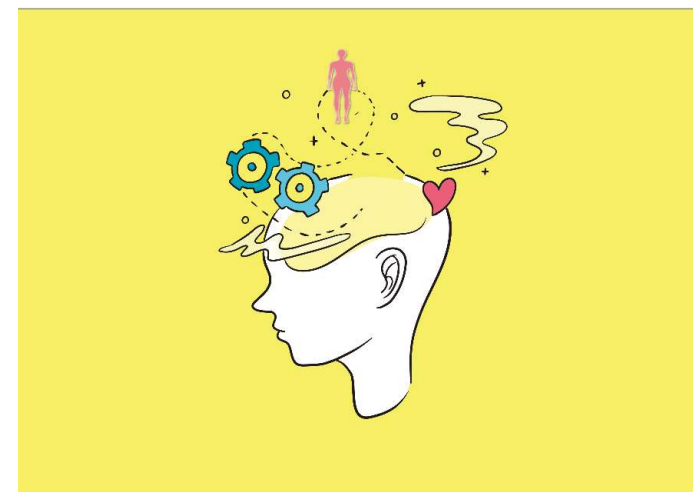
- miej zadbane wygląd zewnętrzny
- włóż odpowiedni do sytuacji ubiór
- miej różne ubrania na różne okazje
- zadbaj o schludny wygląd zewnętrzny



ZACHOWANIE

zachowuj się odpowiednio do sytuacji:

- odpowiednia postawa ciała
- dostosowane gesty
- dobrze jest nawiązać kontakt wzrokowy z publicznością
- uśmiechnij się :) uśmiech pomaga – Tobie i słuchaczom :)



UWAGA

- mów spokojnie, z zaangażowaniem, w sposób interesujący dla słuchaczy
- stosuj zabiegi przykuwające uwagę np.: zmiana tonu, głosu, gestykulacja
- mów wyraźnie
- spoglądaj na słuchaczy



PEWNOŚĆ SIEBIE

- przywitaj się pewnym głosem
- przedstaw się krótko
- możesz zacząć od ciekawego pytania lub ciekawostki
- uwierz w siebie



BŁĘDY

- pomyłki się zdarzają
- są naturalnym elementem procesu uczenia się
- warto wziąć oddech i mówić dalej
- z uśmiechem przyjąć własną pomyłkę



ZAKOŃCZENIE

- podsumuj krótko, co było najważniejsze
- powiedz coś, co zostanie innym w pamięci
- podziękuj za uwagę
- możesz zadać pytanie lub zaprosić do zadawania pytań



ZAPAMIĘTAJ

- ćwiczenie czyni mistrza
- każde wystąpienie to kolejne doświadczenie
 - warto występować jak najczęściej

