**Как провести успешную самопрезентацию**

**при устройстве на работу?**

Успех самопрезентации во многом зависит от того, насколько тщательно вы к ней подготовились, и от имеющегося опыта.  
  
Этапы самопрезентации:  
  
1. Подготовка  
  
Самопрезентация требует определенной подготовки, которая нужна для того, чтобы ваши способности, знания, навыки, опыт, личные качества и даже внешность преподнести в лучшем виде, раскрыть все выше перечисленное в выгодном свете.  
  
Подготовка нужна всесторонняя, то есть как с внешней, так и с внутренней стороны.  
  
Подготавливаем себя с внешней стороны.  
  
Под внешней стороной будем подразумевать ваш внешний вид, то, как вы выглядите. Как вы себя чувствуете, когда вы хорошо одеты? Ответить на этот вопрос не сложно – комфортно; хочется выпрямить спину, пройтись неторопливой, твердой походкой. При этом чувство уверенности в себе вырастает. А уверенность в себе – это как раз то качество, которое работодатель очень ценит.  
  
Поэтому, прежде чем идти на собеседование:  
  
1. Подберите правильную одежду. Вспомним поговорку: «Встречают по одежке, провожают по уму». Лучше всего придти на собеседование в строгом костюме или в классической блузке и соответствующей юбке или брюках, если конечно вы не собираетесь на собеседование на творческую должность.  
  
2. Аккуратно причешитесь.  
  
3. Сделайте дневной, неброский макияж.  
  
Хочу подчеркнуть, что здесь особенно важна опрятность.  
  
Подготавливаем себя с внутренней стороны.  
  
1) Ответьте на следующие вопросы:  
  
1. как я хочу, чтобы меня воспринимали другие люди, какое хочу создать впечатление?  
  
2. какие качества при этом нужно подчеркнуть?  
  
3. каким образом подчеркнуть эти качества?  
  
Нужно использовать все средства (одежда, прическа, макияж, голос, жесты, примеры из жизни), которые помогут донести до работодателя, что вы человек, обладающий этими качествами.  
  
2) Подумайте, что хочет увидеть в вас работодатель? Какие качества важны для той работы, на которую вы претендуете? Выпишите их на бумагу. Напротив каждого из них сделайте заметку – обладаете ли вы этим качеством. Затем вспомните, в каких конкретных ситуациях проявлялось это качество (можно записать на бумагу реальные примеры из жизни). Записывать на бумагу следует для того, чтобы эти примеры отложились у вас в памяти и в нужный момент в процессе собеседования вы, не задумываясь, воспроизвели необходимый жизненный факт.  
  
3) Определите свои сильные и слабые стороны. И в ходе собеседования усиливайте свои сильные стороны и обходите слабые стороны.  
  
4) Составьте небольшой рассказ о себе в письменной форме, в котором укажите ваше образование, опыт работы, профессиональные знания и умения, а также наиболее ценные качества. Так же здесь можно раскрыть, почему вы хотите работать в той или иной сфере деятельности? Данную информацию вы сможете изложить, когда работодатель задаст такой вопрос, как «Расскажите немного о себе» или подобный ему.  
  
5) Не стоит забывать и про трудности, с которыми вы можете столкнуться на собеседовании. Продумайте, какие ситуации могут встретиться, какие трудности вас могут ждать. А затем, подумайте, как вы будете действовать, что скажете в том или ином случае.  
  
Например, подумайте, как вы будете реагировать, когда вас будут критиковать или сомневаться в вашем профессионализме.  
  
Одним из способов все это представить более наглядно являются ролевые игры. Поиграйте одна или привлеките кого-нибудь из родственников или подруг. Представьте, что вы критичный человек. Представили… а теперь начинайте двигаться и говорить как он. С помощью такой игры вы сможете понять такого человека, а соответственно и найти его уязвимые места, а, зная их, можете этим воспользоваться. Поэкспериментируйте также с теми типами людей, которые вызывают у вас опасение.  
  
6) Подумайте, с какими возражениями вы можете столкнуться. Выпишите их на бумагу. Придумайте на каждое выписанное возражение ответ, а еще лучше несколько ответов.  
  
2. Самопрезентация  
  
Придя на собеседование, прежде всего, представьтесь, четко и доброжелательно, с улыбкой (но не «голливудской», а простодушной). Скажите, зачем вы пришли. Не суетитесь, не начинайте разговор «на бегу». Сначала снимите верхнюю одежду, положите свою сумку, сядьте так, чтобы вам было удобно, а затем приступайте к беседе.  
  
Не бойтесь собственного волнения и не боритесь с ним, ведь это очень естественно - волноваться при первой встрече. Если, волнение очень сильное, то вздохните и выдохните несколько раз, и постарайтесь расслабиться. Ни в коем случае не употребляйте успокоительное перед собеседованием, так как оно будет тормозить работу головного мозга и вы не сможете проявить себя должным образом.  
  
Помните, что не только работодатель оценивает вас, но и вы оцениваете работодателя. Вам тоже может не подойти работа, по тем или иным причинам. Не стесняйтесь задавать вопросы о предлагаемой позиции, так как в этом случае будете выглядеть более компетентным и уверенным в себе человеком.  
  
Ведите себя естественно, будьте самим собой. Реагируйте на все естественным образом. Помните, что лучше не пройти собеседование и не получить данную вакансию, чем ошибиться с выбором компании или попасть не на ту должность.  
  
В конце собеседования можно выразить надежду на дальнейшее сотрудничество и сказать «Надеюсь быть полезной Вашей компании!».  
  
И каким бы ни был итог встречи, вы должны доброжелательно попрощаться, искренне с улыбкой сказать «всего доброго», «всего вам хорошего». Помните, что запоминается больше всего то, что произошло в последнюю очередь.  
  
P.S. Запомните, что наиважнейшим моментом в любом деле является внутренний настрой, то есть самое главное – ваше желание устроиться на ту или иную работу.