



Самопрезентация

Важным моментом, повышающим конкурентоспособность человека на рынке труда, является работа над собственным имиджем.

Если вы желаете получить работу, закрепиться на новом месте, достичь успехов в профессиональной деятельности, то необходимо усвоить, что имидж, внешний вид является одним из важнейших условий успешной профессиональной деятельности и показателем возможностей личности.

Первое впечатление имеет особый смысл, поэтому выпускникам, ищущим работу, нужно придавать значение любой детали.

У вас не будет возможности второй раз произвести первое впечатление на работодателя. Нужно сразу подать себя правильно, поскольку очень трудно исправить первое неудачное впечатление.

Понятно, что к банковскому работнику будут требования одни, а к будущему продавцу косметики в модном салоне – другие.

Лица, ответственные за собеседование, будут оценивать вашу одежду, прическу, обувь, ваше отношение к собеседнику (предпочтение отдается дружелюбию), языковые способности (говорите достаточно громко, чтобы вас могли ясно слышать), а также мотивацию (вы должны с энтузиазмом относиться к словам собеседника).

Лучше ограничиться довольно скромным макияжем, не стоит оснащать себя всевозможными ювелирными украшениями, демонстрировать татуировки и проколотый пупок.

При собеседовании представители отдела кадров хотели бы услышать, что вы занимаетесь какой-либо деятельностью в свободное время, способны описать личные цели и задачи.

Первое впечатление о собеседнике формируется в течение первых минут знакомства, оно основывается на внешности, физических характеристиках, вашем облике, одежде, прическе, что может привести к ошибке при оценке ваших деловых и личных качеств.

Специалисты по кадрам отмечают следующие ключевые факторы, создающие благоприятное впечатление во время собеседования:

- Для мужчин: костюм, аккуратность, подтянутый вид.
- Для женщин: элегантная одежда, привлекательная прическа, тонкий макияж.

Для того чтобы иметь успех в выполнении своей профессиональной роли, нужно обязательно соответствовать этой роли внешне, обладать убедительным имиджем («Да, она настоящий экономист», «Это действительно отличный менеджер», «Она прирожденный работник сервиса» и т.п.). Формируя свой имидж, человеку недостаточно знать, что ему следует изменить в облике, когда и что ему одевать.

Важным моментом в технологии самоимиджирования являются целостность восприятия собственного образа, формирование адекватной самооценки, знание особенностей своего характера с опорой на его сильные стороны. Смотрите в глаза, улыбайтесь. Ваше энергичное поведение демонстрирует вашу уверенность в себе.

Обратите внимание на походку. Входите энергично, живо. Большинству из нас нравится общество энергичных людей. Обратите внимание на свой внешний вид. Вы должны быть аккуратно причесаны.

Украшения должны соответствовать событию и ситуации. Качество украшений и аксессуаров часто воспринимается как отражение вашей сущности. Обувь всегда должна выглядеть, как новая.

Следите за правильностью вашей речи. Неправильная речь выдает недостатки вашего воспитания, характеризует ваше окружение. Некоторые люди хихикают, стараясь заполнить паузы или сгладить неловкие моменты. Вместо этого лучше выдержать паузу. Хихиканье — это непривлекательная привычка.

Не прячьте руки. Исследования в области этикета показали, что руки, лежащие на столе, более привлекательны, чем засунутые в карманы.

Устанавливайте зрительный контакт. Невозможно переоценить важность этого правила. Смотря прямо в глаза, вы достигнете трех целей: произведете впечатление уверенного в себе человека, человека со здоровым самоощущением; вас воспримут как хорошего слушателя; вам, вероятно, окажут такое же вежливое внимание, когда вы будете говорить.

Улыбка посылает другим сигнал о том, что их поняли. Улыбающийся человек уверен в себе, и эта уверенность необходима ему для того, чтобы тонко и адекватно воспринимать других, а это — реальный путь к самоутверждению, особенно в деловой сфере.

Если вы встречаете кого-либо в первый раз, то принято представляться, называя свои имя и фамилию. Если вы встречали человека раньше, но предполагаете, что он может не помнить вашего имени, постарайтесь избежать возможного замешательства и вновь представьтесь. Например: «Я — Иванова Марина. Мы встречались на прошлогодней конференции. Так приятно видеть Вас снова». Даже если человек не помнит вашего имени, вы дали ему великолепную возможность схитрить и произнести в ответ: «Конечно, я помню вас, Марина. Я рад увидеть Вас снова». При встрече с работодателем необходима психологическая, интеллектуальная подготовка.

