

Самопрезентация - наша визитная карточка

Лектор: **Ольга Кириченко**

Преподаватель и куратор проектов УрФУ
Член лиги профессиональных имиджмейкеров России

К какому типу восприятия информации вы себя относите

Кинестетик



Верят только ощущениям. Важно брать в руки, трогать

Визуал



Воспринимают мир через картинку: презентации, слайды, смотрят на жесты, мимику

Дигитал



Близка логика: предположения, доказательства, доводы, факты

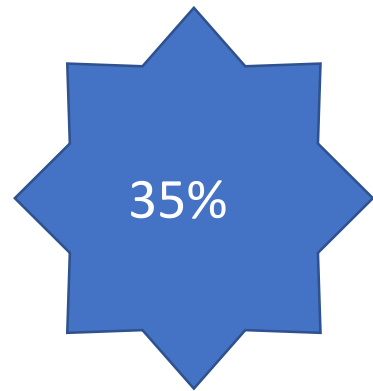
Аудиал



Воспринимают на слух. Важны голос, тембр, дикция, чистота речи

Распределение типов восприятия в России

Кинестетики



Верят только ощущениям. Важно брать в руки, трогать

Визуалы



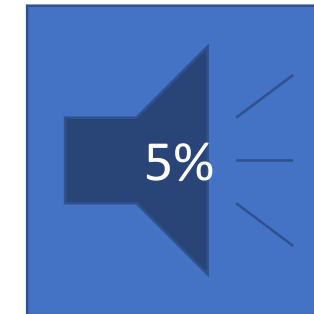
Воспринимают мир через картинку: презентации, слайды, смотрят на жесты, мимику

Дигиталы



Близка логика: предположения, доказательства, доводы, факты

Аудиалы



Воспринимают на слух. Важны голос, тембр, дикция, чистота речи

Самопрезентация -наша визитная карточка

Возможность представить себя и свои сильные стороны другим людям, ориентируясь на их ценности и запросы.

Важный навык, который поможет произвести положительное первое впечатление и добиться успеха в личной и профессиональной жизни.

Краткость - сестра таланта. Лифтовая самопрезентация

Будьте краткими

- Лифтовое выступление длиться не более 30 секунд.
- Сфокусируйтесь
- на самом важном.

Будьте Уверенными

- Говорите четко
- Смотрите в глаза собеседнику и улыбайтесь.
- Покажите, что вы заинтересованы в общении.

Будьте Интересными

- Выделите свои уникальные навыки и достижения.
- Расскажите, чем вы можете быть полезны.

Первое впечатление

Важность визуальной презентации

Внешний Вид

Ваш внешний вид должен быть опрятным и соответствовать ситуации.

Это создаст ощущение компетентности и надежности.

Язык Тела

Держите осанку прямо, смотрите в глаза, улыбайтесь.

Это продемонстрирует вашу уверенность и энтузиазм.

Первые Фразы

Начните разговор с позитивного приветствия и кратко представьтесь.

Это произведет благоприятное первое впечатление.

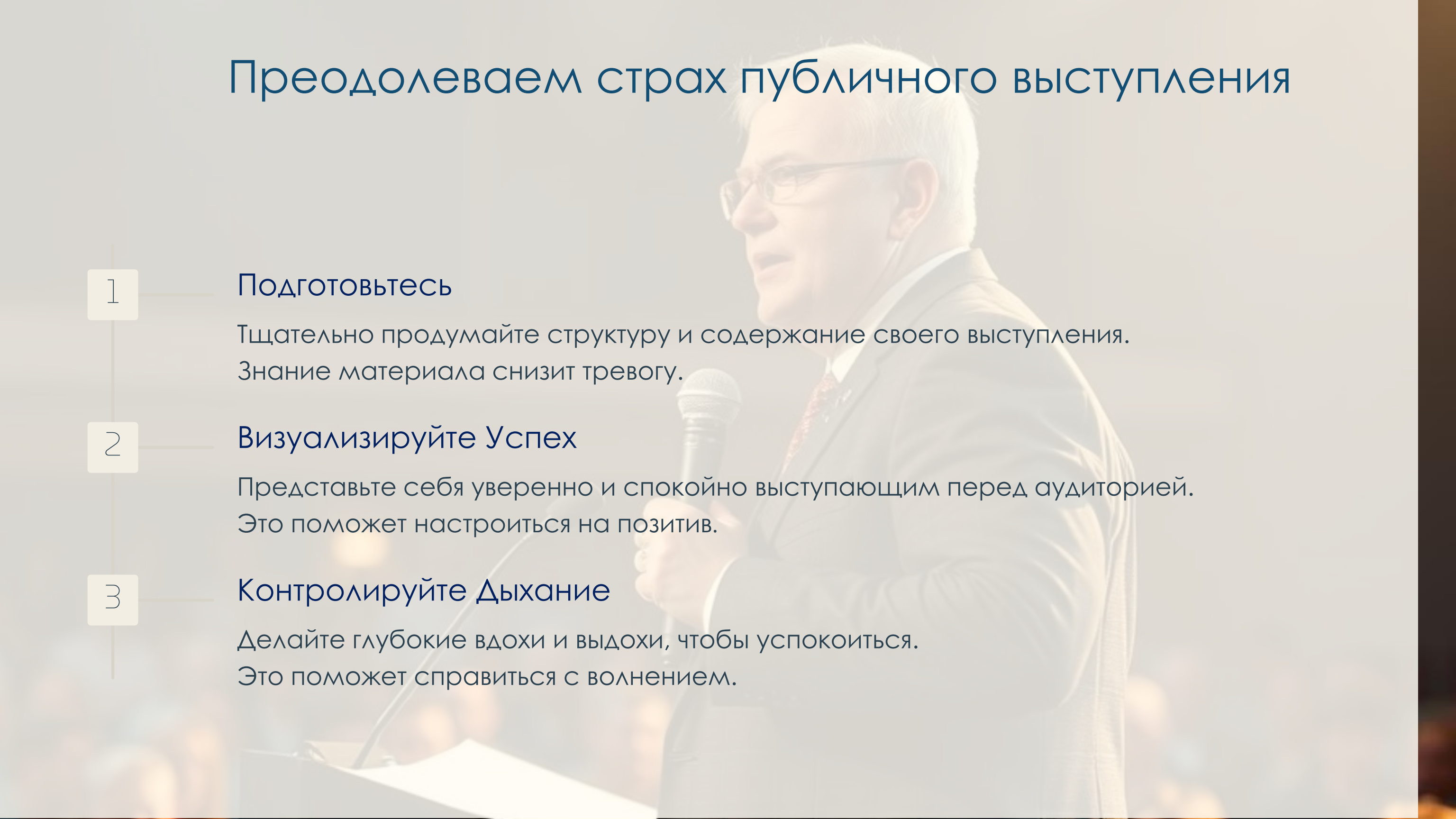
Активное Слушание

Будьте внимательны и проявляйте искренний интерес к собеседнику.

Это поможет наладить контакт.



Преодолеваем страх публичного выступления

A man with white hair and glasses, wearing a dark suit and a red tie, is speaking into a microphone at a podium. The background is blurred, showing an audience.

1

Подготовьтесь

Тщательно продумайте структуру и содержание своего выступления. Знание материала снизит тревогу.

2

Визуализируйте Успех

Представьте себя уверенно и спокойно выступающим перед аудиторией. Это поможет настроиться на позитив.

3

Контролируйте Дыхание

Делайте глубокие вдохи и выдохи, чтобы успокоиться. Это поможет справиться с волнением.

Эффективные приемы запоминания

1 Визуализация

Ассоциируйте новую информацию с яркими образами, это поможет ее запомнить.

2 Повторение

Регулярно повторяйте ключевые факты и идеи, чтобы закрепить их в памяти.

3 Структурирование

Группируйте информацию по темам и связывайте ее логическими схемами.

4 Практика

Проговаривайте и применяйте новые знания на практике, чтобы лучше их усвоить.



Как выделиться и запомниться



Творческий Подход

Предложите нестандартные идеи и решения, чтобы выделиться.



Навыки Общения

Будьте открыты, доброжелательны и умейте заинтересовать собеседника.



Достижения

Расскажите о своих успехах и опыте, чтобы продемонстрировать компетентность.



Индивидуальность

Не бойтесь быть собой и показывать свои уникальные черты.

Баланс профессионализма и личности

1

Профессиональность

Демонстрируйте компетентность, надежность и ответственность в работе.

2

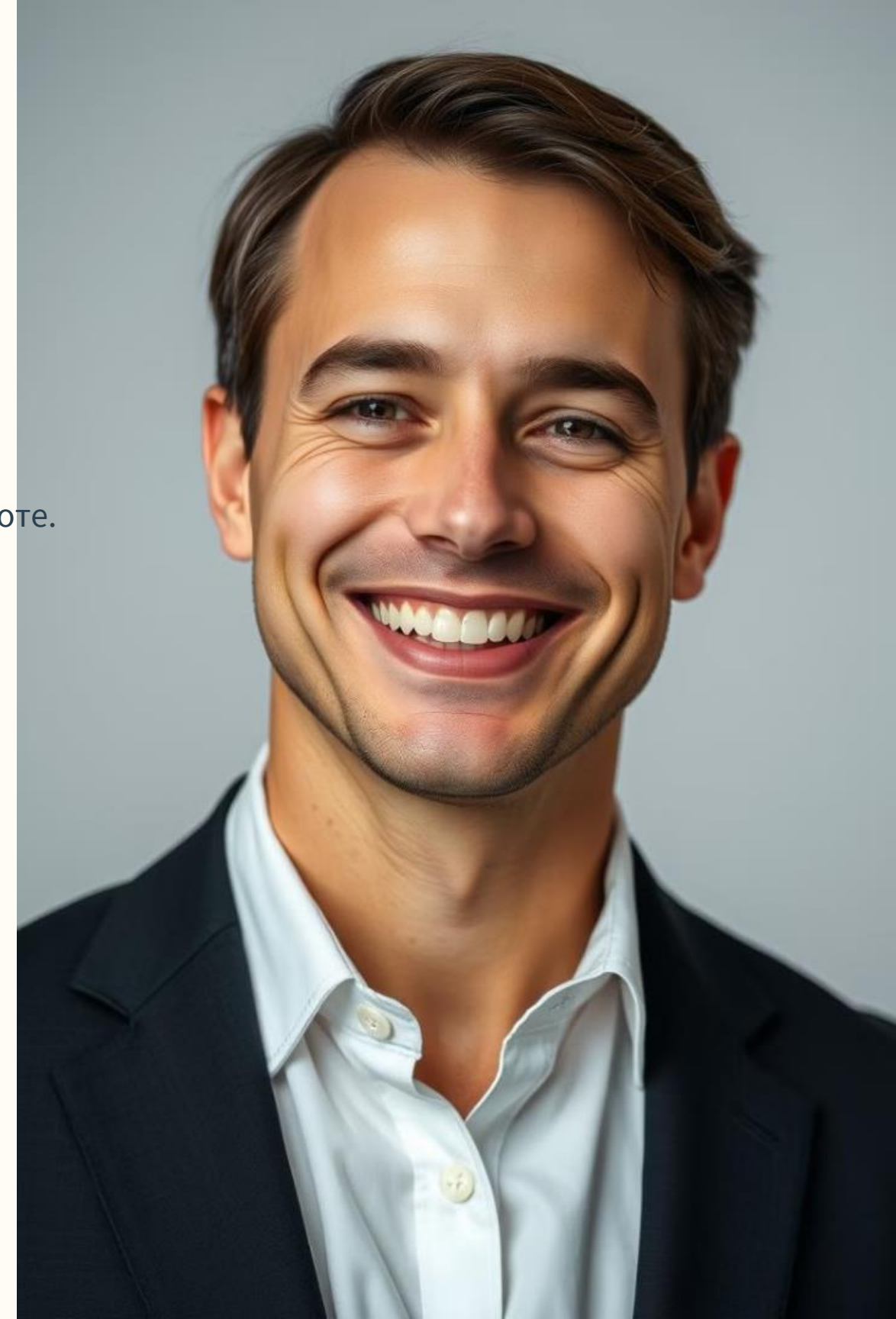
Личность

Проявляйте свои уникальные качества, интересы и увлечения.

3

Баланс

Найдите гармоничное сочетание профессионализма и личности.



Умение слушать и понимать собеседника

Активное слушание

Сосредоточьтесь на собеседнике, поддерживайте зрительный контакт и задавайте уточняющие вопросы.

Эмпатия

Старайтесь понять мысли, чувства и мотивы человека, с которым общаетесь.

Обратная Связь

Предлагайте полезные советы и конструктивную обратную связь, чтобы показать, что вы внимательно слушали.

Послевкусие после общения

1

Контакты

Обменяйтесь контактами и предложите дальнейшее сотрудничество, если это уместно.

2

Обратная Связь

Поблагодарите собеседника и попросите его отзыв о вашем общении.

3

Последующие Действия

Будьте готовы к дальнейшему взаимодействию: встреча или деловая переписка.

Применение навыков самопрезентации

Личные Встречи

Используйте эти навыки, чтобы произвести сильное впечатление при личных знакомствах.

Собеседования

Самопрезентация поможет вам успешно пройти собеседование и получить желаемую должность.

Публичные Выступления

Применяйте приемы для преодоления страха и уверенного выступления перед аудиторией.

В Повседневной Жизни

Навыки самопрезентации пригодятся в любых ситуациях общения и взаимодействия.

Барьеры общения и коммуникативные неудачи:

- Характер человека
- Стремления
- Взгляды
- Особенности речи
- Манеры поведения

Успех деловой коммуникации зависит от:

- Искренней заинтересованности говорящих
- В обмене мнениями
- Вдумчивого слушания
- Решимости и умения быстро прояснять все непонятное
- Точного выбора слов и выражений, доносящих мысль
- Навыки объяснения терминов простыми «человеческими» словами
- Восприятие собеседника равным себе, уважаемым партнером

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Как выделиться на фоне других
Как заинтересовать свою целевую аудиторию

- Запишите все ваши уникальности, достижения, значимые события, цифры, факты.
- Вспомните, что вам нравится, вдохновляет
- Что отмечают ценного в вас ваши друзья, одноклассники, одноклассники, коллеги
- Что вас делает уверенным
- Что является якорем в вашем образе
- Что оставляет послевкусие о вас

Лифтовая самопрезентация

Рассказать о себе самое ценное за 10-15 секунд

- **Приветствие** / Добрый день, здравствуйте, привет и пр./
- **Меня зовут / Я,** Имя или Имя Ф или ИОФ/ первое всегда говорим имя. Имя - код человека/
- **Для решения** /Какие задачи вы решаете/
- **Для получения** /какой результат вы можете дать в рамках своих компетенций
- **Рад познакомиться с вами/благодарность/**

Структура самопрезентации на 40-60 секунд

Приветствие

Добрый день, здравствуйте, рад(а) приветствовать вас на

Я и моя тема

Рассказать о своих навыках, опыте и области экспертизы

Работаю с моей ЦА (целевой аудиторией)

Рассказать о вашей ЦА и почему ваш подход полезен ей

Полезна в решении Создаю условия для результата в

Какие проблемы своей аудитории Вы решаете

Это возможно благодаря...

Объяснить, какие факторы делают ваш подход уникальным, ценным

Для создания результата....

Разложите пошагово, как вы работаете и какая последовательность действий помогает вам достичь результата

Использую инструменты...

Укажите, какие инструменты и техники Вы используете в работе с ЦА

Структура самопрезентации на 40-60 секунд

Результаты моей ЦА

Расскажите небольшие примеры или истории успеха ваших клиентов/пациентов, что показывает эффективность вашей работы

Как я работаю (условия моей работы...)

Опишите, какие условия сотрудничества Вы предлагаете: формат (онлайн, офлайн), сроки, стоимость и тд

Для взаимодействия я приглашаю вас...

Расскажите, как связаться с вами, контактные данные

Я рад(а) быть полезной и поэтому я приготовила для вас... (польза)

Рассказать кратко, что приготовили и дать ссылку на этот материал

Благодарю вас за внимание (участие), рад (а) знакомству с вами

Пример:

Добрый день,

я - **Ольга Кириченко**, преподаватель и куратор проектов Уральского федерального университета, эксперт и советник по корпоративной культуре, клиентскому сервису и этикету коммуникаций, эксперт в построении имиджа для руководителей и компаний.

МОЯ ТЕМА: формирование имиджа руководителя и эксперта и укрепление бренда через визуальные каналы коммуникаций.

РАБОТАЮ С руководителями и собственниками бизнеса, образовательными площадками, Университетами, которые стремятся выйти на новый уровень коммуникаций с партнерами, заказчиками или клиентами

ПОЛЕЗНА В РЕШЕНИИ задач по привлечению целевой аудитории и создаю условия для узнаваемости вашего бренда/создания корпоративной культуры

ЭТО ВОЗМОЖНО БЛАГОДАРЯ моему образованию, опыту, постоянному изучению трендов рынка и применению инновационных стратегий.

ДЛЯ СОЗДАНИЯ РЕЗУЛЬТАТА я провожу глубокий анализ вашего бизнеса, разрабатываю персонализированные предложения и мы совместно внедряем их в ваш бизнес/проект/курс.

Пример:

ИСПОЛЬЗУЯ ИНСТРУМЕНТЫ: Имиджелогия, коучинг, фасилитацию, конфликтологию, ораторское мастерство, кинетику и другие.

СРЕДИ РЕЗУЛЬТАТОВ МОИХ КЛИЕНТОВ – создание обновленной структуры компании, значительный рост объема продаж, выход на новый уровень, уверенные коммуникации с партнерами, административными органами, создание репутации, имиджа и личного бренда.

КАК Я РАБОТАЮ: Предпочитаю живое взаимодействие с клиентами, планирование встреч чтобы каждый шаг был согласован и приводил к цели и результату.

ДЛЯ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ СО МНОЙ я приглашаю Вас на индивидуальную консультацию, на которой обсудим и пропишем ваш запрос и траекторию дорожной карты вашего проекта/цели.

Я РАДА ВАМ БЫТЬ ПОЛЕЗОЙ, и подготовила для Вас:
карту имиджа / чек-лист аудита вашего бизнеса/другое.

Благодарю за внимание, я буду рада встрече с вами/другое

Делаем выводы, резюмируем:

Задайте себе вопросы и ответьте пожалуйста:

- Что ценного я узнал(а) и открыл (а) для себя?
- Что меня вдохновляет и что вызывает вопросы?
- Какие я вижу для себя возможности, где и как могу их применять?
- Что я начну делать или буду делать теперь по-другому?

Ольга Кириченко

- Эксперт, советник по корпоративной культуре и этикету коммуникаций
- Член Лиги профессиональных имиджмейкеров России
- Член Ассоциации специалистов по этикету
- Коуч ICF. Фасилитатор
- Тьютор, наставник и Член жюри в проектах: бизнес, имидж.
- **Основатель: Академия личности**
- **Преподаватель Уральский Федеральный Университет.**
Курсы и проекты:
«Личный бренд», «Бизнес коммуникации», «Искусство презентаций»
«Управление взаимоотношениями с клиентами»,
- **Преподаватель Высшая Школа имиджа и стиля.**
Курсы: Самопрезентация, Столовый этикет
- **Организатор и спикер** более 300 конференций, корпоративных тренингов по управлению персоналом, корпоративной культуре, имиджу и этикету коммуникаций.
- **Образование:** Уральский Государственный экономический Университет Кафедра: Экономика труда. Управление персоналом
- **Опыт работы:** Уральский Федеральный Университет, Danone, Юнимилк, Екатеринбургский городской молочный завод, СтеклоДом.
Директор по продажам, коммерческий директор, директор филиала.
- **Партнеры:** РЖД, Уральский Федеральный Университет, Библиотека им. В.Г. Белинского, Институт развития образования Свердловской области, Центральная научная библиотека, Коучинг Центр Станислава Гринберга, Территория ландшафтных решений Urban Green, Высшая Школа имиджа и стиля, Уральский институт Управления здравоохранения им. А.Б. Блохина.



Я ВКонтакте: vk.com/olgakir_s

Telegram,
WhatsApp :
+7 950 63 68 135

Эл. почта: olgakirichenkoekb@bk.ru

Ольга Кириченко

Экспертность

- Эксперт, советник по корпоративной культуре и этикету коммуникаций
- Член Лиги профессиональных имиджмейкеров России
- Член Ассоциации специалистов по этикету
- Коуч ICF. Фасилитатор
- Тьютор, наставник и Член жюри в проектах: бизнес, имидж
- Основатель Академии личности
- Преподаватель Уральского Федерального Университета
- Преподаватель Высшей Школы имиджа и стиля
- Организатор и спикер более 300 конференций, корпоративных тренингов по управлению персоналом, корпоративной культуре, имиджу и этикету коммуникаций

Курсы и проекты

- «Личный бренд»
- «Бизнес-коммуникации»
- «Искусство презентаций»
- «Управление взаимоотношениями с клиентами»
- «Самопрезентация»
- «Столовый этикет»

Образование и опыт работы

- Уральский Государственный экономический Университет
Кафедра: Экономика труда. Управление персоналом
- Уральский Федеральный Университет, Danone, Юнимилк, Екатеринбургский городской молочный завод, СтеклоДом. Директор по продажам, коммерческий директор, директор филиала

Партнёры

РЖД, Уральский Федеральный Университет, Библиотека им. В. Г. Белинского, Институт развития образования Свердловской области, Центральная научная библиотека, Коучинг Центр Станислава Гринберга, Территория ландшафтных решений Urban Green, Высшая Школа имиджа и стиля, Уральский институт Управления здравоохранения им. А. Б. Блохина



olgakirichenkoekb@bk.ru



+7 950 63 68 135



olgakir_s

