Sztuka autoprezentacji

Po pierwsze – co to jest autoprezentacja? Według słownika jest to sposób w jaki ludzie komunikują innym, poprzez swoje zachowania oraz sygnały werbalne i niewerbalne, kim są lub za kogo chcą być uważani. To właśnie autoprezentacja umożliwia nam przedstawienie siebie jako osoby za jaką chcielibyśmy być uważani. Umiejętność autoprezentacji jest o tyle ważna, iż umożliwia przedstawienie nas od jak najlepszej strony, ze szczególnym naciskiem na pokazanie swoich mocnych stron.

Umiejętność autoprezentacji jest bardzo ważna, w końcu tylko raz można zrobić pierwsze wrażenie. Pierwsze wrażanie budujemy podczas pierwszych kilku sekund naszego spotkania i choćbyśmy tego nie chcieli później jesteśmy postrzegani przez jego pryzmat. Tak działa efekt aureoli.

Co więcej osoby, które opanowały sztukę autoprezentacji mają mniejsze problemy ze znalezieniem pracy, są bardziej pewne siebie, potrafią uwypuklić pozytywne cechy swojego charakteru tak, aby odwrócić uwagę od mniejszych i większych niedoskonałości.

Skuteczna autoprezentacja przydaje się nie tylko w pracy, ale także w życiu osobistym. Jeżeli chodzi o pracę, to nawet jeżeli na co dzień nie obsługujemy klientów, to umiejętności autoprezentacji przydadzą się nam podczas rozmowy kwalifikacyjnej czy spotkań firmowych.

Zasady dobrej autoprezentacji:

1. Pierwsze i najważniejsze – rozważ co chcesz powiedzieć. Zastanów się, które ze swoich mocnych stron chcesz wyeksponować podczas konkretnego spotkania. Wybierz, który styl komunikacji będzie adekwatny do danego spotkania – bardziej czy mniej oficjalny. Zastanów się także jakie oczekiwania może mieć wobec Ciebie Twój rozmówca.
2. Naturalne zachowanie jest warunkiem sukcesu. Postaraj się, aby to co mówisz współgrało z tym, co widzą Twoi odbiorcy.
3. Niestety mamy tendencję jako ludzie do oceniania „książki po okładce”, a więc bardzo istotne jest to jak wyglądamy. Dlatego też ważny jest strój adekwatnie dobrany do sytuacji. Na pewno powinien być gustowny i schludny, włosy dobrze ułożone i starannie wykonany makijaż.
4. Istotne jest także opanowanie sztuki asertywności – należy panować nad swoimi nerwami i skrupulatnie dobierać słowa do sytuacji

Mam nadzieję, że tych kilka uwag z mojej strony dotyczących autoprezentacji będzie przydatnych.

Natalia Jędrzejowska – psycholog