

Autoprezentacja

Kategoria kompetencji: Profesjonalizm

Opis:

Warsztat, w którym uczestnicy przygotowują i wygłaszają krótką prezentację o sobie, koncentrując się na jednej z umiejętności lub zainteresowań. Celem aktywności jest umożliwienie refleksji nad własnymi mocnymi stronami, doskonalenie umiejętności autoprezentacji oraz uzyskanie informacji zwrotnej na temat sposobu prezentowania się.

Kategoria ćwiczenia:

Indywidualne, interaktywne, oparte na prezentacji

Główne kompetencje:

Akceptowanie informacji zwrotnej, dbałość o szczegóły, sumienność, szczerść, niezawodność, cierpliwość, prezentacja osobista, odpowiedzialność

Inne kompetencje (inna kategoria):

Elokwencja, udzielanie informacji zwrotnej, pewność siebie

Zasoby i uwagi praktyczne:

Przestrzeń do prezentacji przed grupą, papier i długopisy do zapisywania pomysłów oraz notowania informacji zwrotnych.

Opcjonalnie: urządzenie audio lub kamera do nagrywania prezentacji (w zależności od potrzeb).

Szacowany czas:

40 minut

Opis aktywności krok po kroku:

Krok 1: Wyjaśnij cel ćwiczenia, zwracając uwagę na znaczenie autoprezentacji oraz odpowiedzialności osobistej w życiu zawodowym i społecznym. Powiedz uczestnikom, że każda osoba będzie miała za zadanie przygotować krótką, dwuminutową prezentację o sobie, w której skupi się na jednej ze swoich mocnych stron, umiejętności lub zainteresowań, które najlepiej ją charakteryzują.

Krok 2: Daj uczestnikom 5-10 minut na przygotowanie prezentacji. Zachęć ich, by pomyśleli o:



- Swojej mocnej stronie, umiejętności lub zainteresowaniu, które chcą wyróżnić,
- Sposobie, w jaki chcieliby być postrzegani przez innych w kontekście zawodowym lub społecznym,
- Przykładzie lub anegdocie, która najlepiej ilustruje wybraną cechę lub zainteresowanie.

Krok 3: Poproś uczestników o wygłoszenie swojej prezentacji przed grupą. Zachęć słuchaczy do uważnego słuchania i zwrócenia szczególnej uwagi na aspekty stylu prezentacji, takie jak jasność przekazu, pewność siebie oraz zaangażowanie publiczności.

Krok 4: Po każdej prezentacji poproś grupę o udzielenie pozytywnej opinii oraz konstruktywnych sugestii. Przykładowe pytania do udzielenia feedbacku:

- Który aspekt prezentacji przyciągnął największą uwagę?
- Czy prezydent/ka skutecznie zaprezentował/a swoją umiejętność bądź cechę?
- Co mogłoby poprawić przejrzystość i siłę oddziaływania prezentacji?

Krok 5: Daj uczestnikom kilka minut na przemyślenie informacji zwrotnej i dostosowanie prezentacji do feedbacku. Jeśli czas na to pozwala, zaproś ich do zaprezentowania poprawionej wersji, uwzględniając otrzymane sugestie.

Pytania do refleksji:

Jak zdecydowałeś/aś, którą mocną stronę lub cechę chcesz zaprezentować?

Czy jakaś opinia Cię zaskoczyła lub dała Ci nowe spojrzenie na to, jak postrzegają Cię inni?

Jakie zmiany wprowadziłeś/aś po otrzymaniu feedbacku i dlaczego?

Jak się czułeś/aś, prezentując siebie przed innymi? Czego nauczyłeś/aś się o autoprezentacji?

Uwaga: Jeśli dostępne są urządzenia do nagrywania, uczestnicy mogą chcieć zarejestrować swoje prezentacje w celu późniejszej analizy. Upewnij się, że czują się komfortowo z tą opcją i rozumieją, iż nagrania służą wyłącznie do ich osobistej refleksji.

