Грабващо представяне

FYLL (Fair Youth Labour Label): 2024-1-IT03-KA210-YOU-000246569

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

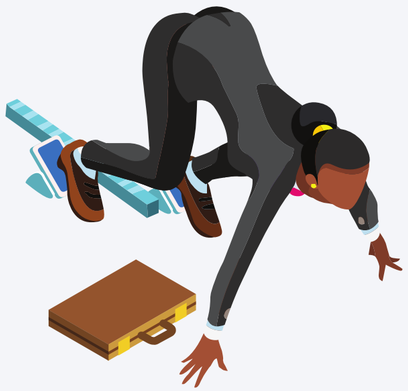
PROJECTEKA ASSOCIATION

Didaxé IMPACTFUL TRAINING

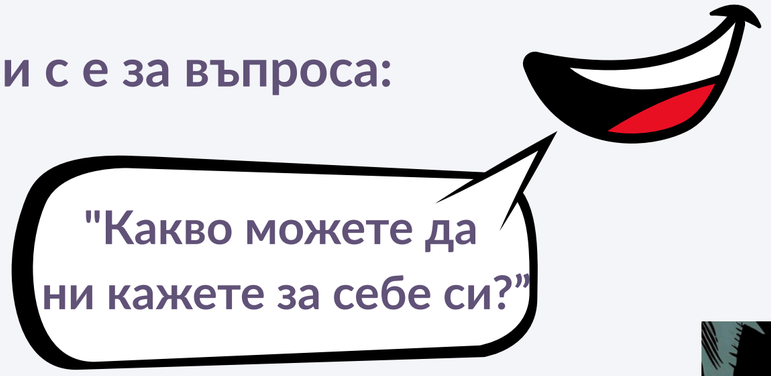
odyssea

Как да съставиш своето самопредставяне:

Помисли какво би искал/а хората да запомнят за теб.
С какъв опит, умения и знания трябва да те свързват автоматично?



Подготви с е за въпроса:



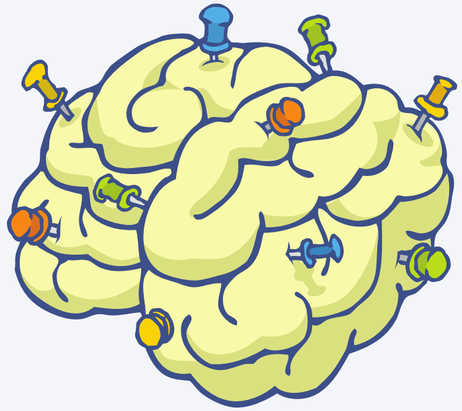
Грабващо представяне

Кратко себепредставяне с продължителност около 20-60 секунди.
В общи линии е като кратка разходка с асансьор, в който се намирате с човек,
който може да реши какъв ще бъде следващият ви професионален път. Сега или никога!
Разполагаш с един миг, за да се обърнеш към този човек, **да се представиш,**
да разкажеш с какво се занимаваш, от какво се интересуваш и защо всъщност говориш с него.

Невербална комуникация

Когато се представяте, стойте **отпуснати** и не забравяйте **да движите ръцете си**. Също така имайте предвид, че е важно представянето ви да звучи и изглежда **естествено**.

Какво да запомниш?



Зрителен контакт

Когато някой ти говори, вероятно не те харесва, ако непрекъснато гледа встрани. Затова се опитай да се научиш да поддържаш зрителен контакт.

Жестове

Използвай жестове, когато говориш. Не стой нащрек. Отпусни ръцете си.

Поза

Препоръчително е да не стоиш със скръстени ръце. Такава поза може да изглежда отнесена и дори нехайна.

Дишане

Може би най-важният съвет от всички е най-простият - дишай. Вдишвай често, не се опитвай да избълваш цялата информация с едно вдишване.

Артикулация

Доброто произнасяне на думите също е свързано с дишането. Трябва да забавиш темпото, за да дишаш правилно и да произнасяш правилно. По-бавното темпо ще ти гарантира, че ще елиминираш риска от кръстосване на гласове или неразбираемо бърборене.

СЕБЕПРЕДСТАВЯНЕ - ПРИМЕРИ

Summer job

Казвам се Петър Петров и в момента уча в средно професионално училище по електротехника.
В 12 клас съм. Харесва ми да откривам как работят машините и да ги поправям. Надежден съм и хората казват, че съм сръчен.
Вашата компания е една от най-големите в региона, затова бих искал да работя за вас през лятото, за да мога да придобия практически опит.
Разполагам със свободно време през цялото лято, с удоволствие ще опитам различни позиции.

Себепредставяне

Харесва ми да работя с други хора, да бъда част от екип и да създавам нещо значимо. Избирам дейности и хобита и работя в съответствие с тях. Смятам за успех, че попаднах в гимназията, в която уча сега. Упорит съм, когато нещо ме интересува, се съсредоточавам върху него и искам да науча всичко за него. Мога да вземам бързи решения и да се съгласявам с хората около мен, когато трябва да направим нещо заедно. Бих искал да работя някъде в чужбина през лятото и да натрупам езиков опит. Целта ми е да работя в голяма компания и един ден да ръководя собствен екип.

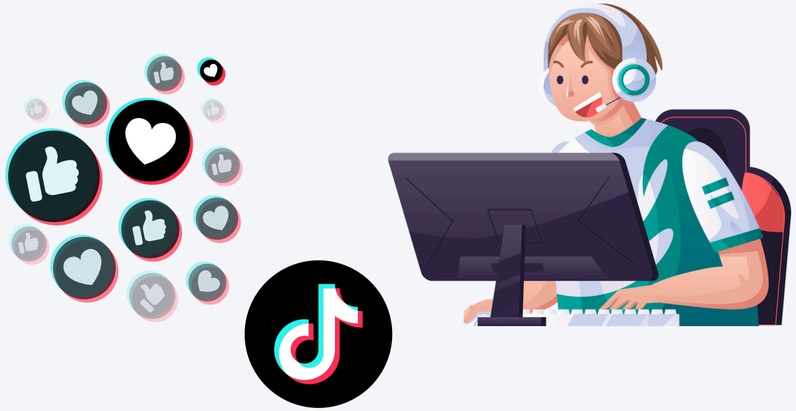
Self-Introduction Examples

Свободно време

В свободното си време играя футбол от 5 години. Играя в атака и ходя редовно на тренировки. Харесва ми, че това е отборен спорт и резултатът зависи от всеки един от нас. В началото не бях толкова добър, колкото останалите, но съм бърз и ако нещо ми харесва, се занимавам с него. Днес съм в основния отбор. Бих искал да преминем в по-висша категория.

хобита

Моето хоби е да играя игри. Играя всеки ден от 10-годишна възраст и съм участвал в няколко турнира. Харесва ми да измислям стратегии и да намирам нови начини да достигна следващия рекорд. Установих, че другите не са толкова добри в това, затова започнах да правя видеоклипове в TikTok и да давам кратки уроци как да го правя. Мисля да създам своя собствена игра някой ден.

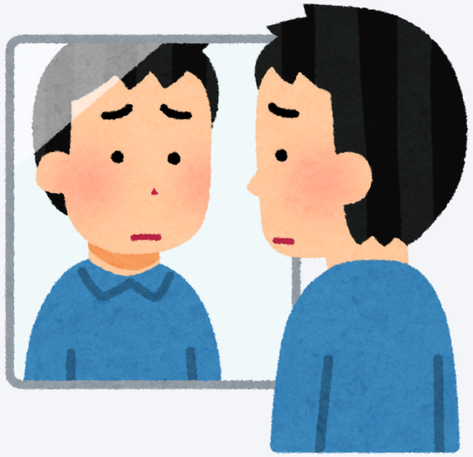


Внимавай какво говориш

- Внимавай с жаргона при себепредставянето.
- Важно е да бъдеш добре разбран/а.
- Кои думи са наистина важни? Наблегни на тях при представянето.

Задачи:

Помисли върху следният е въпроси и нахвърляй бележки по всяка точка. Въз основа на бележкит е , подготви твое то грабващо с ебепредс тавяне !



- Какво те прави такъв, какъвто си?
- С какво се гордееш?
- Какво си постигнал/а до момента?
- Къде си натрупал/а опит?
- Какви са силните ти страни?
- Какво би искал/а да постигнеш в живота си и защо?
- Какъв е пътят ти напред? Каква е визията ти за бъдещето?

Какво трябва да се има предвид при себепредставянето?