



ЭФФЕКТИВНАЯ САМОПРЕЗЕНТАЦИЯ

Как удержать внимание

ЛИФТОВАЯ САМОПРЕЗЕНТАЦИЯ

Анна Туценко

- Образование: экономическое и психологическое
- Предприниматель
- Психолог-консультант
- Ведущая тренингов
- Люблю людей и котиков
- Стою на гвоздях





САМОПРЕЗЕНТАЦИЯ -
ЧТО ЭТО И ЗАЧЕМ?

ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ





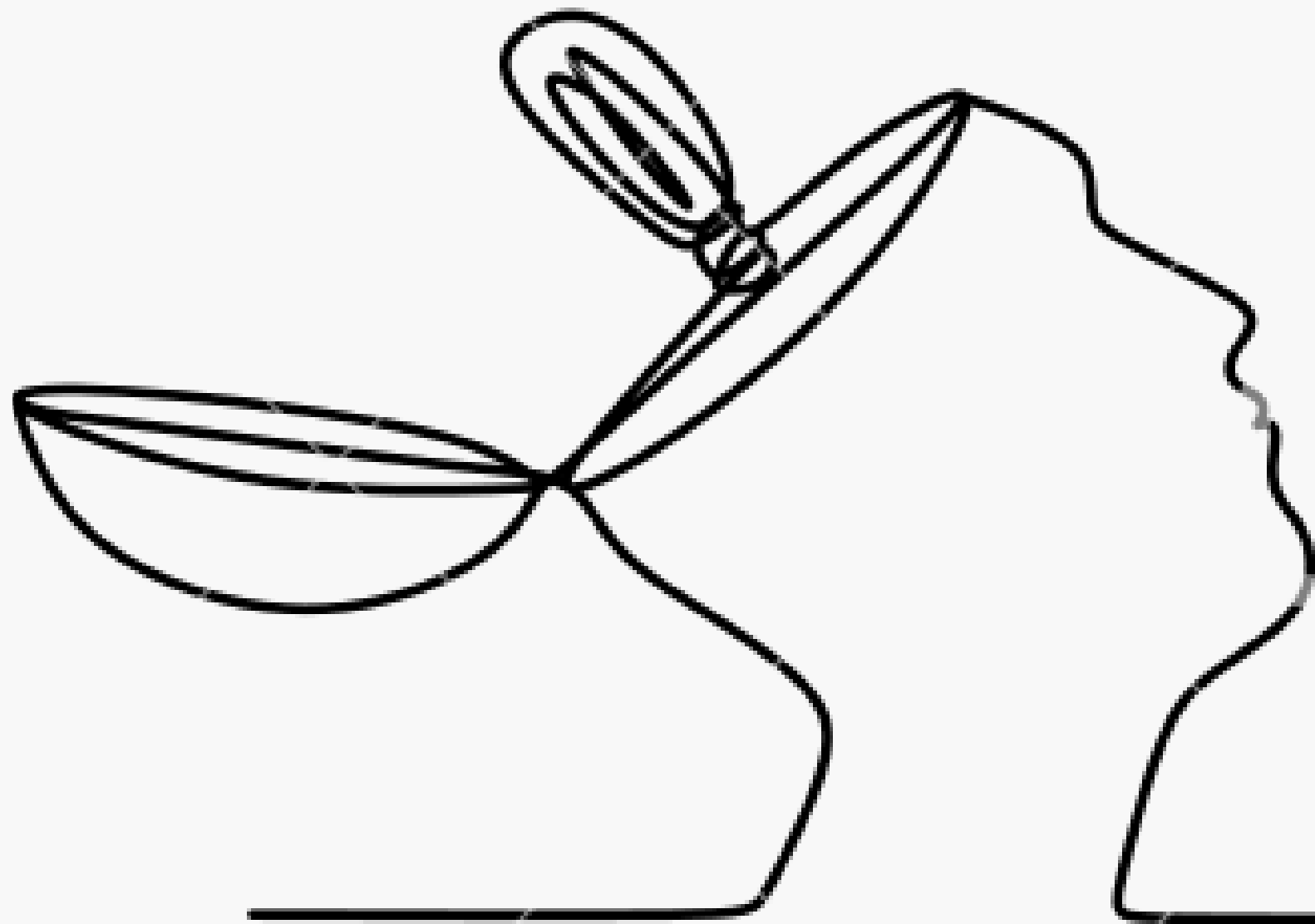
ЦЕЛЬ САМОПРЕЗЕНТАЦИИ



ЧТО ВАЖНО?

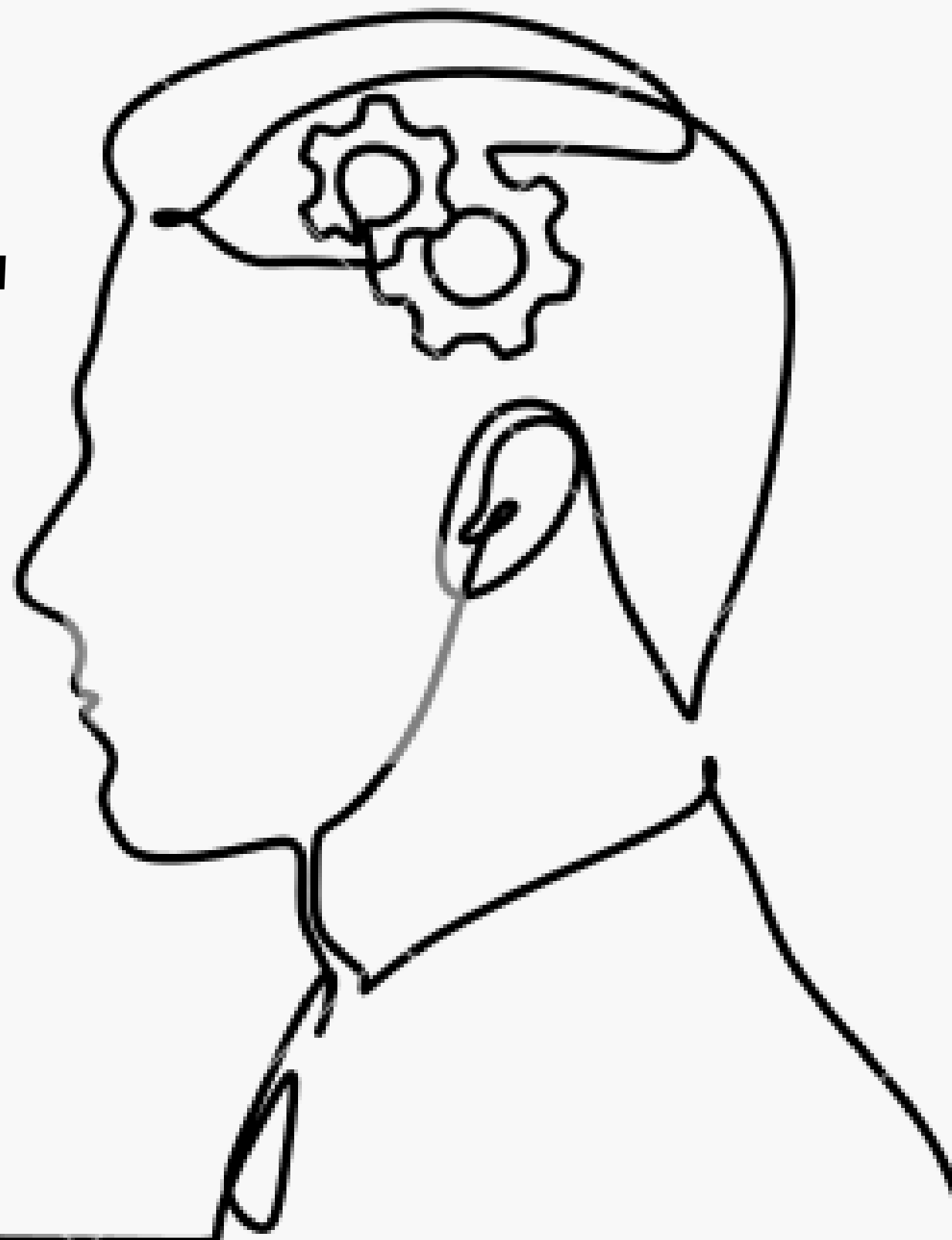
1. Аутентичность
2. Лаконичность
3. Открытость

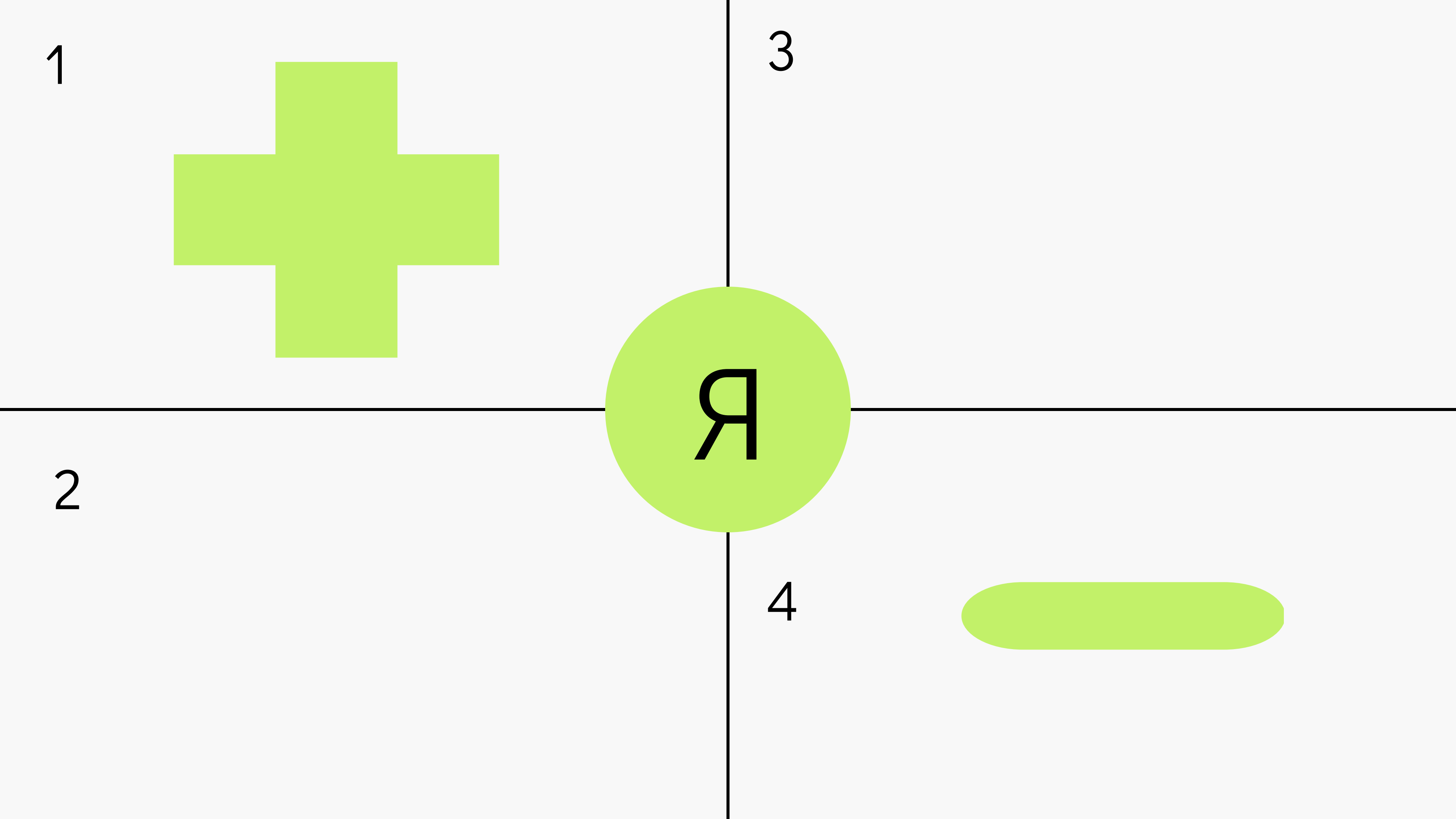
СОДЕРЖАНИЕ САМОПРЕЗЕНТАЦИИ



- Семья
- Образование
- Карьера
- Умения, навыки
- Достижения
- Увлечения
- Сильные стороны
- Кейсы
- Полезность

"Я НЕИДЕАЛЬНЫЙ"





1

3

2

Я

4

1

Добрый

3

Безотказный

Я

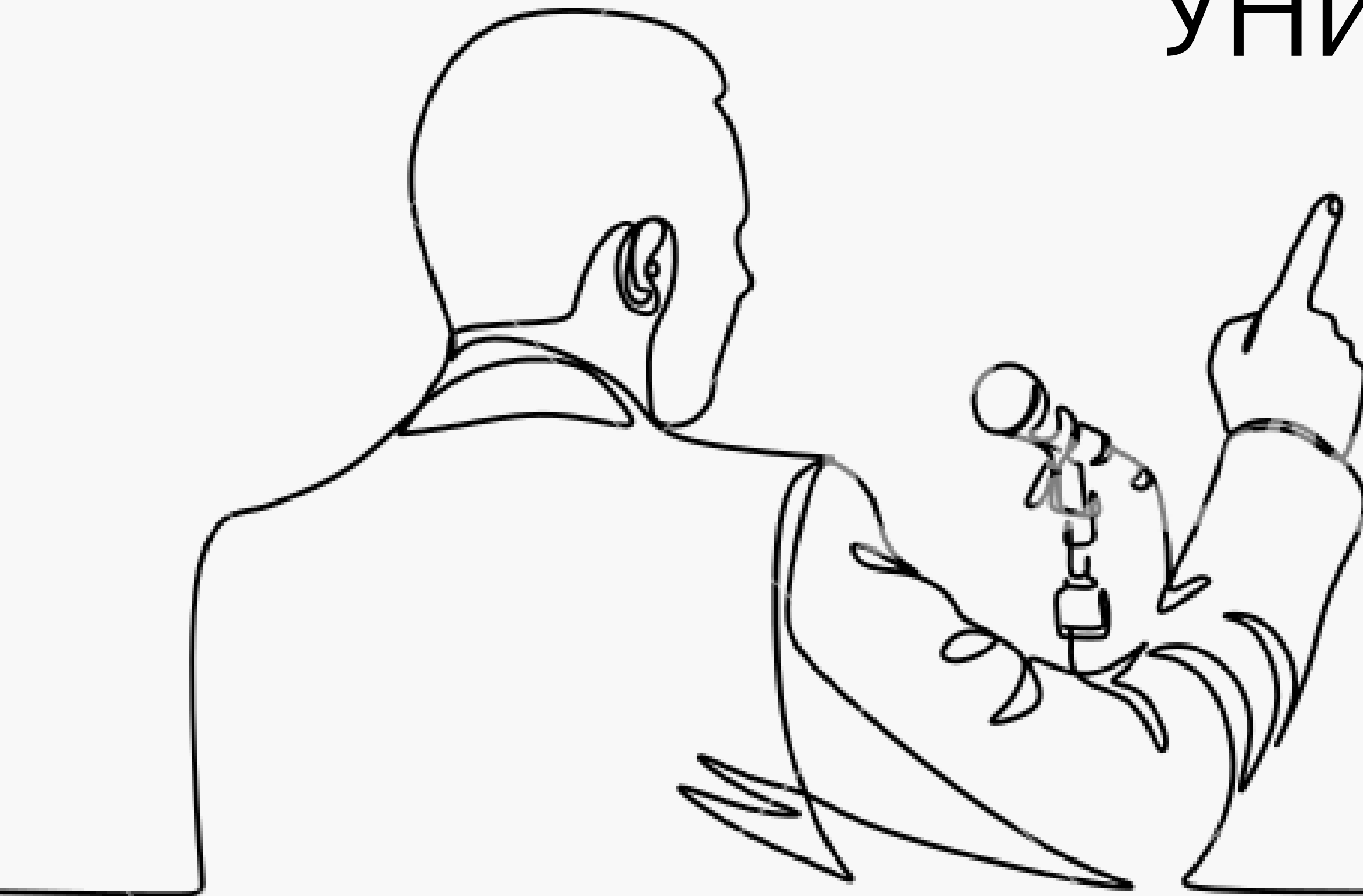
2

Загадочный

4

Закрытый

УНИКАЛЬНОСТЬ



- Цифры
- Эмоциональность
- Удивительный\интересный факт
- Юмор
- Ошибки и выводы
- Жизненное кредо
- Мечта
- Compliment

КАК СПРАВИТЬСЯ С ВОЛНЕНИЕМ?



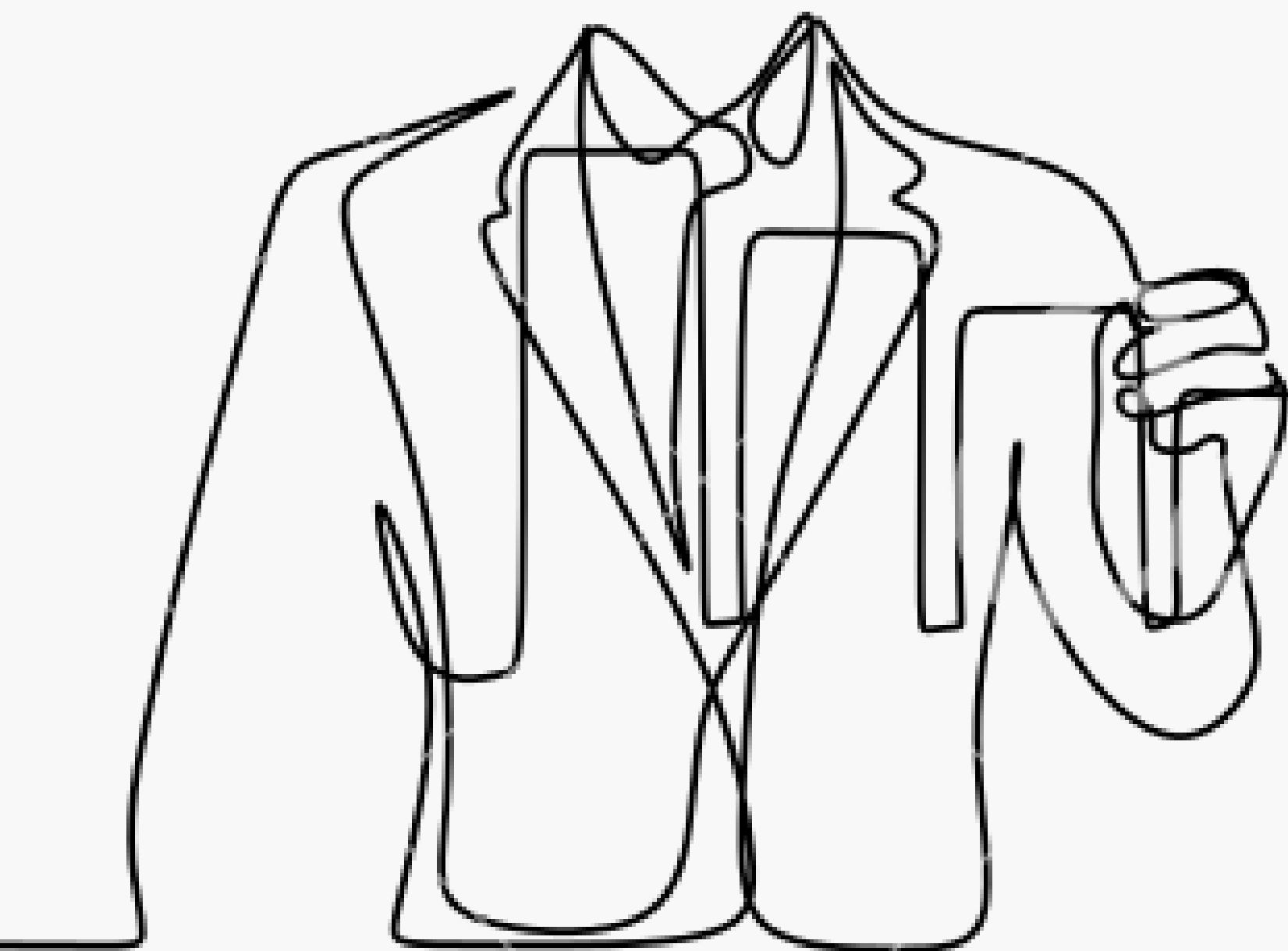
1. Физ.упражнения
2. Дыхание
3. Массаж лица, рук
4. Гимнастика лица
5. Ментальные упражнения



ПРАКТИКА

"Моё безопасное место"

ПОМОЩНИКИ



Тренировка

Внешний вид

Поза

Позитив

Не торопитесь

Не усложняйте

Пример структуры:

1. Представиться
2. Образование
3. Опыт работы
4. Умения и навыки
5. Достижения
6. Увлечения
7. Сильные стороны
8. Кейсы
9. Чем я могу быть полезным/ что я дам компании/ чем я могу помочь?



КОНТАКТЫ

АННА ТУЦЕНКО

ВК vk.com/annatucenko

+7 906 910 29 19

