

Стратегии и техники самопрезентации

Халифаева Ольга Алексеевна

Цель самопрезентации



Цель
30 секунд

Цель первых
3 минут

- И. Джонс и Т. Питтман понимают под самопрезентацией поведение, в котором человек реализует стремление к власти в межличностных отношениях.

Стратегии самопрезентации по Джонсу и Питтману

Стратегия	Техника	Цель
Старание понравиться	Выражать согласие Хвалить собеседника или аудиторию Быть благосклонным	Казаться привлекательным – власть обаяния
Самопродвижение (самореклама)	Хвастать Демонстрировать знания Демонстрировать умения	Казаться компетентным – власть эксперта
Запугивание	Выдвигать требования Угрожать неприятностями	Казаться опасным – власть страха
Пояснение примером	Хвастать Демонстрировать свои достоинства	Казаться достойным подрожания – власть наставника
Мольба	Умолять Демонстрировать слабость и зависимость	Казаться слабым – власть сострадания

Стратегия «Старание понравиться»



Стратегии самопрезентации по Джонсу и Питтману

Стратегия	Техника	Цель
Старание понравиться	Выражать согласие Хвалить собеседника или аудиторию Быть благосклонным	Казаться привлекательным – власть обаяния
Самопродвижение (самореклама)	Хвастать Демонстрировать знания Демонстрировать умения	Казаться компетентным – власть эксперта
Запугивание	Выдвигать требования Угрожать неприятностями	Казаться опасным – власть страха
Пояснение примером	Хвастать Демонстрировать свои достоинства	Казаться достойным подражания – власть наставника
Мольба	Умолять Демонстрировать слабость и зависимость	Казаться слабым – власть сострадания

Стратегия «Самопродвижение»



Стратегии самопрезентации по Джонсу и Питтману

Стратегия	Техника	Цель
Старание понравиться	Выражать согласие Хвалить собеседника или аудиторию Быть благосклонным	Казаться привлекательным – власть обаяния
Самопродвижение (самореклама)	Хвастать Демонстрировать знания Демонстрировать умения	Казаться компетентным – власть эксперта
Запугивание	Выдвигать требования Угрожать неприятностями	Казаться опасным – власть страха
Пояснение примером	Хвастать Демонстрировать свои достоинства	Казаться достойным подрожания – власть наставника
Мольба	Умолять Демонстрировать слабость и зависимость	Казаться слабым – власть сострадания

Стратегия «Запугивание»



Стратегии самопрезентации по Джонсу и Питтману

Стратегия	Техника	Цель
Старание понравиться	Выражать согласие Хвалить собеседника или аудиторию Быть благосклонным	Казаться привлекательным – власть обаяния
Самопродвижение (самореклама)	Хвастать Демонстрировать знания Демонстрировать умения	Казаться компетентным – власть эксперта
Запугивание	Выдвигать требования Угрожать неприятностями	Казаться опасным – власть страха
Пояснение примером	Хвастать Демонстрировать свои достоинства	Казаться достойным подражания – власть наставника
Мольба	Умолять Демонстрировать слабость и зависимость	Казаться слабым – власть сострадания

Стратегия «Пояснение примером»



Стратегии самопрезентации по Джонсу и Питтману

Стратегия	Техника	Цель
Старание понравиться	Выражать согласие Хвалить собеседника или аудиторию Быть благосклонным	Казаться привлекательным – власть обаяния
Самопродвижение (самореклама)	Хвастать Демонстрировать знания Демонстрировать умения	Казаться компетентным – власть эксперта
Запугивание	Выдвигать требования Угрожать неприятностями	Казаться опасным – власть страха
Пояснение примером	Хвастать Демонстрировать свои достоинства	Казаться достойным подражания – власть наставника
Мольба	Умолять Демонстрировать слабость и зависимость	Казаться слабым – власть сострадания

Стратегия «Мольба»



Стратегии самопрезентации по Джонсу и Питтману

Стратегия	Техника	Цель
Старание понравиться	Выражать согласие Хвалить собеседника или аудиторию Быть благосклонным	Казаться привлекательным – власть обаяния
Самопродвижение (самореклама)	Хвастать Демонстрировать знания Демонстрировать умения	Казаться компетентным – власть эксперта
Запугивание	Выдвигать требования Угрожать неприятностями	Казаться опасным – власть страха
Пояснение примером	Хвастать Демонстрировать свои достоинства	Казаться достойным подражания – власть наставника
Мольба	Умолять Демонстрировать слабость и зависимость	Казаться слабым – власть сострадания

Командная работа

Выделите какие стратегии вступающих с самопрезентацией, вы увидели в ролике из фильма «Деньги на двоих» и «Духлес»?

Самопрезентация – управления впечатлением Р. Чалдини



Техника «Наслаждение отраженной славой»



Формирование первого впечатления Визуальный имидж



Аудиальный имидж



Кинестетический и обонятельный ИМИДЖ



Правила самопрезентации

- 1. Напишите речь, а затем сократите ее в несколько раз;
- 2. Приготовьте формальный и неформальный вариант самопрезентации;
- 3. Поймите нужды вашего работодателя или аудитории (выясните потребности);
- 4. Потренируйтесь перед зеркалом (вербальные и невербальные средства)
- 6. Подстраивайте речь под конкретную ситуацию.