



Autoprezentacja i stres przed rozmową kwalifikacyjną

dr Angelika Kleszczewska-Albińska

Co i jak

- Autoprezentacja
- Słów kilka o stresie
- Sposoby na zwalczenie stresu





Autoprezentacja

Autoprezentacja czyli

- Świadome kierowanie wrażeniem, jakie wywieramy na innych (próba pokazania się takimi jakimi chcielibyśmy być widziani)
- Właściwy dobór właściwych informacji (bez „napuszenia” i kłamstw)

Spokojnie i po kolei 😊

- Wrażenie (czasem jednak oceniają po okładce...)
- Ton głosu (tylko spokój może nas uratować)
- Tempo mówienia i dykcja
- Gesty, mimika, pantomimika
- Kontakt wzrokowy
- Interakcja z odbiorcami

Jak wypaść dobrze w trakcie rozmowy

- Kim będzie odbiorca/ odbiorcy
- Doświadczenie (czyli nie tylko to co wiem o zawodzie, ale co robię prywatnie i co może się przydać zawodowo)
- Bez przesady – trzeba znać umiar w mówieniu
- Mniej znaczy lepiej – zbyt wiele przymiotów to już samozachwyty
- Pasja w głosie i zachowaniu jako klucz sukcesu

Kilka ważnych zasad

- Skromność
- Umiarkowanie pozytywne nastawienie (przesada nie jest w cenie)
- Normy kulturowe
- Pełniona rola (czy stanowisko CEO jest właśnie do wzięcia)
- Kontekst sytuacyjny

Różne taktyki autoprezentacji

- Pozytywna (kompetencje, zalety, korzyści)
- Konformistyczna (potakiwanie, zgadzanie się, „upodabnianie się” do rozmówcy)
- Ingracjacyjna (podnoszenie wartości i prestiżu rozmówcy, schlebianie)
- Deprecjacja (przyznawanie się do słabości i wad)

Najlepszy wizerunek, czyli...

- Cechy powszechnie pożądane – kompetencja, „bycie miłym”
- Potrzeby i oczekiwania rozmówcy (znajomość oczekiwań potencjalnego pracodawcy)
- Złudzenie szefa (cechy roli, która jest do wypełnienia)
- Normy kulturowe



Najlepszy wizerunek = wizerunek
zgodny z wewnętrznymi potrzebami i
cechami

Ważne umiejętności

- Profesjonalne przygotowanie
- Oryginalność w wypowiedzi
- Przejrzystość przekazu
- Umiejętność przekonywania
- Dobre zakończenie

Przygotowanie

- Wiedza o odbiorcach
- Myśl przewodnia
- Trening
- Ubiór
- Potencjalne oczekiwania odbiorców

Kilka rad

- Dobry kontakt, budowanie porozumienia
- Rozpoczynanie od znanego (łatwiejszego)
- Argumenty i przykłady
- Potwierdzanie doświadczenia
- Wspólne cechy, wartości, przekonania



Stres



Stres jest na tyle sprytny, że pojawia się
nieproszony,

A gdy chcesz go wyprosić jest on oburzony

Stres

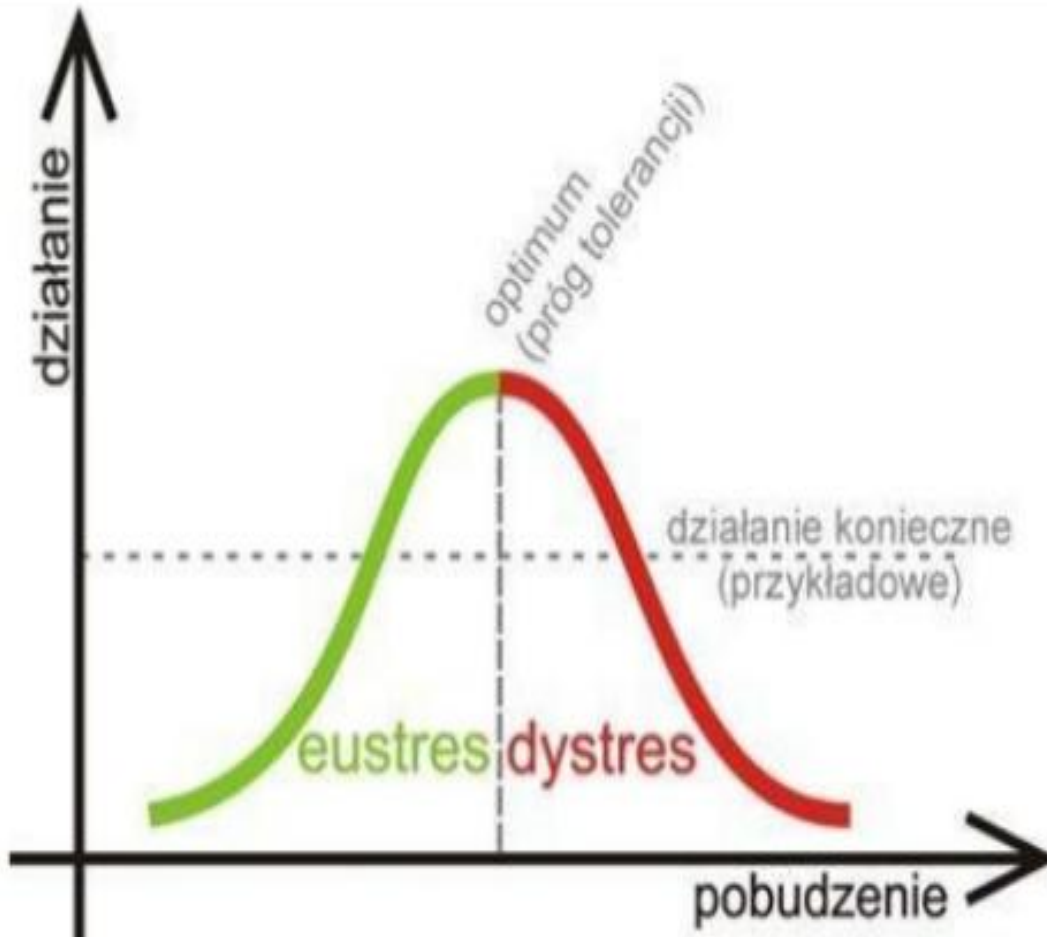
- Właściwie nie wiadomo
- Zjawisko negatywne
- Zjawisko nieuchronne
- Czynniki rozwoju i wzrostu

Stres bardziej naukowo

Fizjologiczna lub psychologiczna reakcja jednostki, będąca odpowiedzią organizmu na działanie czynników stresogennych (Selye)

Stan lęku powstający, kiedy wydarzenia lub wymagania przekraczają jednostkowe zdolności radzenia sobie (Lazarus)

Waga stresu



Potencjalne źródła stresu

- Zastanawianie się nad tym, co będzie...
- Lęk przed niepowodzeniem
- Obawa przed odrzuceniem
- Brak świadomości celów
- Ucieczka przed problemem

Przyczyny stresu

- Częste występowanie sytuacji rywalizacji i zagrożenia
- Występowanie sytuacji konfliktowych
- Trudności w podejmowaniu decyzji przy braku pełnej informacji związanej z ryzykiem
- Konieczność stałej kontroli swego zachowania w warunkach ekspozycji społecznej
- Kumulacja zmęczenia

Objawy stresu

• Objawy fizyczne

- Przyspieszona akcja serca, szybsze tętno i oddech
- Zwiększona aktywność gruczołów potowych
- Zimna skóra, dłonie, stopy
- Problemy ze strony układu pokarmowego (biegunka, mdłości)
- Nagła potrzeba oddania moczu
- Silne napięcia mięśni, drżenia
- Suchość w ustach

• Objawy psychiczne

- Negatywne myślenie
- Skokowa utrata pewności siebie
- Zawężenie uwagi
- Pogorszenie umiejętności koncentracji
- Upośledzenie zdolności radzenia sobie z problemami
- Spadek energii, związany z roztargnieniem, odczuwaniem lęku, frustracji

Strategie radzenia sobie ze stresem

- Zadaniowa – działam, żeby mieć to za sobą
- Emocjonalna – krzyczę, płaczę, wyładowuję się na innych
- Unikowa – nie myślę o problemie i wtedy go nie ma

Techniki radzenia sobie ze stresem

- Techniki oddechowe
- Relaksacja
- Wizualizacja
- Trening uważności
- Medytacja
- Pozytywny dialog wewnętrzny

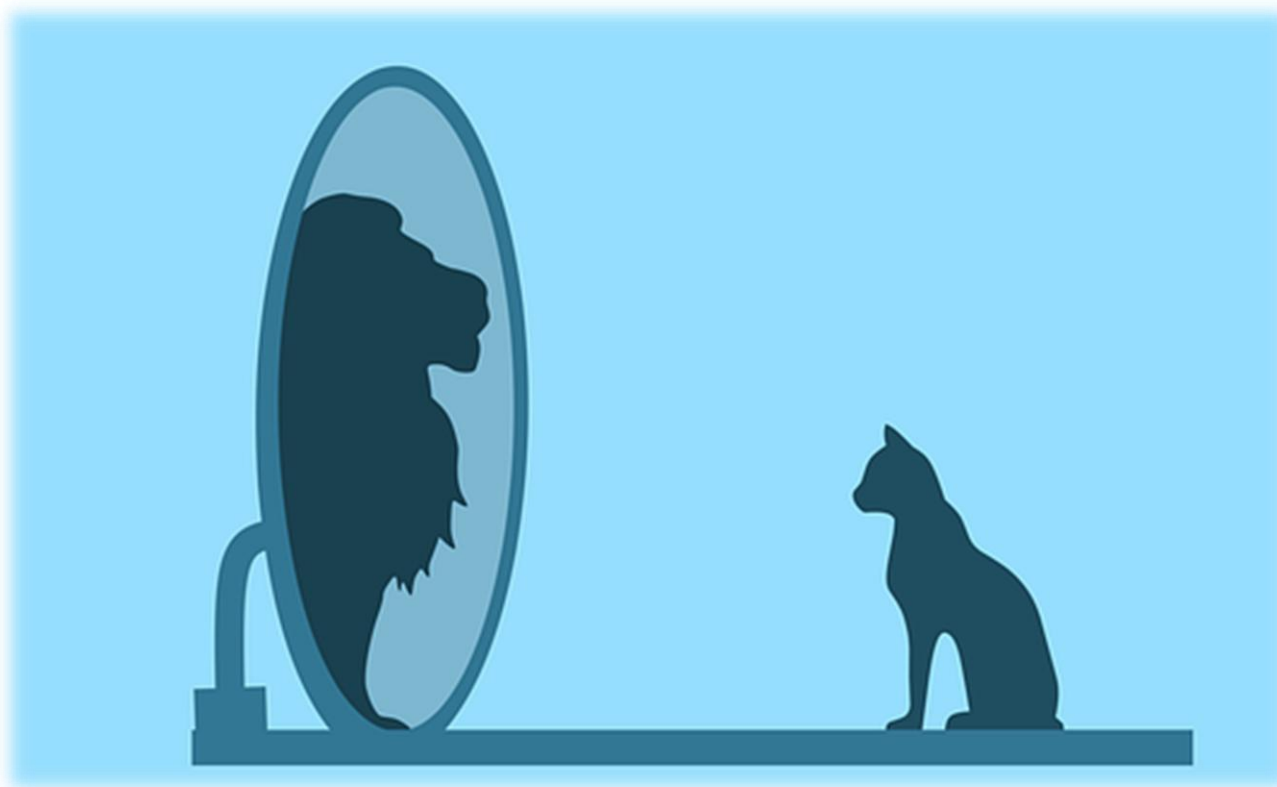
Czyli praktycznie, co?

- Zaznajomienie z tematem
- Opanowanie podstawowych treści do przekazania
- Pojawienie się przed czasem
- Kontrola własnego wyglądu (i postawy)
- Uśmiech
- Oddech (nie można o nim zapomnieć)
- Skupienie na treści a nie formie mówienia

Uwaga na pułapkę perfekcjonizmu

- Należało zrobić to lepiej
- Trzeba się było bardziej wysilić
- To nie jest wystarczająco dobre
- ...





Pamiętaj:

Bądź sobą – wszyscy inni są już zajęci

(Oscar Wilde)