



SEBEPREZENTACE

„Řekněte nám něco o sobě“, „Rádi bychom se o vás něco dozvěděli, představte se nám“, „Prezentujte se nám“, nebo jen stručně „Tak se předvedte“. To vše jsou věty, se kterými se každý setká mnohokrát za život. Rozhodně však nepatří pouze do sféry pracovních pohovorů. Sebeprezentujeme se neustále, ať už si objednáváme minerálku nebo něco podstatného sdělujeme třeba kolegům v zaměstnání, je to zkrátka běžná součást každodenního života.

Sebeprezentace je jakýmsi základním kamenem, podkladovou deskou, na které můžeme vytvářet svůj „impression management“.

Zdaleka nejde jen o to, co říkáme, ale záběr je mnohem širší. Cílem však není umět nazpaměť dlouhá působivě znějící souvětí, ale mít jasno: kdo jsem, jaké jsou mé vlastnosti, přednosti i to, na čem je třeba ještě zapracovat, jaké mám plány, co mě baví a od čeho se raději budu držet dál, To vše vyjádřeno jasně a se sebedůvěrou. Je dobré předvést, i přes občasné vnitřní pochybnosti, že mám situaci pevně ve svých rukou.

To, jak člověk komunikuje a jak se vyjadřuje, je do jisté míry podmíněno osobnostním nastavením, ale do značné míry to lze ovlivnit nácvikem. A právě k tomu slouží navrhované aktivity.

Zkrátka, sebeprezentace je něco, na čem lze zapracovat a co se můžeme naučit.

