Autoprezentacja
w akcji

Efekt pierwszego wrażenia

Pierwsze wrażenie możemy zrobić tylko raz!

Efekt pierwszego wrażenia trwa do około trzech minut, w tym pierwsze kilkanaście sekund to podświadoma ocena każdego z nas.

Wygląd, powitanie, czy uścisk dłoni to bardzo istotne elementy komunikacji. To dwa najważniejsze aspekty, które decydują o tym, czy nawiązywany właśnie kontakt okaże się owocny.

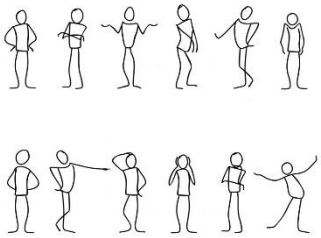
Uprzejmość, dobre maniery i uśmiech to elementy na które każdy ma wpływ. Pamiętajmy zatem aby każdego dnia pielęgnować tak ważne obszary, które decydują o dobrych relacjach z ludźmi.

Czynniki wpływające na pozytywny efekt pierwszego wrażenia

- strój
- przedstawianie się
- uścisk dłoni
- kontakt wzrokowy
- gestykulacja

Komunikacja niewerbalna czyli mowa ciała

Mowa ciała to klucz do poznania prawdziwych intencji naszego rozmówcy!



Komunikacja niewerbalna to przede wszystkim nasza mowa ciała, oraz wygląd zewnętrzny. Mowa ciała stanowi ponad 50 procent komunikatu, który przekazujemy w interakcji osobie z którą rozmawiamy.

Mowa ciała to liczne sygnały, jakie nasze ciało wysyła bardziej lub mniej świadomie. Często to właśnie ciało zdradza nam prawdziwe emocje, choć za pomocą słów staramy się przekazać innym coś zupełnie innego.

Elementy komunikacji niewerbalnej

sposób mówienia gesty mimika dotyk układ ciała dystans sposób patrzenia prezencja

Świadomość siebie - moje mocne strony

Świadomość siebie to najlepsza inwestycja w nasze życie!

Nasza świadomość zawsze podąża za naszą uwagą. Im bardziej jesteśmy skupieni na swoich pozytywnych stronach, tym więcej jesteśmy w stanie je zauważyć, tym samym osiągnąć wymierzone przez nas cele.

Świadomość siebie to umiejętność zaufania sobie i innym. To otwartość na życie, akceptacja swoich wad i zalet, tolerancja i szacunek do siebie i drugiego człowieka. Ważnym aspektem jest również dbanie o własne potrzeby i pragnienia. Stwarzanie sobie jak najlepszych warunków do rozwoju. To także odwaga w wyrażaniu i realizowaniu siebie.

© Copyright Ilona Chylewska WWWE

Moje mocne strony, jako analiza naszej osobowości.

Aby móc osiągnąć sukces należy pamiętać, że każdy z nas jest w stanie osiągnąć o wiele więcej , jeżeli znamy nasze mocne strony, które pozwolą nam rozwinąć nasze talenty. Każdy z nas pewne rzeczy wykonuje lepiej, a inne gorzej od innych.

Najważniejszą zaś rzeczą jest, pogodzenie się zarówno z naszymi zaletami i wadami. Osoba, która jest w stanie je wskazać daje jasny sygnał, że w sposób dojrzały oraz przemyślany planuje ścieżkę kariery.

Budowanie pewności siebie

Pewność siebie jest podstawą wszystkich wielkich dokonań!

Pierwszym krokiem w budowaniu pewności siebie jest pogłębienie kontaktu ze sobą.

Z tym co czujemy, myślimy, obserwowanie tego jak się zachowujemy Akceptacja siebie to przede wszystkim zgoda jakim jestem człowiekiem wobec siebie i innych ludzi.

Aby wzmocnić samoakceptację należy zastosować bardzo proste ćwiczenie. Wybierzmy zatem jedną rzecz którą w sobie nie akceptujemy. Może być to cecha charakteru lub filar dotyczący naszego wyglądu zewnętrznego. Następnie zapiszmy korzyści wynikające dla innych ludzi. Jednak nie poprzez walkę z tym jakimi jesteśmy, ale poprzez akceptację tej części siebie miłością.

Czynniki wpływające na pozytywne budowanie pewności siebie:

- Samoakceptacja
- Zadowolenie z siebie
- Poczucie własnej wartości
- Wiara w siebie
- Zaufanie do siebie
- Pozytywne nastawienie

Techniki redukowania stresu

Uśmiech pierwszym krokiem uwolnienia ciała od napięć!

Uśmiech czyni cuda, dlatego nawet sztuczny uśmiech powoduje uwalnianie się hormonów odpowiedzialnych za dobre samopoczucie, dlatego uśmiechajmy się jak najczęściej.

Jak się okazuje, większość sytuacji, których się obawiamy- wcale się nie zdarza lub nie mamy na nie wpływu. Reszta to sytuacje wynikające z naszej winy ale tych jest znacznie mniej.

Sposoby wyeliminowania stresu

- Uśmiech
- Pozytywne myślenie
- Wiara w siebie
- Przed wystąpieniem myślimy o miłych dla nas rzeczach, mogą to być nasze MARZENIA
- Ćwiczenia relaksacyjne
- Uporządkuj swoje otoczenie w domu i w miejscu pracy(wystąpienia publiczne)
- Zajmuj się tylko jedną rzeczą naraz
- Budowanie pewności siebie poprzez wypowiadanie magicznych słów: poradzę sobie, jestem świetna/y w tym co robię.

JESTEM PEWNY SIEBIE

jestem miły dla innych

znam swoje wady i zalety

mam poczucie własnej wartości

zawsze w siebie wierzę

umiem przyjąć konstruktywną krytykę

ciągle pracuje nad sobą

© Copyright Ilona Chylewska WWWE