

*ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ*

# САМОПРЕЗЕНТАЦИЯ ПРИ УСТРОЙСТВЕ НА РАБОТУ



Москва  
Издательский центр «Академия»  
2012

УДК 37.048.45(075.3)  
ББК 74.200.52я721  
С 709

*Серия «Профессиональная ориентация»*

Рецензенты:

исполнительный директор Национального агентства развития квалификаций,  
канд. психол. наук *И. А. Волошина*;  
зав. лабораторией социально-профессионального самоопределения  
УРАО «Институт содержания и методов обучения»,  
канд. пед. наук *Н. Ф. Родичев*

**Самопрезентация при устройстве на работу : учеб. пособие /**  
[А. М. Корягин, Н. Ю. Бариева, И. В. Волконская, И. В. Скоренцева]. —  
М. : Издательский центр «Академия», 2012. — 128 с. — (Серия  
«Профессиональная ориентация»).

ISBN 978-5-7695-8418-3

В учебном пособии в доступной форме показано, как избежать ошибок при трудоустройстве, как обратить внимание работодателя на свои преимущества. В ходе работы с упражнениями и контрольными вопросами, приведенными в учебном пособии, раскрывается возможность понять себя и свой внутренний потенциал, разобраться в сложных ситуациях, возникших при общении с работодателем, начиная с телефонного звонка и резюме до собеседования.

Для учащихся 9—11 классов общеобразовательных учреждений. Может быть рекомендовано обучающимся в учреждениях начального, среднего, высшего профессионального образования и лицам, находящимся в поиске работы.

УДК 37.048.45(075.3)  
ББК 74.200.52я721

*Оригинал-макет данного издания является собственностью  
Издательского центра «Академия», и его воспроизведение любым способом  
без согласия правообладателя запрещается*

- © Корягин А. М., Бариева Н. Ю.,  
Волконская И. В., Скоренцева И. В., 2012
- © Образовательно-издательский центр  
«Академия», 2012
- © Оформление. Издательский центр  
«Академия», 2012

ISBN 978-5-7695-8418-3

# ОТ АВТОРОВ



Дорогой друг!

Мы уверены в том, что, прочитав эту книгу, ты обязательно научишься искусству самопрезентации, нужно только иметь усидчивость, терпение и, конечно, желание.

Психологи утверждают, что первое впечатление о человеке складывается за первые 30 секунд общения. Как суметь сделать так, чтобы оно было позитивным, позволяющим достигнуть поставленных целей? Для этого важно учесть много различных факторов, благодаря которым складывается положительное мнение о человеке, научиться правильно и грамотно себя позиционировать.

Ты ежедневно общаешься с совершенно разными людьми: родителями, друзьями, учителями, продавцами в магазинах или просто случайными прохожими, и каждый из этих людей воспринимает тебя по-разному. Оценка окружающих — процесс индивидуальный. Он опирается на принципы и ценности, особенности восприятия и приводит либо к эффективным взаимоотношениям, либо к отношениям из серии «лучше больше никогда не встречаться».

Разве ты не замечал, что твое поведение зависит от людей и общества, в котором ты находишься? Порой незаметно для себя или же, наоборот, совершенно отчетливо ты позиционируешь себя, презентуешь этому обществу, как бы говоря: «Вот я какой!» Ты можешь возразить, что не занимаешься подобными вещами и ни о какой презентации речи быть не может. В любом случае — согласен ты с этим или нет — люди тебя оценивают, составляют о тебе свое мнение и делают это постоянно, хотя ты можешь и не замечать этого. Начинается все с внешнего вида: стиль одежды, опрятность, громкость и правильность речи, осан-

Чем больше работодателей тебе скажут «нет» сейчас, тем больше ответят «да» потом.



**1**

Встречают по одежке!

**3**

ка, походка и т. п. Основы самопрезентации отражены в русской пословице: «Встречают по одежке — провожают по уму».

Возможно, ты согласишься с нами, что процесс самопрезентации человека обществу происходит постоянно. У любого человека есть шанс посмотреть на себя со стороны и оценить, насколько его самопрезентация хороша и успешна.

К сожалению, не всегда все получается с первого раза, но если ты готов работать и самосовершенствоваться, рекомендации, данные в учебном пособии, помогут тебе скорректировать свои недостатки, например поработать над уверенностью в себе. И тогда появится реальная возможность приобрести навыки, необходимые для вступления во взрослую жизнь.

В нашем пособии речь пойдет о самопрезентации, от которой зависит твое последующее трудоустройство. Ведь работодатель, как и любой другой человек, будет оценивать тебя. Только делать это он будет не так, как твои друзья: просто и неосознанно, а осмысленно и обстоятельно. Ведь цель работодателя — понять, что ты за человек и подходишь ли его компании.

Обращаясь к тебе, дорогой читатель, мы понимаем, что сейчас ты стоишь на пороге новой жизни и, наверное, о трудоустройстве говорить пока рано, ведь впереди предстоит

2

Выполнение практических заданий требует внимания



учеба в колледже или высшем учебном заведении. Однако мы надеемся, что навыки самопрезентации будут применимы не только при трудоустройстве, но и в повседневной жизни. Эффективные коммуникации, умение владеть собой могут стать полезными при сдаче выпускных и вступительных экзаменов. Представленные в учебном пособии задания и упражнения помогут закрепить уже имеющиеся навыки и приобрести новые.

В многомиллионной России непросто найти свое профессиональное место. Необходимо приложить максимум усилий и знаний, систематически заниматься саморазвитием, чтобы стать хорошим специалистом ведущей компании, чтобы твои способности оценил работодатель, чтобы повысить свой карьерный и финансовый уровень. Моральные и физические нагрузки приводят к стрессам и психологическому напряжению. Все это обусловлено экономической ситуацией в стране и развитием международных отношений: между специалистами возрастает уровень конкуренции, а работодатели все чаще повышают требования к потенциальным сотрудникам, т.е. к соискателям. Понятно, что одними навыками самопрезентации здесь не обойтись, но, возможно, благодаря знанию основ этого искусства ты легче найдешь точки соприкосновения с будущим работодателем и окружающими тебя людьми.

Итак, самопрезентация — это твоя возможность сделать рекламу самому себе: своей внешности, своим личным качествам и своему потенциалу, где бы ты ни находился (на работе, учебе или просто в компании друзей).

Переходя от теории к практике, приготовь для работы бумагу, ручку, будь готов честно отвечать на вопросы и осмысленно выполнять предлагаемые задания и упражнения.

Условное обозначение:



— дополнительная информация



## ГЛАВА 1      **ФАКТОРЫ УСПЕШНОЙ САМОПРЕЗЕНТАЦИИ**

Прочитав эту главу, ты узнаешь:

- о качествах и особенностях личности, которыми должен обладать уверенный человек;
- на что необходимо обратить внимание при первой встрече с работодателем;
- как правильно составлять и оформлять резюме.

Читая главу 1, ты получишь информацию, позволяющую добиться успеха при общении с работодателем, ведь пока ты не обладаешь большим опытом работы. Осознанный выбор профессии, хорошие знания о себе, целеустремленность способствуют грамотному написанию резюме. Применение правил эффективного общения, соблюдение рекомендаций по овладению своим голосом и речью помогут тебе чувствовать себя уверенно во время собеседования.

### **1.1. Уверенность — залог успеха**

Пожалуй, каждому человеку в определенные моменты жизни не хватает уверенности в себе.

А вот наличие уверенности позволяет жить полной жизнью, не испытывая трудностей в общении, и достигать намеченных целей.



Уверенность — это внутренняя сила, которая помогает смело идти по жизни и преодолевать любые трудности. Уверенные люди умеют располагать к себе, быть интересными собеседниками и во многом добиваться успеха. Они энергичны, менее зависимы от обстоятельств, поскольку предпочитают формировать их сами. Уверенность — это прочный фундамент, на котором можно и нужно строить свою жизнь.

Уверенность начинается с достижений в любой сфере, за которые можно себя похвалить. Можно привести множество примеров, на которые в повседневной жизни ты не обращаешь никакого внимания, а ведь не всем под силу делать то, что умеешь ты. Например, у тебя есть достижения в спорте, ты умеешь вкусно готовить, помогаешь родителям по дому или просто хорошо учишься (возможны многие другие достижения).

Любое твоё достижение — это повод гордиться собой. Так почему бы, наконец, этого не сделать? Ведь положительные моменты твоей жизни помогают укреплять веру в себя, свои силы, свой успех.



3

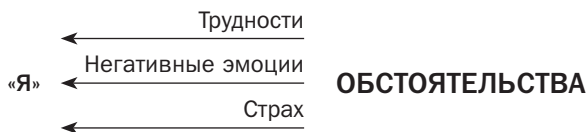
Положительный  
опыт укрепляет  
уверенность в себе



4

Неуверенный  
в себе человек  
непривлекателен  
для окружающих

Давай рассмотрим, что происходит, когда человек думает, что в его жизни есть обстоятельства, с которыми сложно справиться. Его внутреннее «Я» под натиском обстоятельств сжимается, становится маленьким, человек теряет веру в себя и свои силы. Внешние обстоятельства давят на него. В такие минуты жизни человеку кажется, что он не сможет преодолеть трудности, «опускаются руки» и он говорит: «Я — неудачник». Но это не так!



Не получается сегодня — получится завтра, важно понимать, что эта ситуация является временной. Стоит проанализировать, почему желаемый результат не достигнут, поработать над ошибками и записать полученные выводы. Противостоять трудностям сложно, но и «награда» после разрешения ситуации будет «слаще» и приятнее.

Работая над допущенными ошибками, важно учитывать свой уровень мотивации и притязаний. Для того чтобы узнать его, предлагаем тебе пройти тестирование. Диагностики личности на мотивацию к успеху и мотивацию к избеганию неудач авторов Т. Элерса и А. Меграбяна представлены в главе 3 пособия.

**Уровень притязаний** — это стремление человека к цели такой сложности, которая соответствует его способностям, возможностям, достижениям в различных сферах жизни. Не больше, не меньше, а ровно столько, сколько человек готов отдать за достижение цели. Человек должен быть готов к отдаче как внешних ресурсов, так и внутренних. (Если тебе сложно понять этот или иной термин, обратись к приложению 1.)

Уровень притязаний может быть:

- высоким — когда человек переоценивает свои возможности;
- реалистичным — когда человек умеет адекватно и честно оценивать себя и свои силы;
- низким — когда человек не до конца оценивает свои возможности.



Это как прыжки с шестом в высоту. Ты или не долетаешь до планки, сбивая ее, или перепрыгиваешь. Оцени, на каком уровне находится твоя «планка» и хватит ли твоих сил, возможностей и ресурсов для ее «взятия». Если расчет



5

Навыки публичного выступления, приобретенные в школе, тебе всегда пригодятся

окажется верным, то «Я» человека наполняется ответственностью, значимостью, уважением к самому себе. Обладание чувством уверенности в достижении целей позволяет человеку правильно распределять внутренние ресурсы, соизмерять свои силы с реальностью. Любые сложности становятся незначительными.



В качестве примера приведем притчу, которая называется «Наберись смелости — сделай попытку».



...Однажды царь решил подвергнуть испытанию всех своих придворных, чтобы узнать, кто из них способен справляться с важными государственными задачами. Толпа сильных и мудрых мужей обступила его. «О, вы, подданные мои, — обратился к ним царь, — у меня есть для вас трудная задача, я хотел бы знать, кто сможет решить ее». Он подвел присутствующих к огромному дверному замку, такому огромному, какого еще никто никогда не видывал. «Это самый большой

Опрятный внешний вид создает благоприятное впечатление о его обладателе



и самый тяжелый замок, который когда-либо был в моем государстве. Кто из вас сможет открыть его?» — спросил царь. Одни придворные только отрицательно качали головой. Другие, которые считались мудрыми, стали разглядывать замок, однако вскоре признались, что не смогут его открыть. Раз уж мудрые потерпели неудачу, то и остальным придворным ничего не оставалось, как тоже признаться, что эта задача им не под силу, что она слишком трудна для них.

Лишь один визирь подошел к замку. Он стал внимательно его рассматривать и ощупывать, затем пытался различными способами сдвинуть с места и, наконец, одним рывком дернул его. О чудо, замок открылся! Он был просто не до конца защелкнут. Надо было только попытаться понять, в чем дело, и смело действовать.

Тогда царь объявил: «Ты победил, потому что не только полагаешься на то, что видишь и слышишь, но и надеешься на собственные силы и не боишься сделать попытку».

Визирю удалось открыть замок, потому что он действовал смело и предпринимал разные попытки.

Если рассматривать притчу в рамках нашей темы, то царя можно считать работодателем, а визиря — соискателем. Уверенный в себе человек всегда сможет найти нужную ему работу.

Формируя желаемое отношение к себе, помни, что при первой встрече окружающие люди, в том числе и работодатель, оценивают тебя:

- по уверенному и спокойному поведению;
- внешнему облику (стиль одежды, макияж, причёска, обувь, бижутерия и т. д.);
- манере и грамотности речи;
- жестикуляции и позе.

В общении с работодателем необходимо продемонстрировать свое профессиональное мастерство и личностные качества, соответствующие будущему месту работы.

Королёва Елена Игоревна, PR-менеджер сети магазинов «Московский Дом книги», рассказывает о важных моментах поведения молодого специалиста во время собеседования с работодателем и раскрывает секреты успешной подготовки к первому собеседованию.

Советов по прохождению собеседования существует довольно много, но все они в целом сводятся к элементарным

правилам приличия и этикета. Тем не менее мне бы хотелось рассказать о своем опыте подготовки и прохождения собеседования. Когда человек готовится к первому в своей жизни собеседованию, он испытывает волнение и тревогу. С этими чувствами столкнулась и я. Как только мне стало ясно, что самое страшное и неприятное — это отказ в трудоустройстве, я поняла, что необходимо предпринять, чтобы избавиться от страха. Для себя я решила, что это не последнее собеседование и не последняя организация, в которой я бы хотела работать. Сколько интересных предложений ждут впереди!

**Правило 1.** Отрицательный результат тоже результат.

Если у кандидата нет опыта работы, то во время собеседования ему задаются различные вопросы из разных областей жизни (семья, планы на будущее, почему выбрал именно эту профессию, ожидания от нового места работы и т.д.). Работодателю всегда приятно, если к его компании проявлен интерес, у собеседника есть представление о деятельности организации, ее корпоративных ценностях, руководстве. Такое поведение говорит о неформальном подходе к вопросу трудоустройства и чаще всего положительно оценивается руководством в момент принятия решения.

Поэтому перед собеседованием нужно заранее продумать ответы на возможные вопросы о дальнейшей карьере, своих планах, ожиданиях, чертах характера и т.д. Иногда глупый на первый взгляд вопрос скрывает множество подводных камней, на основе которых работодатель сформирует свое мнение о будущем сотруднике.

**Правило 2.** Ко всем вопросам следует относиться внимательно.

Молодой соискатель в резюме должен максимально раскрыть свои положительные профессиональные и личные качества. В момент составления резюме у меня не было должного опыта работы, и поэтому я писала о своих достижениях во время учебы и производственной практики, стараясь сделать упор на желание развиваться как профессионально, так и лично.

**Правило 3.** В общении с работодателем соискателю нужно говорить правду — ложь может обнаружиться, и доверие к кандидату исчезнет.

Мне хочется пожелать тебе, читатель, быть целеустремленным, настроенным на победу, и тогда ты обязательно встретишь удачу и успех. И самое главное — оставайся самим собой.



7

Королёва  
Елена Игоревна —  
PR-менеджер сети  
магазинов  
«Московский Дом  
книги»

Итак, мы попытались обратить твое внимание на незаменимую составляющую любого трудоустройства — на твою уверенность в себе.

Она складывается из множества факторов, уже знакомых тебе, — из уровня притязаний, самооценки, пережитой тобой ситуации успеха и жизненных обстоятельств.

Возможно, ты прислушаешься к нашим рекомендациям. В любом случае не лишним будет выполнить практические задания, которые приведены далее.

### ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

1. В табл. 1.1 приводятся утверждения, раскрывающие признаки уверенного и неуверенного поведения. С каждым из них ты можешь соглашаться или отвергать. Читая построчно высказывания, надо выбрать то, с которым ты согласен, и поставить «+» в колонку «Отметка признаков...», соответствующую ответу. После выполнения работы подсчитай, в каком столбце больше плюсов, и подведи итоги.

Таблица 1.1. **Признаки неуверенного и уверенного поведения**

Признаки неуверенности	Отметка признаков неуверенного поведения	Признаки уверенности	Отметка признаков уверенного поведения
У меня часто возникает ощущение, что окружающие люди намного лучше и способнее меня		Я часто испытываю уверенность в себе, своих силах, что я могу достичь всего, чего захочу	
У меня часто возникает желание «провалиться сквозь землю», стать незаметным для окружающих		У меня отсутствует страх перед другими и возникает желание быть в центре внимания	
Возможно, у меня отсутствует внутренний стержень		Я ощущаю стержень внутри себя, мои спина и плечи распрямляются	
У меня часто отсутствует энергия		У меня часто появляются внутренняя сила и прилив энергии	
У меня часто нарушена координация движений, порой непонятно, куда девать руки, ноги, заплетается язык		У меня отличная координация движений	
В моей речи обилие слов-паразитов, спутанная, нечеткая речь		Моя речь ясна и понятна	

Признаки неуверенности	Отметка признаков неуверенного поведения	Признаки уверенности	Отметка признаков уверенного поведения
У меня есть ощущение тяжести в теле		У меня есть ощущение легкости во всем теле, чувствую «крылья за спиной»	
Я чувствую тревогу, присутствует ощущение незащищенности		У меня повышена самооценка, я — герой	
Я чувствую стыд за себя, иногда это беспричинное чувство вины		У меня уверенный взгляд в будущее	
Я постоянно сомневаюсь в своих действиях: делать то-то или не делать, идти или не идти?		У меня нет страха в принятии решения, я не боюсь ответственности	
У меня повышенное внимание к мнению окружающих: «Что скажут другие?»		Я уважаю чужое мнение, при этом готов самостоятельно выбирать свою дорогу	
У меня есть страх за свое будущее		У меня отсутствует страх перед будущим	

Если уверенное поведение в твоей жизни преобладает над неуверенным, прими поздравления: ты имеешь все шансы быть хозяином своей судьбы. Если же неуверенное поведение преобладает над уверенным, тебе стоит поработать над своим взглядом на жизнь.

Для создания уверенности в себе и чувства собственного достоинства, преодоления страхов, тревог, сомнений в себе и самоограничений типа «я не могу это сделать» или «я недостаточно умелый» мы предлагаем тебе различные задания и упражнения (см. гл. 3).

2. Заполни табл. 1.2. Это задание позволит тебе оценить качества и достижения, полезные для твоего дальнейшего трудоустройства и реализации в профессии. Важно, чтобы в каждой колонке было записано не меньше 10 критериев (чем больше, тем продуктивнее пройдет работа с упражнением).

При выполнении задания не будь к себе слишком критичен. Наверняка ты имеешь как минимум одно достоинство, которое поможет тебе достичь успеха в работе. И всегда можно будет указать в резюме в колонке «Дополнительные сведения о себе» свои положительные качества из этой таблицы.

Таблица 1.2. **Признание своих положительных качеств, талантов и достижений**

*Пример*

Мои положительные качества	Где я могу себя хорошо проявить	Чего я достиг
1. Доброжелательность. 2. Чувство юмора. 3. Наблюдательность и т. д.	1. Умею организовать большое количество людей. 2. Умею распределять обязанности между людьми. 3. Хорошо разбираюсь в технике и т. д.	1. Имею награды в спорте. 2. Окончил курсы иностранного языка. 3. Выиграл соревнование по бегу и т. д.

Заполни самостоятельно.

Мои положительные качества	Где я могу себя хорошо проявить	Чего я достиг
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.
4.	4.	4.
5.	5.	5.
6.	6.	6.
7.	7.	7.
8.	8.	8.
9.	9.	9.
10.	10.	10.

При заполнении таблицы ты можешь обращаться за помощью к близким людям, имеющим опыт работы.

Когда будет 10 или более качеств, достижений и способов проявить себя, покажи свои результаты человеку, которому доверяешь. Может, он объективно что-то исключит из списка, допишет или откорректирует. Например, заменит качество «общительный» на «умею устанавливать прочные контакты с различными людьми».

Следующий этап работы с таблицей — критика, но не твоя критика по отношению к себе, а критика постороннего человека, который уже писал в своей жизни резюме, получившее положительный отклик работодателя.