Самопрезентация лидера

ЧЕК-ЛИСТ ЭФФЕКТИВНОЙ САМОПРЕЗЕНТАЦИИ

Что такое САМОПРЕЗЕНТАЦИЯ?

- [ ] 1. Кто я, и что с этим делать?

  Очень важно говорить о себе именно то, что важно сейчас для слушателей. Вы презентуете себя с лучших сторон, говорите о том, кто вы и почему вы хороши в своем деле. Минимум 5 лучших качеств, подтвержденных действиями или поступками, наградами или фото-видео фактами.

- [ ] 2. А судьи кто?

  Еще важнее понимать, кто является вашей аудиторией, почему именно эти люди сейчас вас слушают, что дорого и важно им. Ответьте себе на 3 вопроса: Почему я здесь? Чего я хочу от этих людей? Как достичь моей цели (перечислить действия)?

- [ ] 3. Хочу, могу, делаю!

  Определите собственно Вашу цель выступления. Почему именно вы захотели прийти сюда и рассказать о себе. Зачем это именно Вам? Что вы можете сделать для достижения цели? Действуйте!

ПОДГОТОВКА

- [ ] 1. Настройка и подготовка.

  Отведите для подготовки конкретный день и время. Выберите комфортную обстановку без лишних помех (не отвлекают звонки, люди, события). Возможно стоит сменить локацию.

- [ ] 2. Письменная подготовка.

  Обязательно распишите план выступления. Любое выступление, текст, сочинение состоят из трех основных частей: вступление, основная часть и заключение. Проверьте текст на наличие речевых ошибок; уточните, значение всех ли слов вам понятно.

Правильно ли вы произносите слова, ставите в них ударения. Основные ОПАСНЫЕ слова, которые могут встретиться в самопрезентации: красИвее, звонИт, каталОг, понялА.

- ☐ 3. Тайминг и техническое сопровождение.

  Напротив каждого пункта выступления напишите время и необходимые технические требования (музыка, свет, микрофон, видео, "запланированные" вопросы.)

Репетиция. Опытный гольфист тщательно готовится к удару, успешный оратор никогда не пренебрегает рутиной (прогон, анализ, редакция).

- ☐ 1. Необходим прогон с секундомером и корректировка.

  Минимум 3, максимум 7 прогонов. Марк Твен: "Хорошая импровизация - это выступление, которое отрепетировали минимум 5 раз". Учитывайте, что Вам могут задавать вопросы. По статистике, мужчины это делают чаще. Зная гендерное распределение аудитории, учитывайте эти факты.

- ☐ 2. Физическая подготовка.

  Репетируйте в той позе, в которой вы будете на самом выступлении. Используйте зеркало или видеосъемку. Не ленитесь анализировать и корректировать выступление. Подключайте язык жестов: контролируйте жесты, мимику, позу, перемещение по сцене. Говорите утрированно медленно и заниженным тоном голоса.

- ☐ 3. Накануне выступления.

  Произнесите речь еще раз. Проверьте все ли нужные файлы, документы, бумаги собраны. Сделайте резервную копию презентации и другого визуала на облачный диск, флэшку, электронную почту.

- ☐ 4. Ваш образ.

  Продумайте свой образ до мелочей, примерьте заранее. Сменная, удобная обувь, одежда, соответствующая ситуации, чистая и опрятная. Комфорт: ни жарко, ни холодно, соответствующий размер. Прическа, аромат, макияж, аксессуары.

Перед выступлением.

- ☐ 1. Преодолеть страх.

Публичное выступление - это всегда стресс. Мы боимся, что нас не оценят по достоинству или осудят. Страх-это выброс адреналина, и здесь помогут физические упражнения: махи руками, прыжки в высоту, дыхательная гимнастика.

- [ ] 2. Быть собой.

  Главный секрет успеха- это не стараться быть идеальным, быть самим собой. Вы сделали все необходимое, хорошо подготовлены, а значит - все будет отлично!

Стоп-лист. Не делайте так!

- [ ] 1. Не тратьте время ни извинения или ненужные выступления

  (например, не успел, попал в пробку, испачкал одежду, забыл флэшку и др.)

- [ ] 2. Не проверяйте аппаратуру во время выступления.

  Все технические моменты проверьте до.

- [ ] 3. Не читайте презентацию.

  Презентация и ваше выступление должны не дублировать друг друга, а дополнять.

- [ ] 4. Не стойте статично.

  не бойтесь двигаться по сцене, подходить чуть ближе к аудитории, менять позы и жесты. улыбаться ли смеяться.

- [ ] 5. Отвечайте на вопросы по мере их поступления.

  Не говорите, что вернетесь к вопросу после того. как закончите. Если есть диалог, то поддерживайте его.

- [ ] 6. Не отвлекайте слушателей раздачей материалов.

  Все необходимые приготовления сделайте до выступления. Раздаточный материал пронумеруйте и "отсылайте" к нему слушателей во время выступления.

Вы можете всё, чего действительно хотите!

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: https://checklists.expert

как это убрать?