

## Что такое самопрезентация?

Это осознанное формирование образа, навык управлять впечатлением о себе, умение демонстрировать свои лучшие качества и компетенции. В профессиональной среде самопрезентация — один из инструментов карьерного роста.

### Задачи самопрезентации:

- Привлечь к себе внимание
- Четко обозначить свою нишу, специализацию и ценность.
- Стать узнаваемым в своей сфере.
- Показать свой уровень знаний и опыта.
- Подтвердить компетенции цифрами, фактами, отзывами.
- Рассказать о достижениях и новых инициативах.
- Транслировать готовность к сотрудничеству, совместным проектам.
- Легко входить в новые команды
- Получать предложения о партнерстве и сотрудничестве без активного поиска

### В каких случаях используют самопрезентацию?

- Поиск работы или стажировок.
- Защита идей и проектов: запуск собственного бизнеса и встреча с инвесторами.
- Публичные выступления.
- Нетворкинг. Для нетворкинга нужно уметь представляться лаконично и живо — чтобы было легко запомнить и понимать, по какому вопросу можно обратиться в будущем.

Перед подготовкой важно определить цель самопрезентации: поиск работы, привлечение клиентов, выступление на конференции. От этого зависят содержание, тон и детали.

### Сформулировать цель более чётко помогут ответы на вопросы

#### 1. Для чего я готовлю самопрезентацию?

- Показать свою уникальность — выделить то, что отличает меня от других.
- Подтвердить свою компетентность — показать свои знания и опыт.
- Произвести яркое впечатление — оставить в памяти аудитории запоминающийся образ.

#### 2. Какую эмоцию я ожидаю от зрителей?

- Интерес — им хочется слушать дальше и узнать больше.
- Доверие — они не сомневаются в моих словах и компетенциях.
- Вдохновение — они чувствуют мотивацию и прилив энергии.
- Сопереживание — моя история вызвала у них эмоциональный отклик.

## **Ошибки при самопрезентации**

Отклики на работу переполнены шаблонными фразами вроде «доброго времени суток», «стрессоустойчивость», «перфекционист». Кандидаты указывают в своих преимуществах способность хорошо управлять своим временем, в то время как людей, действительно владеющих навыком тайм-менджмента, — очень мало. Лучше не гнаться за популярными фразами, а отыскать что-то индивидуальное, например человек умеет быстро наладить контакт с разными людьми, — стоит сказать об этом и подтвердить примерами при презентации себя.

Вот самые распространённые ошибки при профессиональной самопрезентации:

□ **Использовать один и тот же шаблон.** В различных обстоятельствах требуется применять разные стратегии: самопрезентация перед работодателем — это одно, перед друзьями — другое, перед партнёром — третье. В зависимости от особенностей каждой конкретной ситуации важно тщательно обдумывать речь, поведение и информацию, которую нужно преподнести.

□ **Не понимать цели самопрезентации.** Без определённой цели речь и действия лишены смысла, так как не имеют чётко заданного вектора. Такой подход может привести к неуклюжим движениям, неудобным паузам и нервозности. Собеседникам неприятно слушать человека, чьи мысли никуда не ведут. Чтобы избежать этого, нужно чётко понимать — каких результатов хочется достичь в ходе самопрезентации.

□ **Приукрашивать информацию.** Важно, чтобы всё, что специалист рассказывает о себе, отражало реальное положение вещей. В итоге обман всё равно раскроется. Важно помнить об этой ценности и не стараться понравиться, прикрываясь несуществующими успехами. Если осознавать реальные достоинства, то можно умело их подчёркивать и презентовать себя в портфолио.

## **Цели развития навыка самопрезентации**

1. Повышение уровня готовности,
2. Формирование личного плана профессионального развития,
3. Совершенствование навыков самопрезентации и взаимодействия с работодателями обучающихся профессиональных образовательных организаций, функционально подчиненных министерству образования Ярославской области.

Самопрезентация может быть в формате резюме, портфолио, интервью, текстовой презентации. Подробнее остановимся на каждом формате.

## Резюме

На конкурс предоставляются резюме по шаблонам представленным на любом рабочем сайте, в том числе («НН», «Работа в России», ОФК). Резюме должно обязательно отражать разделы «Образование», «Опыт работы», «Навыки (связанные с профессиональной деятельностью)», содержать примеры и конкретные достижения.

Цель резюме — за 30-60 секунд убедить рекрутера в необходимости пригласить кандидата на собеседование. Это не автобиография, а инструмент продажи профессиональных навыков под конкретную вакансию.

### Критерии качества:

- **Релевантность:** Навыки и опыт сформулированы с учетом языка и требований выбранной профессиональной сферы.
- **Результативность и конкретика:** Опыт работы описывается через **Действие – Результат** или **Ситуация – Задача – Действие – Результат**.

Пример: *Вместо:* «Отвечал за ведение соцсетей». *Лучше:* «**Разработал** контент-план, что **привело к росту** вовлеченности аудитории на **25%** за квартал».

- **Клиентоориентированность:** Резюме составлено с точки зрения пользы для будущего работодателя, а не просто как перечисление обязанностей.
- **Оптимальность объема:** 1 страница для выпускников и специалистов с небольшим опытом;
- **Профессиональная лексика:** Использование общепринятых в индустрии терминов (что подтверждает погруженность в среду).

Пример: <https://disk.yandex.ru/i/oONC9ofetQahVA>

## Презентация

Это **визуальная история вашей профессиональной ценности**, рассчитанная на публичную защиту или самостоятельное ознакомление. Это не пересказ резюме, а его эмоциональное и визуальное усиление.

### Структура:

- **Слайд 1:** Титульный. Имя, специальность, слоган или ключевая компетенция («Будущий специалист по кибербезопасности»).
- **Слайд 2:** **Мои профессиональные качества.** Ключевые навыки (hard & soft) в виде инфографики или иконок.
- **Слайд 3:** **Мое главное достижение.** Один самый яркий проект/победа с описанием вклада и результата.
- **Слайд 4:** **Образование + Дополнительное развитие.** Диплом, курсы, сертификаты — фокус на самом актуальном и ценимом в профессии.

- **Слайд 5: Почему я?** Увязка своих ценностей и целей с миссией и потребностями потенциальных работодателей в отрасли.
- **Слайд 6: Контакты и цифровой след.** QR-код, ведущий на онлайн-портфолио или LinkedIn.

#### Критерии качества:

- Визуальная гармония (единый стиль, шрифты, цветовая палитра).
- Минимум текста, максимум смысла (правило «5x5»: не более 5 строк по 5 слов).
- Использование качественных изображений, графиков, диаграмм.

**Пример:** <https://disk.yandex.ru/i/Q2vuYfP7Cia-sg>

## Видео-визитка

Видео ролик продолжительностью не более 3–х минут с возможностью воспроизведения на цифровых устройствах типа AVI, MPEG, MKV, WMV, FLV, FullHD. Качество не ниже 360 рх; Видеоролик должен быть оформлен информационной заставкой с указанием имени участника и организации, которую он представляет. Это демонстрация коммуникативных навыков, харизмы и умения презентовать себя в динамичном формате.

#### Структура:

1. **Заставка (5-10 сек):** Имя, фамилия, специальность.
2. **Приветствие и «крючок» (30 сек):** «Я умею решать проблему [назвать проблему в отрасли], потому что...» или «Моя специальность — это не только про [базовое определение], а про [современное видение]».
3. **Доказательства (60-80 сек):** Рассказ об одном ключевом проекте или навыке. **Покажите процесс или результат** (монтаж скриншотов, фото с места практики, фрагменты кода/чертежа).
4. **Цель и призыв к действию (30 сек):** «Я стремлюсь развиваться в направлении... и ищу команду, где смогу принести пользу через...». «С моим резюме и портфолио можно ознакомиться по ссылке в описании».
5. **Завершение (10 сек):** «Спасибо за внимание! Буду рад (а) сотрудничеству».

#### Критерии качества:

- **Контент:** Логичность, убедительность, лаконичность.
- **Поддача:** Энергичность, контакт с камерой (взгляд в объектив), четкая дикция, естественность.
- **Техническое качество:** Стабильный свет, чистый звук, фон должен быть чистым и нейтральным (например, однотонная стена), динамичный монтаж.

**Пример:** <https://disk.yandex.ru/i/miIya9gVYKfrWA>

## Портфолио

**Портфолио** — это организованная коллекция работ, достижений и проектов, которая демонстрирует навыки, опыт и профессиональные достижения. Оно может включать различные материалы: тексты, фотографии, видео, графики и другие формы медиа. Цель

портфолио — помочь потенциальным работодателям, клиентам или партнёрам оценить профессионализм и компетентность.

## Виды

Содержание портфолио зависит от цели создания и аудитории, для которой оно предназначено. Некоторые виды:

**Профессиональные** — для демонстрации достижений и опыта в рамках карьерного роста. Включают описание места работы, ключевые проекты, достигнутые результаты.

**Творческие** — для демонстрации таланта и креативности художников, дизайнеров, фотографов и других представителей творческих профессий. Цель — показать уникальный стиль и подход к работе, а также способность реализовывать идеи.

**Учебные или академические** — создаются студентами или учащимися для участия в конкурсах, поступления в учебные заведения или представления проектов. Могут включать рефераты, проекты исследований, презентации, эссе или практические разработки.

## Структура

- **Примеры выполненных работ** — проекты, которые демонстрируют ключевые навыки и достижения.
- **Описание каждого проекта** — нужно рассказать, какие задачи стояли перед автором, как он их решал, каких результатов удалось добиться.
- **Информация об опыте и навыках** — сведения об образовании, сертификатах, курсах.
- **Контактные данные** — потенциальные работодатели или клиенты смогут легко связаться с автором, чтобы обсудить сотрудничество.

## Критерии качества

- **Выбор лучших работ.** В портфолио должны быть проекты, которые наиболее полно демонстрируют умения, стиль и подход к решению задач. Идеальное количество работ — от 6 до 10.
- **Рассказ истории каждого проекта.** Нужно описать процесс работы над проектом: какие задачи ставились, какие вызовы возникали, какие решения были приняты и почему.
- **Использование качественных визуальных материалов.** Работы должны выглядеть профессионально, для этого используют высококачественные изображения, макеты и анимации.
- **Оптимизация для онлайн-просмотра.** Важно, чтобы портфолио быстро загружалось, имело адаптивный дизайн для мобильных устройств и простую навигацию.
- **Добавление отзывов и рекомендаций.** Это повышает доверие к портфолио и демонстрирует надёжность и профессионализм.

- **Регулярное обновление.** Портфолио должно отражать текущий уровень навыков и знаний, для этого добавляют новые работы и удаляют устаревшие проекты.

**Пример:** <https://profijump.ru/portfolio/36604/>

Дополнительно сведения об образовании, сертификатах, курсах:  
<https://disk.yandex.ru/d/AvjZU7gS1cWjdg>