**Самопрезентация: как преподнести себя и произвести нужное впечатление**

***Неуверенность разрешается, если после нее человеку есть что показать.***

**Самопрезентация** - это [умение](http://www.psychologos.ru/articles/view/umenie) эффектно и выигрышно подавать себя в различных ситуациях, индивидуальный стиль общения, неповторимый образ, который не только нравится самому себе, но [привлекателен](http://www.psychologos.ru/articles/view/privlekatelnost) для окружающих.

 Большинство людей [осознанно](http://www.psychologos.ru/articles/view/osoznannost) или [неосознанно](http://www.psychologos.ru/articles/view/neosoznavaemoezpt_osoznaniezpt_osoznavanie) стремятся влиять на процесс формирования впечатления о себе. Как улучшить навык самопрезентации?

 Очень важным в самопрезентации считается [язык тела](http://www.psychologos.ru/articles/view/yazyk_tela). Очень много информации о человеке можно почерпнуть исходя из [невербальных сигналов](http://www.psychologos.ru/articles/view/neverbalika): [мимики](http://www.psychologos.ru/articles/view/mimika), [жестов](http://www.psychologos.ru/articles/view/zhesty._kak_razvivat_zhivuyu_i_yarkuyu_zhestikulyaciyu), телодвижений. То, как вы открываете дверь, держите [осанку](http://www.psychologos.ru/articles/view/ocenka), садитесь на стул, скажет окружающим о вас очень много. Грамотный собеседник по вашей позе всегда сумеет определить, говорите вы правду или лукавите, [мандражируете](http://www.psychologos.ru/articles/view/mandrazh) или ведете себя [нагло](http://www.psychologos.ru/articles/view/naglost), готовы к действию или вам все надоело. Для того чтобы научиться правильно держать себя достаточно пары репетиций перед зеркалом, правильного [дыхания](http://www.psychologos.ru/articles/view/dyhanie) и [внутреннего спокойствия](http://www.psychologos.ru/articles/view/spokoynoe_prisutstvie).

 Не забудьте о таких важных деталях, как одежда, аксессуары, прическа. Собираясь куда-либо, нужно очень точно оценить ту обстановку, которая вас ожидает, и предугадать впечатление, которое вы можете произвести. Не обязательно облачаться в дорогие костюмы, но очень важно выглядеть опрятным. Например, обувь опрятна или стоптана? Аккуратность в одежде очень часто ассоциируется с опрятностью в делах.

 Для благоприятной оценки окружающих важно научиться  [мизансценироваться](http://www.psychologos.ru/articles/view/mizanscena)  в пространстве, соблюдать правильную [дистанцию в общении](http://www.psychologos.ru/articles/view/distanciya_obscheniya). Существует несколько пространственных зон, правильно располагаясь в которых, можно «успокоить» собеседника, вызвать его положительную реакцию. Различают [интимную зону](http://www.psychologos.ru/articles/view/intimnaya_zona) (до 45 см), в которую разрешается проникать только лицам, находящимся в тесном [эмоциональном контакте](http://www.psychologos.ru/articles/view/emocionalnyy_kontakt) с человеком. [Личная зона](http://www.psychologos.ru/articles/view/lichnaya_zona) (от 45 до 120 см) используется при обыденном общении со знакомыми людьми. Это дистанция приемов и официальных вечеринок. [Социальная зона](http://www.psychologos.ru/articles/view/socialnaya_zona) (от 120 до 400 см) - расстояние, на котором лучше всего общаться на официальных встречах с посторонними людьми. [Зона публичная](http://www.psychologos.ru/articles/view/publichnaya_zona) (более 4 м) удобна при общении с большими группами людей; и выступающему, и слушателям комфортнее воспринимать друг друга с этой дистанции.

 Темп и манера [речи](http://www.psychologos.ru/articles/view/rech), громкость голоса, интонация и четкость произношения - это то, на основании чего мнение о вас сложится в первые минуты разговора. Важно контролировать [темпоритм](http://www.psychologos.ru/articles/view/temporitm%22%20%5Co%20%22%D0%A1%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D1%8F%3A%20%D0%A2%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%82%D0%BC) своей речи. Без излишней [экспрессии](http://www.psychologos.ru/articles/view/ekspressiya). Восприятие быстрой и размеренной речи - различно. Если хотите, чтобы к вашим словам прислушивались, не торопитесь и не тараторьте. Однако, с другой стороны, быстрая речь воспринимается более убедительно, поэтому в особо важных моментах лучше ускорить ее темп. Говорить лучше весомо и [уверенно](http://www.psychologos.ru/articles/view/uverennost_v_sebe) - как опытный специалист, знающий себе цену.

 [Нерешительного](http://www.psychologos.ru/articles/view/nereshitelnost) человека можно узнать по его невнятным высказываниям, изобилующим [эвфемизмами](http://www.psychologos.ru/articles/view/evfemizm), смягчающими речь. Например, «достичь определенных успехов» вместо «стать лидером», «не очень рад» вместо «разозлился». Создают впечатление [неуверенности](http://www.psychologos.ru/articles/view/neuverennost)  и слова: «как бы», «всего лишь», «немного», «судя по всему». О говорящем подобным образом, складывается мнение как о человеке слабом, непригодном для серьезной и ответственной работы. Понижают впечатление также  [самоуничижительные](http://www.psychologos.ru/articles/view/samounichizhenie)  высказывания вроде «я не оратор», «я еще малоопытный специалист», «я - человек новый». Если хотите проверить, как вы умеете вербально преподносить себя, запишите собственную речь, а затем прослушайте запись. При необходимости подкорректируйте свою речь в сторону большей [решительности](http://www.psychologos.ru/articles/view/reshitelnost) и определенности.

 Самое лучшее впечатление производит искренние слова и естественное поведение, но только при одном условии - если вы человек достаточно [воспитанный](http://www.psychologos.ru/articles/view/vospitannost). Если воспитанность - не самая ваша сильная черта, некоторое время лучше вести себя как принято, а не как вам хочется и привычно.

 Помимо внешних признаков, нужно обязательно работать над содержательной частью своего [мироощущения](http://www.psychologos.ru/articles/view/mirooschuschenie). Даже если вы выработаете стиль и будете соблюдать все условия эффективной самопрезентации, при этом мало понимая, что же вам, собственно, нужно от других, и не умея это ясно выразить - успеха добиться вам вряд ли удастся. Содержательной частью вашего мироощущения может быть, например, способность брать на себя [ответственность](http://www.psychologos.ru/articles/view/chto_takoe_otvetstvennost_i_otvetstvennyy_podhod)​ за свои действия, [привычка](http://www.psychologos.ru/articles/view/privychka) ставить себе [задачи](http://www.psychologos.ru/articles/view/zadacha) и выполнять их, ориентированность на [результат](http://www.psychologos.ru/articles/view/rezultat).