



Erasmus+

## SZTUKA PREZENTOWANIA SAMEGO SIEBIE

Pewność siebie to supermoc. Jest kluczowa w procesie tworzeniu dowolnego planu. Musisz poznać swoją wartość i uwierzyć w siebie! I pamiętaj ciągle budowanie pewności siebie, jest tak samo ważne, jak znajdowanie okazji, by pozwalać jej rozwijać się samej.



**„Szczęście to móc być z samym sobą i nie zawadzać.” - Jaroslav Dušek**



Znaj swoje mocne strony.

Prezentuj swoją twórczość.

Spotykaj się nieformalnie.

Wyznaczaj cele swoich prezentacji.

### Jak ćwiczyć:

Pomyśl wcześniej czym chcesz się podzielić, przygotuj prezentację swojej pracy w kilku zwięzłych zdaniach (np. o: zespole, grupie docelowej, cenie...). Bądź świadomy grupy swoich odbiorców. Celem prezentacji nie jest pokazanie wszystkiego od razu, ale raczej wzbudzenie zainteresowania. Taki występ może być twoim punktem zapalnym, pozyskasz nowe kontakty, zdobędziesz klientów, uświadomisz innych o sobie, będziesz mógł porównywać się do konkurencji. Po spotkaniu przeanalizuj w głowie, co Ci się udało, a co wymaga poprawy. Monitoruj swoje postępy, to pomoże Ci dostrzec sukcesy i uchroni przed samooszukiwaniem się. Buduj swoją pewność siebie z bliskimi i jednocześnie obserwuj ich reakcje, staniesz się jeszcze bardziej świadomy swoich mocnych stron i słabości.



Sześć omawianych zachowań opiera się na ponad 90 wywiadach z kobietami na stanowiskach kierowniczych w sporcie.

**Sprawdź  
więcej**

4 wskazówki, jak zostać świetnym mówcą, jak poprawić swoje wystąpienia publiczne.

