***[Як підготуватися до самопрезентації на співбесіді?](https://happymonday.ua/kak-podgotovitsja-k-samoprezentacii-na-sobesedovanii" \t "_blank)***

**Вправа «Самопрезентація».**Уявіть, що вам потрібно розповісти про себе за 30-60 секунд. Спробуйте виділити ключову інформацію про себе, яку ви хочете донести до інших і потренуйтесь це робити за такий короткий час.

**Вправа «Генератор маячні».** Прокидайтесь вранці і впродовж 2 хвилин красиво і авторитетно розповідайте вголос про буденні речі: наприклад, навіщо людству потрібні олівці.

**Вправа «Фрейм».**Уявіть три рамки: 1) людина, яка просить, 2) людина, яка має владу, 3) людина, яка пропонує можливості. Спробуйте переконати в чомусь співрозмовника, приміряючи на себе по черзі кожну з цих ролей-рамок.

**Вправа на тренування спостережливості «Одеська година».**Упродовж дня або принаймні години будь-яке спілкування починайте з питання. Це корисна вправа, яка допоможе навчитися чути і розуміти співрозмовника, а не намагатися одразу його в чомусь переконати.

**Вправа «Шерлок Холмс».**Пригадайте людину, з якою ви нещодавно спілкувалися. Як вона була одягнена? Коли у неї день народження? Що її турбує? Інший варіант цієї вправи — спробуйте вгадати думки співрозмовника, правильно зрозуміти його поведінку (наприклад, чому він весь час перевіряє свій смартфон). Тільки одразу перевірте своє припущення, прямо запитавши про це.

**Вправа на формування довіри «Пошук спільного».**Тут працює так званий принцип Мауглі: «Ми з тобою однієї крові». Люди починають симпатизувати тим, з ким знаходять щось спільне, — і це дозволяє уникати гострих дискусій.

**Вправа на роботу з емоціями «Прес-конференція»**. Протягом хвилини розповідайте про себе або «продавайте» щось. Потім попросіть співрозмовника ставити вам гострі, провокативні запитання, а ви відповідайте максимально спокійно. Це дозволяє тренувати асертивність — вміння відстоювати свою точку зору ввічливо і з повагою до співрозмовника, не піддаючись емоціям та провокаціям.

**Читайте також**