

# Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy



## Talent autoprezentacji

Łucja Waligóra

Uniwersytet Ekonomiczny w Katowicach  
29 listopada 2021 r.

Organizatorzy



EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

1

### Plan zajęć



- Autoprezentacja - co to jest?
- Komunikacja niewerbalna
- Mowa ciała
- Prezentacja multimedialna
- Jak sprawić aby prezentacja była bardziej atrakcyjna
- Podsumowanie

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

2

## Autoprezentacja – co to takiego?



"Siedź w kącie, znajdą cię"?



3

Co to jest autoprezentacja?



Nie ma drugiej okazji aby zrobić  
dobre pierwsze wrażenie



EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

4

Co to jest autoprezentacja?



Autoprezentacja to makijaż, który powinien wypuklić potrzebne nam w różnych sytuacjach cechy charakteru.

Makijaż nie może być maską, skrywającą zupełnie innego człowieka.

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY [WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL](http://WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL)

5



6



7



8



9



10

## Co to jest autoprezentacja?

Autoprezentacja to umiejętność autoprezentacji to zaprezentowanie swojej osoby w taki sposób, jakiego oczekują odbiorcy (w danej sytuacji)

Autoprezentacja to proces kontrolowania przez jednostkę sposobu, w jaki jest postrzegana przez otoczenie.

**EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY**      **WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL**

11

## Komunikacja werbalna i niewerbalna

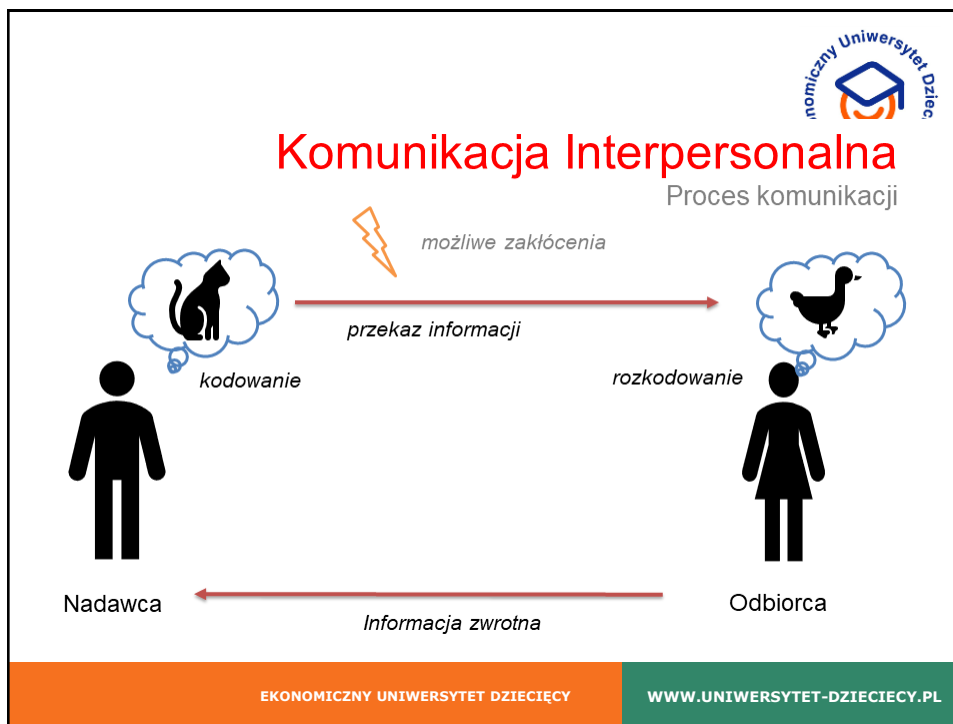
Informacje przekazywane są poprzez:

- wypowiediane przez nas słowa
- sposób w jaki mówimy
- nasze zachowanie
- wygląd
- gesty
- mimikę



**EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY**      **WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL**

12



13



14



**Najważniejsze w autoprezentacji dzieje się poza słowami**



Na nasz wizerunek i jakość autoprezentacji składają się komunikacja pozawerbalna i komunikacja słowna.

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY
WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

15



Psychologowie ustalili, że podczas rozmowy :

**55%** informacji jest przekazywanych pozawerbalnie (poprzez to, co widzimy)

**45%** słownie (poprzez to, co słyszymy)  
z tego ton głosu, sposób mówienia to 38%, a treść to jedynie 7% !



Kategoria	Procent
JĘZYK CIAŁA	55%
TON GŁOSU	38%
SŁOWA	7%

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY
WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

16



Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy  
UD

## Komunikacja niewerbalna - to co widzimy

Dystans publiczny  
3,6 m lub więcej

Dystans społeczny  
1,2 - 3,6 m

45-120 cm  
Dystans społeczny

45-60 cm  
Dystans intymny

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

17

Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy  
UD

## Mowa ciała - przykłady



- Nasze ręce są niezwykle gadatliwe.
- Ręce nie chcą przemilczeć, zataić żadnej informacji.

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

18

Mowa ciała - przykłady

Gest „Strażnik ust” oznacza, że rozmówca coś ukrywa lub wie, że ktoś inny coś ukrywa

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY [WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL](http://WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL)

19

Mowa ciała - przykłady




Gest podpierania głowy to oznaka znużenia i musi „trzymać” głowę żeby nie zasnąć 😊

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY [WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL](http://WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL)


20



## JAK ODCZYTYWAĆ JĘZYK CIAŁA

1. Uniesione brwi są często oznaką dyskomfortu.
2. Zmieniony ton głosu może być oznaką zainteresowania.
3. Kontakt wzrokowy oznacza zainteresowanie.
4. Skrzyżowane nogi są przeważnie oznaką sprzeciwu oraz małej otwartości.

5. Ktoś, kto zbyt długo patrzy prosto w oczy, może kłamać.
6. Ekspansywna postawa dowodzi predyspozycji przywódczych.
7. Trzęsąca się noga może być oznaką niepewności.



EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY
WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

21




## Krzyżowanie na piersiach rąk z wystawionymi kciukami – to podwójny sygnał świadczący o przyjmowaniu postawy obronnej lub negatywnym nastawieniu - skrzyżowanie rąk oraz o poczuciu wyższości - świadczą o tym wystawione kciuki.

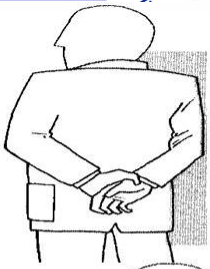


EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY
WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

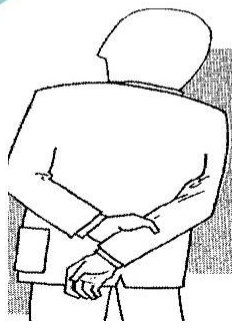
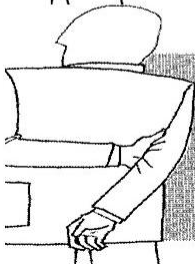
22



**Jedną dłonią chwytny za plecami nadgarstek drugiej – oznacza frustrację i próbę zachowania zimnej krwi.**




**Jedna dłoń chwytny nadgarstek lub przedramię drugiej reki za plecami – jakby powstrzymanie przed zadaniem ciosu.**





EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY [WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL](http://WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL)


23




**Rece całkiem przekręcone**




**Rece splecione na piersi**




**Szukanie oparcia**




**Podpieranie głowy**



**Pocierające się łagodnie opuszki palców**

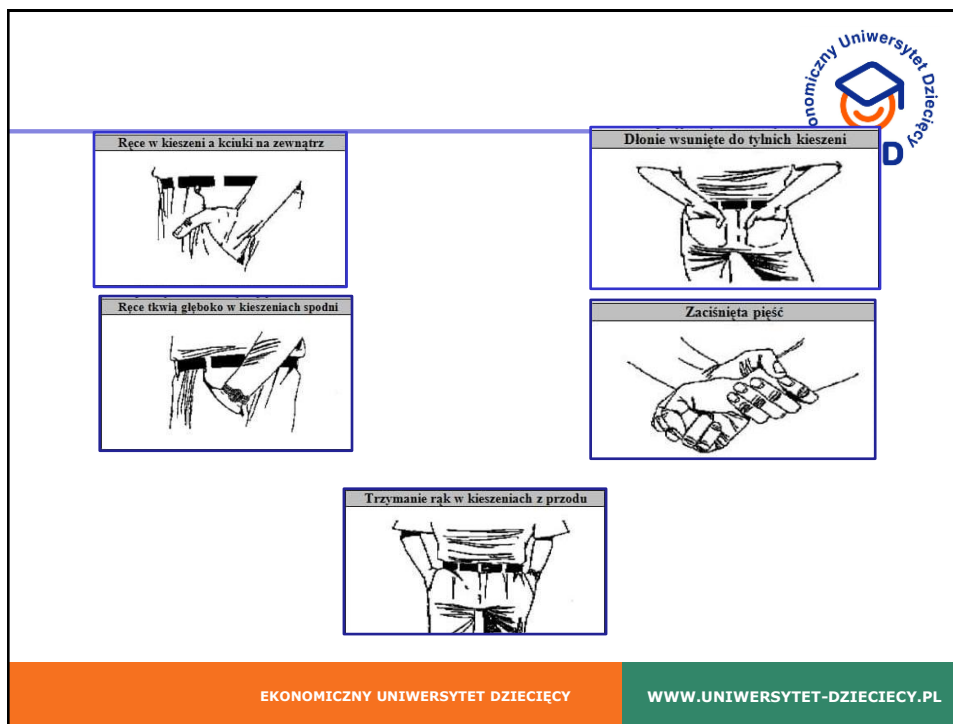


**Pocieranie lub dotykanie koniuszka nosa**

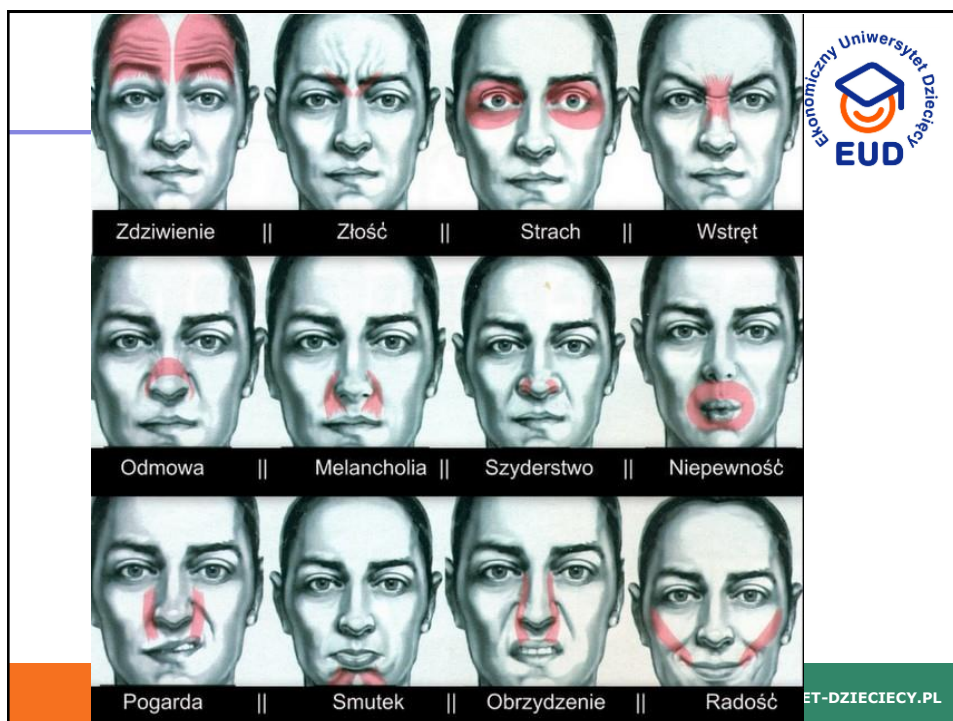


EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY [WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL](http://WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL)

24




25



26

**Pożądane wrażenia**



Przyjacielski/miły

Komunikatywny

Inteligentny

Towarzyski

Atrakcyjny

Dowcipny

Otwarty

Szczerzy


Opiekuńczy

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

27

**Niepożądane wrażenia**



Nudny

Nieatrakcyjny

Małoduszny

Głupi

Egocentryczny

Zarozumiały

Nieprzyjemny


Powierzchowny

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

28

**Przygotowanie siebie**



Lepiej mówić niż czytać

Lepiej stać niż siedzieć

Wygląd i pierwsze wrażenie

Zawsze twarzą (bokiem) do Sali

Umiarkowany ruch – ale dynamizm

Kontakt wzrokowy z salą

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

29

**6 ZŁOTYCH ZASAD  
PROFESJONALNEJ AUTOPREZENTACJI**

PRAWIDŁOWA  
POSTAWA CIAŁA

KONTAKT WZROKOWY

NATURALNE GESTY

ODPOWIEDNI WYGLĄD

SPOSÓB MÓWIENIA

NATURALNA MIMIKA



30



31

## 6 SPOSOBÓW NA DOBRE PIERWSZE WRAŻENIE

The image shows two simple line-drawn cartoon characters. The character on the left has a neutral expression with straight lines for eyes and a small smile. The character on the right has a happy expression with squinted eyes and a wide, open-mouthed smile.

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECI
WWW.UNIWERSYTET-DZIECI.PŁ

32



## 1. ĆWICZ MOWĘ CIAŁA I PANUJ NAD SWOIMI ODRUCHAMI

POSTARAJ SIĘ ZAPANOWAĆ  
NAD:

- DŁOŃMI
- ODDECHEM
- TWARZĄ

WITAJ LUDZI  
Z SYMPATIA!

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

33

## 2. ĆWICZ SWÓJ GŁOS

PARAMOWA CZYLI:

- HMMM...
- MMM...
- YYYYY...

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

34

### 3. ZADBAJ O SWÓJ WYGLĄD

PAMIĘTAJ, ŻEBY DBAĆ O:

- WŁOSY
- ZAROST
- CZYSTOŚĆ ODZIENIA
- MIEJ ZE SOBĄ GUMĘ DO ŻUCIA
- DBAJ O ODPOWIEDNI ZAPACH



ASPEKT WYGLĄDU TO JEDNA Z KLUCZOWYCH RZECZY, BY TWOI WSPÓŁPRACOWNICY CIĘ SZANOWALI

Subscribe

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY [WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL](http://WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL)

35

### 4. INTERESUJ SIĘ INNYMI

A CO JEŚLI LUDZIE MNIE NIE INTERESUJĄ?

INTERAKCJE SPOŁECZNE W DOROSŁYM ŻYCIU:

- TOWARZYSKIE
- ZAWODOWE

ZADAJ PYTANIE POGŁĘBIAJĄCE WĄTEK!



Subscribe

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY [WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL](http://WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL)

36

## 5. NIE PODCHODŹ ZA BLISKO

NIE STÓJ ZA BLISKO  
KIEDY MÓWISZ



NIE ZADAWAJ ZBYT  
INTYMNYCH PYTAŃ

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY WWW.UNIWERSYTET-DZIECIĘCY.PL

37

## 6. DOWIEDZ SIĘ Z KIM BĘDZIESZ SIĘ WIDZIAŁ





LUBIMY LUDZI, KTÓRZY SĄ W JAKIŚ  
SPOSÓB DO NAS PODOBNI

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY WWW.UNIWERSYTET-DZIECIĘCY.PL

38

## Prezentacja multimedialna -ogólne zasady



- Każda plansza powinna mieć tytuł
- Nie więcej niż 7-8 linijek tekstu
- Litery powinny mieć wielkość minimum 20pt.
- Rysunki czytelne, bez szczegółów
- Czytelna czcionka, bez udziwnień
- Najwyżej 3-4 kolory na jednej planszy



EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

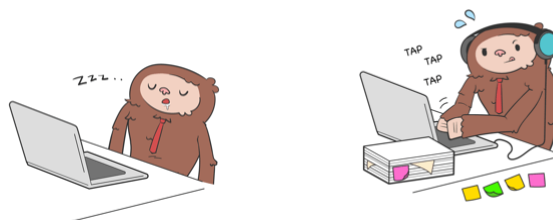
WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

39

## Prezentacja multimedialna -ogólne zasady



- Proste elementy graficzne
- Treści i informacje w formie haseł
- Odpowiedni układ kolorystyczny
- Dobrze skonstruowana treść i grafika z tłem
- Multimedialna – wykorzystująca również dźwięk, obraz (np. filmik)



EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

40

**Zasady autoprezentacji  
czego należy unikać**

**Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy  
EUD**

- obojętnego wyrazu twarzy
- zamkniętej pozycji ciała - skrzyżowanie rąk, nóg
- wiercenia się na krześle
- ziewania
- pocierania oczu, uszu
- drapania się w kark
- dotykania podbródka, policzków
- trzymania torebek, teczek




**EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY** **WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL**

41

**Podstawowe elementy stresu**

**Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy  
EUD**

- ❖ Podwyższony poziom aktywacji (napięcie, poddenerwowanie, zmiany głębokości i szybkości oddechu, pracy serca, napięcia mięśni)
- ❖ Wystąpienie silnych emocji o zabarwieniu negatywnym (lęk, niepokój, przerażenie, złość, wstręt)
- ❖ Motywacja do przezwyciężenia stresu (rozwiązanie problemu, ucieczka, regresja, mechanizmy obronne)
- ❖ 3 fazy stresu: mobilizacja, rozstrojenie, destrukcja

**EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY** **WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL**

42

**Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy**  
**EUD**

## Sposoby radzenia sobie ze stresem



**Miej czas tylko dla siebie** - zrób sobie przyjemność - tak jak lubisz. Wyłącz telefon, usiądź wygodnie w fotelu lub idź na spacer



**Utrzymuj kontakt z naturą** - pachnący świeżością las i śpiew ptaków może dostarczyć ci energii, której nie mają w sobie betonowe osiedla



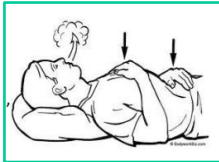
**Uprawiaj sport** - ćwiczenia fizyczne są niewątpliwie lepszym sposobem na okiełznanie stresu niż obsesyjne myślenie o tym co może się wydarzyć i zamartwianie się


**EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY**      [WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL](http://WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL)

43


**Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy**  
**EUD**

**Stosuj techniki relaksacyjne** - może to być joga, medytacja czy proste kontrolowanie oddechu. Sprawia, że poczujesz się wyciszony i spokojny (ale musisz być systematyczny)






**Posłuchaj muzykę, którą lubisz; Poczytaj ciekawą książkę.**



**Zajmij się swoim hobby** - obojętnie czy to majsterkowanie, wędkarstwo czy praca w ogródku, znajdź coś na coś, co sprawia ci frajdę i pozwala oderwać się od problemów.


**EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY**      [WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL](http://WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL)

44



---

**Myśl pozytywnie** – życie to w dużej mierze samospełniająca się przepowiednia. Optymistycznym nastawieniem masz większe szanse przyciągnąć do siebie pozytywne zdarzenia!



CZY MASZ PROBLEMY? → NIE

← TAK

WIEC NIE MARTW SIĘ!

← NIE

← TAK


CZY MOŻESZ COŚ Z NIMI ZROBIĆ? → TAK

**Nie troszcz się o rzeczy na które nie masz wpływu** - nie jesteś w stanie wpłynąć na pogodę, ani na zaprzestanie wojen na świecie. Pozwól by życie toczyło się samo, a ty koncentruj się tylko na tym nad czym masz władzę.

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

45



---


**Stres i jego redukcja**

Stres jest nieprzyjemny, ale ma swoją dobrą stronę. W fazie mobilizacji człowiek wykorzystuje w pełni potencjalne możliwości. Jest najbardziej twórczy, pomysłowy, sprawny w działaniu.

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

46



**Uspokój się - ćwiczenia**  
 Siedząc wygodnie, zaczerpnij głęboko powietrze przez nos i policz do czterech. Teraz powoli wypuść powietrze ustami, licząc do ośmiu.  
 Powtórz ćwiczenie pięć razy - jeśli masz kłopot z wykonaniem tego ćwiczenia, to znaczy, że oddychasz zbyt szybko.  
 Prawidłowe oddychanie pozwala dostarczyć więcej tlenu do układu krwionośnego, który rozprowadzi go po całym ciele, łącznie z mózgiem.

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY [WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL](http://WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL)

47




**Dziękuję za uwagę**

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY [WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL](http://WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL)

48