



За исключением одного: начните прямо сегодня! Вот несколько практических советов.

- Если Вы испытываете волнение перед встречей, сделайте 3–5 глубоких вдохов и вспомните позитивные моменты своей жизни.

- Жесты, свидетельствующие о дружелюбии и открытости, доведите до автоматизма. Практикуйте их как можно чаще:

- ✓ корпус тела наклоняйте немного вперёд, выражая заинтересованность, внимание к собеседнику;

- ✓ используйте жесты, говорящие об искренности, например: жестикулируя, раскрывайте руки ладонями вверх;

- ✓ «отзеркаливайте» жесты, позу своего собеседника, как будто внутренне сообщая, что согласны с его взглядами и мнением: «Как видите, я думаю так же, как вы, поэтому я копирую вашу позу и ваши жесты».

- Улыбайтесь! При встрече улыбка снимает настороженность первых минут и способствует более уверенному и спокойному общению.

- Отвечая на вопрос, поддерживайте визуальный контакт с собеседником. Подбородок условно держите на уровне горизонтальной линии.

- В ситуации, когда Вы затрудняетесь с ответом, искренне скажите: «Ваш вопрос вызвал у меня некоторое затруднение» или «Уточните, что Вы имели в виду?»

- Как известно, люди запоминают первые и последние моменты встречи. Заранее продумайте несколько фраз, которые подведут итог тому, о чём вы говорили. Например: «Благодарю за общение. Всего хорошего. До свидания!»

Если Вы испытываете затруднения в самопрезентации при поиске работы, составлении конкурентоспособного резюме, прохождении собеседования, квалифицированные специалисты Центра занятости населения г. Норильска помогут Вам. Обращайтесь!

КГКУ «ЦЕНТР ЗАНЯТОСТИ НАСЕЛЕНИЯ Г. НОРИЛЬСКА»

Центральный район:

ул. Б. Хмельницкого, 16, тел. 34-18-82;

Район Талнах:

ул. Рудная, 39, тел. 44-60-81;

Район Кайеркан:

ул. Надеждинская, 2г, тел. 39-27-23

ВСЕ УСЛУГИ СЛУЖБЫ ЗАНЯТОСТИ ОКАЗЫВАЮТСЯ БЕСПЛАТНО

Интерактивный портал государственной службы занятости населения Красноярского края
www.trud.krskstate.ru

Новое мобильное приложение «Работа всем» позволяет получать услуги пользователям устройств, работающих на Android и iOS

Общероссийская база вакансий «Работа в России»
www.trudvsem.ru

КГКУ «ЦЗН г. Норильска»

663305, г. Норильск, ул. Б. Хмельницкого, 16

тел. (3919) 34-19-69, факс (3919) 34-53-68

e-mail: secretar@czn13.ru

2020 г. Распространяется бесплатно. Тираж 500 экз.



РАБОТА РОССИИ

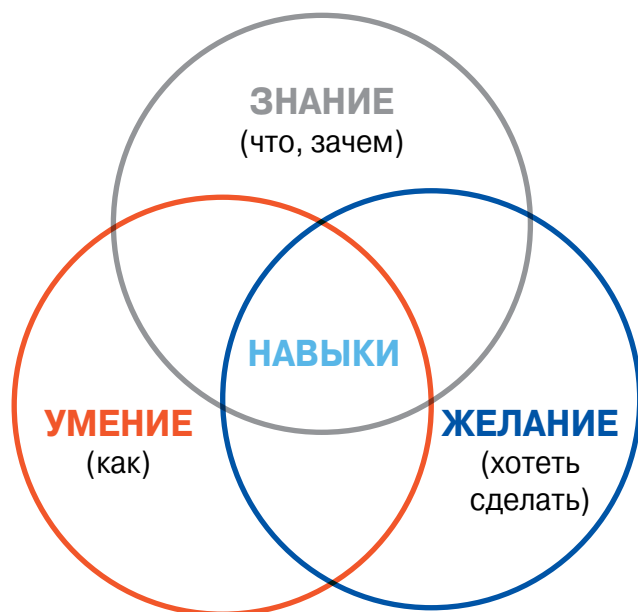


БРЕНД ПО ИМЕНИ «Я» г. Норильск

...Однажды император захотел узнать, кто самый лучший воин в империи, и устроил соревнование. Только три воина прошли все испытания, и никто не сказал бы, что один из них лучше другого. Тогда император сказал: «Пусть каждый из вас встанет в центр толпы, и толпа будет кидать в него камни. Кто выживет – тот лучший». Первый вышел и отбил все камни мечом. Второй вышел и смог уклониться от всех камней. Третий вышел – и никто не стал бросать в него камни...

(Притча про силу бренда)

Бренд по имени «Я» – уникальный образ, который постоянно заявляет о себе, осознаёт свои сильные качества и навыки, стабильно и быстро развивается. Создание бренда по имени «Я» – процесс, требующий глубокого понимания и системного подхода к его формированию. Умение презентовать особенно актуально для молодых специалистов, ищущих работу впервые.



Итак, что же нужно для создания успешного бренда по имени «Я»

▶ **ШАГ ПЕРВЫЙ: ИНВЕНТАРИЗАЦИЯ ЛИЧНЫХ КАЧЕСТВ**

Для начала стоит определиться, для кого ваше имя должно стать говорящим. В какой области вы хотите стать известным, какой работе готовы посвятить несколько следующих лет своей жизни? А теперь подумайте, какие качества наиболее ценны в данной среде.



Важно оценить свои качества, которые могут быть полезны как для непосредственного выполнения работы, так и для взаимодействия в трудовом коллективе.

Обратите внимание на то, что Вам требуется дополнительно. Объективная самокритика и самооценка просто необходима.

Развивать нужные качества и способности обязательно, но на это могут уйти годы. Акцентируйте внимание на том лучшем, что уже имеется.

Например, кандидату на соискание вакантной должности необходимо не только обладать профессиональными знаниями, но и заинтересовать своей персоной работодателя, грамотно рассказать о своей квалификации, навыках, преподнести себя с выигрышной стороны.

▶ **ШАГ ВТОРОЙ: ВИЗУАЛИЗАЦИЯ ДОСТОИНСТВ**

Идеально содержимому требуется не менее «идеальная упаковка» – ваш индивидуальный образ, то, что будет выделять вас среди конкурентов, то, что заставит работодателей «устроить охоту» на столь ценного сотрудника как Вы.

Имидж – визитная карточка человека, создаваемая для других, это наше публичное «я».

Конечно, даже идеально проработанный имидж (внешний вид) не может гарантировать Вам трудоустройство, но небрежное отношение к своему внешнему виду серьезно снижает Ваши шансы получить работу.

▶ **ШАГ ТРЕТИЙ: КОММУНИКАЦИИ В ОБЩЕСТВЕ**

Умение грамотно и логично строить фразы, общая культура речи, владение своими эмоциями, проявление внимания и симпатии к своему собеседнику, умение слушать, дружелюбная, обаятельная улыбка – те качества, которые помогут Вам оставить о себе хорошее впечатление на собеседовании и не только.

▶ **ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ: УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ**

Внутренняя уверенность в себе означает веру в то, что сил и способностей достаточно для того, чтобы справиться с любой задачей, которая возникает перед Вами.

Трудно решиться на поступок, если в голове возникает мысль: «А смогу ли я сделать это?»

Уверенный в себе человек знает, что его желания стоят того, чтобы их реализовывать, знает, что его способностей и энергии достаточно, чтобы добиться того, чего он хочет.

Проходя собеседование с работодателем, помните: главное ощущение, которое должно остаться у вашего собеседника, – Вы уверенный в себе профессионал!

Простых путей к успеху не существует, так же, как нет единственного правильного способа создать бренд по имени «Вы».