

могут быть характерны все те черты, которые присущи конфликтному человеку, однако они умеют сдерживать свои поступки и действия и контролировать ситуацию. Так, например, если они и критикуют человека, то только обоснованно и аргументированно.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бабосов, Е. М. Конфликтология / Е. М. Бабосов. – Минск: ТетраСистемс, 2000. – 464 с.

2. Психологическая диагностика: учебное пособие / под ред. К. М. Гуревича, Е. М. Борисовой. – М. : Воронеж, 2001. – 368 с.

УДК 151.1

Рыжко Е. И.

ПРИЕМЫ САМОПРЕЗЕНТАЦИИ

*Белорусский национальный технический университет,
г. Минск, Республика Беларусь*

Научный руководитель: ст. преподаватель Каминская Т. С.

Умение показать себя с лучшей стороны необходимо в любой деятельности. Если ваша цель — сформировать хорошее первое впечатление о себе, во время презентации необходимо следовать некоторым правилам:

1. Вас должно быть слышно всем. Если зритель вас не слышит или не понимает – он теряет интерес. Уверенно произносящий свою речь оратор вызывает больше уважения, чем тихо и сбивчиво говорящий человек. Однако не переходите на крик, даже если наблюдаете шум или переключение внимания. Лучше сделайте небольшую паузу и продолжите свою презентацию.

2. В рамках самопрезентации допустимы жесты, позволяющие сделать акцент на наиболее важную информацию,

жестикуляция способствует созданию визуальных образов у слушающих. Однако лишняя жестикуляция плохо воспринимается зрительно, тем самым вы теряете внимание.

3. Зрительный контакт позволяет лучше воспринимать информацию. Кроме того, взгляд, направленный на слушателя, создает впечатление того, что спикер уверен в себе и в том, что он говорит. Если вам тяжело поймать зрительную точку, выходом из ситуации будет фокусировка взгляда на каком-либо одном человеке.

4. Необходимо создать впечатление того, что помимо уже имеющихся знаний в выбранной области, вами движут интересы их развития и совершенствования.

В определенной стадии самопрезентацию можно свести к кратковременному диалогу, в ходе которого необходимо поинтересоваться мнением одного или нескольких слушателей.

Подобный прием способен усилить взаимодействие, а также на подсознательном уровне укрепить связь между оратором и аудиторией.

В любой крупной компании первое собеседование проводится с сотрудником из отдела персонала – рекрутером. Этот сотрудник проводит первичный отсев кандидатов, убирая откровенно слабых. Один из самых распространенных вопросов на таком собеседовании – просьба рассказать о себе в двух словах. Рассмотрим, что оценивает рекрутер, задавая такой вопрос:

1. Мотивы сотрудника, для чего ему работа, что он от неё ждёт. Каждый кандидат пытается приукрасить действительность, а работодатель пытается понять, как дела обстоят на самом деле;

2. Умение себя презентовать, уверенность, грамотность речи, умение формулировать свои мысли;

3. Что вы умеете и какую пользу вы принесете работодателю.

В завершение отметим, что при подготовке к выступлению, прежде всего, стоит обратить внимание на то, как стать для аудитории «своим» с первых слов.

Если все эти люди собрались в одной аудитории, значит, у них есть что-то общее, и это обязательно нужно использовать. И, конечно, ничто так не повлияет на аудиторию, как цели и желания, совпадающие с вашими.

Постарайтесь, чтобы аудитория сразу знала ответ на вопрос: кто перед ней выступает.

УДК 159.9

Судиловская В. А.

ПРОЯВЛЕНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ У СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СЕССИИ

Белорусский национальный технический университет,

г. Минск, Республика Беларусь

Научный руководитель: ст. преподаватель О. В. Данильчик

Период экзаменационной сессии является одним из самых эмоционально напряженных в процессе обучения студентов. Одни воспринимают его с полным спокойствием, другие – с ужасом. Проблема проявления тревожности у студентов в период экзаменационной сессии является актуальной и значимой. Стресс во время экзамена вызывает психическое напряжение, которое в последствии может негативно сказываться на нервной, сердечно-сосудистой и иммунной системе студентов.

Согласно А. Прихожан, на психическом уровне тревожность чувствуется как напряженность, обеспокоенность, раздражительность и волнение в виде ощущений неопределенности, слабости, бессилия, незащищенности, одиночества, угрожающей неудачи, невозможности принять решение. Негативное психологическое состояние у студентов наблюдается еще до самого экзамена или зачета и обостряется в процессе их