



# PAŃSTWOWA WYŻSZA SZKOŁA WSCHODNIOEUROPEJSKA W PRZEMYSŁU INSTYTUT SOCJOLOGII

## 3.9. Karta do portfolio<sup>1</sup>- Autoprezentacja (przygotowała - Marzanna Mazur - Witek)

### Na czym polega skuteczna autoprezentacja?

Specjaliści twierdzą, że autoprezentacja to próba zakomunikowania poprzez nasze wypowiedzi, zachowania niewerbalne i działania, kim jesteśmy, albo za kogo chcielibyśmy być uważani przez innych<sup>9</sup>. Można powiedzieć, że autoprezentacja to sposób na zaprezentowanie siebie innym osobom, to sztuka budowania i kształtowania własnego wizerunku czyli budowania "własnej marki".

#### Marka JA



<sup>1</sup> M. Rosalska., A. Wawrzonek, *Od marzeń do kariery. Poradnik dla uczniów i absolwentów szkół ponadgimnazjalnych.*, Warszawa 2013, s.89- 96

## Zasady kreowania wizerunku w sieci:

- pomyśl, kto i w jakim celu będzie oglądał zamieszczone w sieci zdjęcia, zastanów się dwa razy, zanim zamieścisz kolejne zdjęcie z serii „ja na kacu” albo „sexy girl”
- zdjęcia zamieszczone w sieci nie muszą być oficjalne i nudne, ważne tylko, aby nie przekraczały granic dobrego smaku
- nie używaj wulgarnego słownictwa i nie obrażaj innych, to raczej nie wpłynie pozytywnie na Twój wizerunek
- zastanów się, do jakich grup dyskusyjnych lub na jakie fora się zapisać – rekruterzy będą Cię kojarzyli z tymi grupami
- zastanów się nad stworzeniem profesjonalnej wizytówki, profilu, gdzie zaprezentujesz istotne informacje na swój temat.

## Mój profil zawodowy w sieci. Poproś przyjaciół, aby go za ciebie zrobili.

### 1. Informacje kluczowe

.....  
.....  
.....  
.....

### 2. Umiejętności

.....  
.....  
.....  
.....

### 3. Cechy charakteru

.....  
.....  
.....  
.....

### 4. Zainteresowania

---

Studia podyplomowe współfinansowane ze środków Unii Europejskiej  
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

.....  
.....  
.....  
.....

## 5. Ciekawostki

.....  
.....  
.....  
.....

**Czy efekty pracy uznasz za zadawalające?**

---

Studia podyplomowe współfinansowane ze środków Unii Europejskiej  
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

