

Rozpoznaję swoje aspiracje. Sztuka autoprezentacji

1. Co to są aspiracje?

Napisz własnymi słowami, czym są aspiracje. Możesz odwołać się do marzeń, planów, celów i ambicji.

Wpisz odpowiedź tutaj.

2. Moje aspiracje w różnych obszarach

Uzupełnij tabelę. Pisz krótko, konkretnie i zgodnie z tym, co jest dla Ciebie naprawdę ważne.

Obszar	Moje aspiracje	Dlaczego to jest dla mnie ważne?	Co mogę zrobić już teraz?
Nauka			
Przyszła praca			
Rozwój osobisty			
Relacje			

3. Co może mnie zatrzymać i jak sobie z tym poradzę?

Wpisz co najmniej trzy przeszkody, które mogą utrudnić realizację Twoich aspiracji. Do każdej dopisz sposób działania.

Przeszkoda	Jak może mi przeszkadzać?	Jak mogę ją pokonać?
.....		
.....		
.....		

4. Co to jest autoprezentacja?

Wyjaśnij własnymi słowami, czym jest autoprezentacja i kiedy może być potrzebna.

Wpisz odpowiedź tutaj.

5. Mowa niewerbalna – co na nią się składa?

Przeczytaj elementy mowy niewerbalnej. W kolumnie „Jak to rozumiem?” wpisz krótkie wyjaśnienie albo przykład.

Element	Jak to rozumiem?	Jak chcę nad tym pracować?
Postawa ciała		
Mimika		
Kontakt wzrokowy		
Gesty		
Ton głosu		
Tempo mówienia		
Ubiór		
Dystans od rozmówcy		

6. Dlaczego pierwsze wrażenie jest ważne?

Napisz 2–4 zdania. Zastanów się, jak wygląd, zachowanie i sposób mówienia wpływają na odbiór drugiej osoby.

Wpisz odpowiedź tutaj.

7. Moje mocne strony

Wpisz swoje mocne strony i podaj przykład sytuacji, która potwierdza, że to rzeczywiście Twoja zaleta.

Moja mocna strona	Przykład / dowód
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

8. Jak powinna wyglądać poprawna autoprezentacja?

Zaznacz w Wordzie znakiem X lub pogrubieniem te zasady, które uważasz za najważniejsze.

Znak	Zasada
☐	mówię wyraźnie i spokojnie
☐	przedstawiam najważniejsze informacje o sobie
☐	dbam o kontakt wzrokowy i postawę ciała
☐	używam uprzejmych zwrotów

☐	unikam zbyt cichego lub zbyt szybkiego mówienia
☐	pokazuję swoje mocne strony na konkretnych przykładach
☐	jestem sobą i nie udaję kogoś innego
☐	zostawiam po sobie dobre pierwsze wrażenie

9. Moja krótka autoprezentacja

Napisz 5–6 zdań o sobie. Możesz odpowiedzieć na pytania: Kim jestem? Co lubię robić? W czym jestem dobry/dobra? Jakie mam aspiracje?

Wpisz odpowiedź tutaj.

10. Samoocena po lekcji

Dokończ zdania jednym lub dwoma zdaniami.

Dowiedziałem się / dowiedziałam się, że...	
Moja najważniejsza aspiracja to...	
W autoprezentacji chcę poprawić...	
Moja najmocniejsza strona to...	