

Umiejętność autoprezentacji ma wpływ na Twoje poczucie własnej wartości

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: niedziela, 09, październik 2016 00:00

Rafał Rudka

Odsłony: 1423

Na Twoje poczucie własnej wartości i odczuwane emocje wpływa nie tylko wrażenie, które wywierasz na innych lecz także to, jak Ty siebie postrzegasz.

Jak to działa?

Wyobraź sobie, że masz przed sobą trudne spotkanie biznesowe lub prezentację. Co zrobić, aby poczuć się pewniej? Czasami wystarczy już sam strój. Dobrze skrojony garnitur w przypadku mężczyzn lub elegancka bluzka i buty na obcasie w przypadku kobiet potrafią dodać pewności siebie w trakcie rozmowy lub wystąpienia.

Ale strój to tylko jeden z aspektów autoprezentacji. Równie ważne są pozostałe elementy wizerunku - Twoja postawa, gesty, ton głosu oraz to, co masz do powiedzenia.

To, czy potrafisz się umiejętnie zaprezentować, wpływa na to, jak się czujesz.

Jeśli wiesz, że dobrze wyglądasz, panujesz nad swoim ciałem oraz jesteś dobrze przygotowany merytorycznie do rozmowy lub wystąpienia, masz większe poczucie własnej wartości, kontrolujesz emocje i lepiej się postrzegasz.

Dzięki umiejętnej autoprezentacji możesz poprawić poczucie własnej wartości. Ale większa pewność siebie to tylko jedna z korzyści, jakie możesz uzyskać dzięki opanowaniu sztuki autoprezentacji.

Źródło: PARP