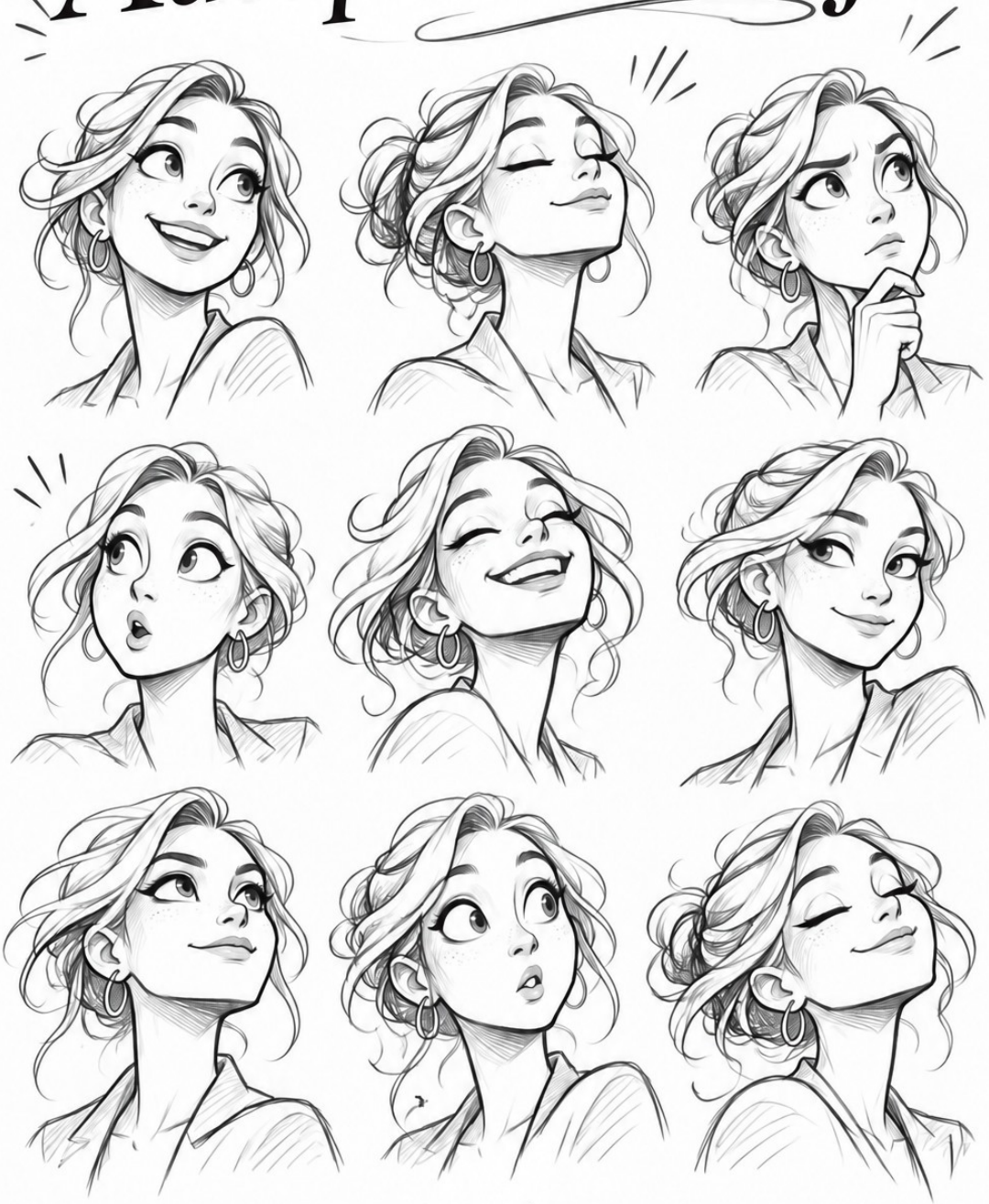
Autoprezentacja



Autorka:
Anastasiia Kolendo-Smirnova

Kim jestem i jaką jestem specjalistką



Kiedy trzeba opowiedzieć o sobie, czasem okazuje się, że trudniej znaleźć słowa niż wykonać swoją pracę. Masz doświadczenie, ukończone szkolenia, ludzie zwracają się do ciebie po pomoc, a na proste pytanie „Czym się zajmujesz?” chcesz odpowiedzieć jak najkrócej i szybko zmienić temat. Bywa też inaczej: można długo mówić o sobie, wymieniając wszystkie specjalizacje i osiągnięcia, ale za tą listą trudno dostrzec to, co najważniejsze.

Proponuję rozpocząć pracę nad autoprezentacją od zrozumienia, co zamierzasz przedstawić innym. Jakie doświadczenie uznajesz za swoje? Na czym opierasz się dzisiaj? W jakim kierunku chcesz zmierzać? Dopóki odpowiedzi są niejasne, trudno wybrać treść opowieści o sobie: trafia do niej zarówno to, co dawno zostało w przeszłości, jak i to, co istnieje jeszcze tylko w marzeniach.

W tym rozdziale przyjrzymy się twojej drodze zawodowej dzięki ćwiczeniu złożonemu z sześciu kroków. Pomoże oddzielić już zdobyte umiejętności od pragnień, dostrzec ograniczenia i określić kierunek dalszej pracy. Zachowaj notatki: będziesz mogła do nich wracać, kiedy zaczniesz układać i dopracowywać autoprezentację.

Pierwsza opowieść o sobie

Zanim przeczytasz dalej, nagraj wypowiedź na temat „Jaką jestem specjalistką”. Na to zadanie przeznacz szesnaście minut. Mów o swojej pracy, doświadczeniu, stosunku do zawodu i o tym, co uważasz za ważne. To wyjściowe nagranie dla ciebie, dlatego nie musisz teraz szukać idealnych sformułowań ani wielokrotnie nagrywać początku od nowa.

Jeśli trudno ci jeszcze nazwać siebie specjalistką, opowiedz, czego się uczysz, co już próbowałaś robić, jakie zadania cię przyciągają i jakie masz doświadczenie. Nie przypisuj sobie kwalifikacji, których jeszcze nie masz, ale też nie przekreślaj wszystkiego, co zrobiłaś, tylko dlatego, że jesteś na początku drogi.

Jeśli nie udało się nagrać filmu, zauważ, w którym miejscu pojawiła się trudność. Nie wiedziałaś, o czym mówić? Nie chciałaś patrzeć na siebie? Pojawiała się myśl, że nie masz jeszcze o czym opowiadać? A może zaczęłaś porównywać się z innymi i uznałaś, że twoje doświadczenie jest zbyt mało znaczące? Te obserwacje przydadzą się w pracy. Sama trudność z wykonaniem zadania nie dowodzi jeszcze niczego na temat twojej wartości zawodowej.

Obejrzyj nagranie i krótko zaznacz: o czym mówiłaś pewnie, gdzie zaczęłaś się usprawiedliwiać, jakie informacje powtarzałaś, a czego ważnego w ogóle nie powiedziałaś. Na razie nie poprawiaj każdego zdania. Najpierw przyjrzymy się treści, na której będzie mogła oprzeć się twoja opowieść.

Zawód i powołanie

W codziennym języku specjalistą nazywamy człowieka mającego wiedzę i umiejętności w określonej dziedzinie. Wraz z doświadczeniem lepiej rozumie zadania swojej pracy, zauważa niuanse i pewniej stosuje poznane sposoby działania. Początkująca specjalistka ma mniej doświadczenia, ale nie znaczy to, że w ogóle nie ma nic do powiedzenia o swoim przygotowaniu.

Oceniając siebie, nierzadko wymagamy jednak czegoś więcej niż opanowania zawodu. Chcemy czuć, że robimy właśnie to, co jest nasze, że praca ma szczególny sens. Wtedy do pytania „Co umiem?” niepostrzeżenie dołącza drugie: „Jakie jest moje powołanie?”.

Zależy mi na rozróżnieniu tych pytań. Można kochać swój zawód, dobrze go opanować i zarabiać dzięki niemu, a mimo to nie musi on mieścić wszystkiego, dla czego człowiek żyje. Natomiast to, co uważa za swoje powołanie, może ujawniać się poza pracą zarobkową. Zbieżność jest możliwa, lecz nie wymagałabym jej od siebie bezwzględnie.

Moje własne rozumienie powołania wiąże się z chrześcijańskim światopoglądem. Wierzę, że ludzkie życie ma sens i zadanie, które mogą stopniowo się odsłaniać. Proponuję te refleksje jako okazję do przyjrzenia się swoim doświadczeniom. Możesz rozumieć powołanie inaczej i korzystać ze słów, które są ci bliskie.

Kiedy o tym myślę, przypominam sobie zdanie słyszane podczas nauki reżyserii: „Jeśli możesz nie kręcić filmów — nie kręć”. Dla mnie wiąże się ono z silnym wewnętrznym pociągiem do zajęcia: człowiek wraca do niego bez zewnętrznego zadania, dostrzega możliwości i nadal interesuje się tematem, nawet gdy nikt za to nie płaci.

Przyjrzyj się temu, co robisz z własnej inicjatywy. Być może umiesz wspierać ludzi i stale znajdujesz dla nich trafne słowa. Może lubisz zgłębiać skomplikowane zagadnienia, wyjaśniać, organizować albo tworzyć coś własnymi rękami. Takie zainteresowanie pomaga zrozumieć siebie. Nie zastępuje jednak kształcenia, doświadczenia ani granic zawodowych.

Nie zamieniaj poszukiwania powołania w kolejny egzamin. Nie musisz najpierw znaleźć jedynej ostatecznej odpowiedzi o sensie swojego życia, żeby zacząć jasno mówić o pracy. Już teraz możesz nazwać to, czego się nauczyłaś, co robisz obecnie i za jakie zadania jesteś gotowa odpowiadać.

Własna dziedzina zawodowa

Opowiadając o sobie, łatwo zacząć w myślach rywalizować z ludźmi, którzy mają większe doświadczenie, bardziej znane nazwisko lub szerszą publiczność. W takim porównaniu własne osiągnięcia szybko maleją: jeszcze nie zdążyłaś o nich powiedzieć, a już znalazłaś kogoś, kto zrobił więcej.

Warto tu doprecyzować, na ile wasze zadania są porównywalne. Nawet w obrębie jednego zawodu ludzie pracują różnie. Jeden psycholog zajmuje się dziećmi, drugi konsultuje dorosłych, trzeci

prowadzi grupy. Mogą różnić się przygotowaniem, metodami, tematyką pracy i warunkami, w których czują się pewnie.

Bliska jest mi metafora ciała, którego różne części pełnią różne funkcje. Ręka i ucho są potrzebne na różne sposoby. Ta metafora przypomina: różnica zawodowa nie zawsze oznacza czyjąś przewagę.

Im dokładniej rozumiesz swoją dziedzinę, tym treściwiej możesz o niej mówić. Zamiast ogólnego „Jestem psycholożką" stopniowo pojawia się opis tego, z kim pracujesz, z jakimi sprawami ludzie się do ciebie zgłaszają i jaką formę proponujesz. Sformułowanie powinno odpowiadać rzeczywistemu przygotowaniu i praktyce.

Jeśli interesują cię różne kierunki, nie musisz teraz na siłę wybierać jednego na całe życie. Ważne, by zobaczyć, co już stanowi twoją pracę, a czego dopiero się uczysz lub co rozważasz. Właśnie tej jasności będziemy szukać w ćwiczeniu.

Sześć obrazów drogi zawodowej

Przygotuj sześć osobnych kartek i długopis. Możesz podzielić kilka arkuszy na mniejsze kartki, ale zostaw wystarczająco dużo miejsca na notatki. Każda będzie miała własny nagłówek: „Byłam", „Jestem teraz", „Nigdy nie będę", „Marzę", „Mogę być", „Będę". Jeśli wygodniej, zmień formy na rodzaj męski.

Do każdej listy dodamy obraz siebie. Możesz wykorzystać portretowe karty metaforyczne, prosty rysunek albo opis słowny. Umiejętność rysowania nie jest potrzebna: kilka linii i podpisów może przekazać twoje wyobrażenie trafniej niż starannie wykonany portret.

Karty służą tutaj jako punkt wyjścia do refleksji. Nie określają twojego losu, zdolności ani właściwego zawodu. Znaczenie ma to, co sama widzisz na ilustracji i jak łączysz to ze swoim doświadczeniem.

Możesz wybrać obraz odpowiadający twojemu wyobrażeniu. Jeśli losujesz kartę, nie próbuj za wszelką cenę zgadzać się z jej nastrojem. Zapytaj, czy w ogóle do ciebie pasuje. W razie potrzeby zastąp ją rysunkiem albo słowami.

Przyglądamy się sobie przede wszystkim w sferze zawodowej. W trakcie pracy mogą pojawić się wspomnienia młodości, rodziny, wyglądu i relacji osobistych. Zauważaj je, ale wracaj do pytania: jak wiąże się to z tym, jaką jestem specjalistką i jak opowiadam o sobie?

Krok pierwszy Byłam

Na pierwszej kartce wymień, na jakich stanowiskach pracowałaś i czym zajmowałaś się wcześniej. Przypomnij sobie zawody, stanowiska, projekty i różne rodzaje aktywności zawodowej. Nie ograniczaj się do tego, co bezpośrednio łączy się z obecną specjalnością.

Moja własna droga obejmowała reżyserię, pracę scenariuszową, kierowanie projektami i inne zajęcia. Kiedy patrzymy wyłącznie z perspektywy dzisiaj, część takich doświadczeń łatwo uznać za zbędną. Wystarczy jednak wszystko wypisać, by zobaczyć długość drogi: już się uczyłaś, działałaś, rozmawiałaś z ludźmi, coś organizowałaś i za coś odpowiadałaś.

Po sporządzeniu listy stwórz zbiorczy obraz siebie w przeszłości. W różnych okresach mogłaś być bardzo różna, jednak teraz spróbuj znaleźć jeden obraz oddający ogólne odczucie dawnego życia zawodowego. Jeśli poszczególne różnice są ważne, dopisz je obok.

Spójrz na tę osobę. Jak się zachowuje? Jak rozmawia? Co potrafi? Czy czuje się na swoim miejscu? Jakimi słowami opisałabyś jej stosunek do pracy? Co ci się w niej podoba, a co dzisiaj odbierasz inaczej?

Być może poczujesz dumę. Być może pojawi się smutek po zajęciu, którego już nie ma. A może stanie się jasne, że był to okres przejściowy, z którego wyrosłaś. Nie trzeba wybierać z góry zatwierdzonego uczucia. Ważniejsze jest zrozumienie własnego stosunku do tego doświadczenia.

Osobno zapisz, co z przeszłości przydaje ci się teraz. Na przykład doświadczenie sprzedażowe może obejmować umiejętność słuchania potrzeb człowieka, wyjaśniania oferty i uzgadniania warunków. Doświadczenie kierownicze — zdolność organizowania procesu i brania odpowiedzialności. Nazwij właśnie te umiejętności, które rzeczywiście występowały w twojej pracy.

Ten krok jest ważny dla autoprezentacji, ponieważ wcześniejsze doświadczenie można świadomie włączyć do obecnej opowieści. Nie musisz wymieniać wszystkich stanowisk. Czasem wystarczy pokazać, jak to, co zdobyłaś wcześniej, pomaga rozwiązywać dzisiejsze zadania.

Krok drugi Jestem teraz

Na drugiej kartce wymień, czym zajmujesz się dzisiaj. Zapisuj rzeczywisty stan rzeczy: obecną pracę, praktykę, naukę, projekty. Jeśli jakaś działalność zajmuje niewielkie miejsce, i tak możesz ją nazwać, a potem doprecyzować skalę.

Tutaj szczególnie ważne jest oddzielenie teraźniejszości od tego, co pożądane. „Uczę się prowadzenia grup” i „Prowadzę grupy” przekazują różne informacje. „Udzielam konsultacji” i „Planuję zacząć udzielać konsultacji” również dotyczą różnych etapów. Precyzja pomaga spokojnie mówić o sobie bez przesady i bez umniejszania własnej wartości.

Stwórz obraz siebie dzisiejszej. Jak wyglądasz w pracy? W jakim nastroju zaczynasz dzień? Jak czujesz się obok tych, dla których pracujesz? Jakie cechy są teraz szczególnie widoczne?

Połóż obok siebie pierwsze dwie kartki. Co się zmieniło? W czym stałaś się pewniejsza? Co straciłaś, a co zyskałaś? Czy w przeszłości jest coś cennego, co chcesz przywrócić obecnej działalności: zainteresowanie, inicjatywę, kontakt z ludźmi, przyjemność z dobrze wykonanej pracy?

Nie sprowadzaj porównania do oceny „kiedyś było lepiej” albo „teraz wszystko jest właściwe”. Spróbuj nazwać konkretną różnicę. Na przykład dawniej łatwo opowiadałaś o cudzym projekcie, a o własnym trudno mówić. Wtedy widać, że masz już doświadczenie w wyjaśnianiu i promocji, choć stosowanie go do własnej pracy jest jeszcze nowe.

Jeszcze jedno pytanie: czy chciałabyś zwrócić się do siebie jako specjalistki i dlaczego? Traktuj odpowiedź jako sposób zrozumienia swoich wyobrażeń o pracy. Nie zastępuje oceny kwalifikacji. Jeśli odpowiadasz przecząco, przyjrzyj się podstawie: czy rzeczywiście brakuje określonego przygotowania, czy stawiasz sobie wymaganie, którego nie sposób spełnić?

Zapisz kilka faktów o dzisiejszej pracy, które będziesz mogła wypowiedzieć na głos. Niech na razie brzmią prosto. Pewna opowieść o sobie potrzebuje zrozumiałej podstawy faktycznej.

Krok trzeci Nigdy nie będę

Na trzeciej kartce zaznacz to, co ci nie odpowiada. Nagłówek brzmi kategorycznie, ale teraz jest sposobem wyraźniejszego dostrzeżenia własnych granic. Okoliczności i decyzje mogą się zmieniać; nie musisz składać obietnicy na całe życie.

Możesz wymieniać zawody, kierunki w obrębie specjalności, kategorie zadań i warunki pracy. Na przykład może nie odpowiadać ci określony grafik, konieczność ciągłych podróży albo konkretny sposób współpracy z ludźmi. W psychologii może to być decyzja o niepracowaniu z niektórymi problemami i wyborze innej dziedziny praktyki.

Doprecyzuj przyczynę każdego ograniczenia. „Nie chcę”, „nie mam potrzebnego przygotowania”, „teraz nie mam możliwości” i „boję się spróbować” oznaczają różne sytuacje. Warto je rozróżniać, żeby przypadkiem nie nazwać chwilowej trudności swoją ostateczną granicą.

Stwórz obraz siebie w działalności, którą wykluczasz. Co dokładnie w tym obrazie ci nie odpowiada? Sama treść pracy? Obciążenie? Rytm? Konieczność stałego działania w określony sposób?

Bywa, że w odrzuconym wariancie odkrywa się coś atrakcyjnego. Na przykład konkretny zawód ci nie odpowiada, ale podoba się obraz zorganizowanej, energicznej osoby. Pomyśl wtedy, czy możesz wnieść pożądaną cechę do obecnej pracy bez zmiany zawodu.

Rozumienie granic pomaga także w autoprezentacji. Osobie zgłaszającej się do ciebie przydaje się wiedza, z jakimi zadaniami pracujesz. Tobie zaś łatwiej wybierać propozycje, kiedy potrafisz wyjaśnić, co odpowiada twojemu przygotowaniu i kierunkowi, a co wykracza poza nie.

Krok czwarty Marzę

Na czwartej kartce napisz, jaką specjalistką marzysz zostać. Możesz nazwać zawód, kierunek, formę pracy, własny projekt. Na razie nie ograniczaj się tylko do najbliższych możliwości.

Następnie stwórz obraz osoby, której marzenie już się spełniło. Proponuję zatrzymać się na tym etapie. Często wyobrażamy sobie atrakcyjną nazwę zawodu, uznanie lub rezultat, znacznie rzadziej — codzienne życie, które za nimi stoi.

Jak wygląda zwykły dzień tej osoby? Z kim rozmawia? Jakie zadania rozwiązuje? Ile czasu zajmuje praca? Co dzieje się po zakończeniu dnia pracy? Na co zostają siły i uwaga?

Kiedy sama wykonywałam to ćwiczenie, niespodziewanie zatrzymałam się właśnie tutaj. Jeden z kierunków, do którego dążyłam, w mojej wyobraźni wiązał się z ciągłym angażowaniem się w cudze trudne sytuacje i dużą odpowiedzialnością. Dopóki myślałam o samym zajęciu, chęć podążania w tę stronę była silna. Kiedy wyobraziłam sobie codzienne życie tej osoby, pojawiły się pytania.

Nie oznaczało to konieczności natychmiastowej rezygnacji z kierunku. Zobaczyłam stronę marzenia, której wcześniej niemal nie rozpatrywałam. Mogłam teraz zapytać siebie, jakie warunki pracy jestem gotowa przyjąć, a jakie chcę urządzić inaczej.

U ciebie może pojawić się zupełnie inne uczucie: radość, spokój, zainteresowanie. A może okaże się, że marzenie nadal jest ważne, lecz jego znany obraz już nie pasuje. Czasem zauważamy, że od dawna nosimy pragnienie znaczące w innym okresie życia.

Potraktuj reakcję jako pytanie do dalszego badania. Na podstawie jednego obrazu nie można wnioskować, że marzenie jest „nieprawdziwe” albo wybrany zawód jest dla ciebie niewskazany. Spróbuj zrozumieć, co dokładnie wywołuje reakcję: treść pracy, oczekiwanie uznania, przewidywane obciążenie czy coś jeszcze.

Dla przyszłej opowieści o sobie istnieje tu ważne rozróżnienie. Możesz uczciwie mówić o swoim kierunku i planach, jasno pokazując, co już zrealizowałaś. Marzenie pomaga wybierać drogę, a fakty pokazują, gdzie dzisiaj się na niej znajdujesz.

Krok piąty Mogę być

Na piątej kartce wymień rzeczywiste warianty: w jakim zawodzie mogłabyś pracować i jakie zadania wykonywać z uwzględnieniem wiedzy, doświadczenia i okoliczności. Postaraj się dostrzec więcej niż jedno znane rozwiązanie.

Przypomnij sobie, czego się uczyłaś, co już robiłaś i z jakich umiejętności na razie rzadko korzystasz. Niektóre warianty mogą wymagać dodatkowego przygotowania. Zaznacz to osobno, żeby możliwość nie stała się twierdzeniem o gotowych kwalifikacjach.

Jeśli jesteś pewna, że chcesz pozostać w jednym zawodzie, zbadaj kierunki w jego obrębie. Psycholożka może rozważać pracę indywidualną i grupową, różne grupy odbiorców i tematy. Pytanie nie musi dotyczyć zmiany specjalności: czasem trzeba dokładniej wybrać treść i formę działalności.

Nie myl „mogę" z „chcę". Możesz radzić sobie z określonym zadaniem, ale nie chcieć uczynić go główną pracą. I odwrotnie: atrakcyjny wariant może wymagać czasu, nauki i stopniowej praktyki.

Dodaj obraz siebie w tych możliwościach. Jeśli wariantów jest wiele, najpierw znajdź ogólne odczucie, a potem osobno rozpatrz ten, który szczególnie przyciągnął uwagę.

Kiedy wykonywałam to zadanie, wśród możliwych zajęć niespodziewanie pojawiła się praca z kwiatami. Ten obraz był radosny i wyraźnie różnił się od obrazu na kartce marzenia. Zaciekawiło mnie, dlaczego jeden wariant zwykle uważałam za główny, a drugiego niemal nie traktowałam poważnie.

Takie porównanie nie wymaga natychmiastowej decyzji. Obraz pięknej pracy może nie uwzględniać jej rzeczywistych trudności. Pomaga jednak odkryć to, czego pragniesz: innego rytmu, większej samodzielności, konkretnego rezultatu, innej formy kontaktu.

Zapisz, jakie możliwości rzeczywiście jesteś gotowa zbadać. Czym możesz zająć się już teraz? O czym trzeba dowiedzieć się więcej? Co wymaga przygotowania? A co umiesz, ale nie zamierzasz włączać do swojego życia zawodowego?

Krok szósty Będę

Na ostatniej kartce napisz „Będę". Odpowiedz po przyjrzeniu się poprzednim pięciu kartkom. Nie spiesz się z przenoszeniem tutaj dawnego marzenia tylko dlatego, że przed ćwiczeniem właśnie ono wydawało się oczywistą odpowiedzią.

Możesz potwierdzić dawny wybór, doprecyzować go albo dostrzec inny kierunek. Czasem odpowiedź zawiera nazwę zawodu. Czasem — sposób pracy lub jakość życia zawodowego, którą chcesz zachować.

Na przykład człowiek uświadamia sobie, że chce nadal pracować z ludźmi, ale wybierać określoną formę i inaczej rozkładać obciążenie. Ktoś inny odkrywa, że ważniejsze jest teraz opanowanie konkretnego kierunku niż rozszerzanie listy usług.

Stwórz ostatni obraz i zobacz, jak go odbierasz. Czy budzi zainteresowanie? Czy pojawia się poczucie własnego wyboru? Czy jest w nim coś, co chcesz zmienić?

Jeśli sformułowanie wyszło bardzo ogólne — „dawać ludziom radość", „pomagać", „żyć z zainteresowaniem" — zachowaj je i zadaj następne pytanie: w jaki sposób będzie to się odbywało? W tej książce potrzebujemy stopniowo dojść do tego, co można zrozumiale przekazać o swojej pracy.

Nie musisz od razu uzyskać ostatecznej odpowiedzi. „Wciąż wybieram między dwoma kierunkami i chcę poznać ich warunki" — to również wartościowy wynik. Zapisz, co dokładnie pozostaje niejasne. Nada to następnemu krokowi konkretność.

Co pokazuje zestawienie obrazów

Rozłóż przed sobą wszystkie sześć kartek. Zobacz, jak łączą się wcześniejsze doświadczenie, dzisiejsza działalność i wybrana przyszłość. Jakie cechy przechodzą z kartki na kartkę? Jakie zajęcia znikają? Gdzie pojawia się najwięcej napięcia, a gdzie żywe zainteresowanie?

Być może zauważysz, że trudność opowiadania o sobie wiąże się z niezaakceptowaną przeszłością. Wydaje ci się, że wcześniejsze zajęcia nie mają związku z obecnym zawodem. Wtedy warto jeszcze raz poszukać konkretnych umiejętności wyniesionych z tamtych doświadczeń.

Inny możliwy rezultat to odkrycie już opanowanej umiejętności. Potrafisz mówić o wartości cudzej pracy, znajdować klientów dla projektu, wspierać inicjatywy kolegów, ale trudno zrobić to dla siebie. Pytanie staje się tu precyzyjniejsze: jak wykorzystać posiadane doświadczenie, kiedy chodzi o własną działalność?

Czasem na kilku kartkach powtarza się obraz zmęczonego człowieka. Nie wyciągaj z tego wniosku, że wybrałaś niewłaściwy zawód. Spróbuj ustalić, z czym łączysz zmęczenie: z obecną ilością pracy, jej formą, brakiem czasu poza pracą albo przekonaniem, ile specjalistka ma obowiązek dawać innym.

Z rozmowy o takim ćwiczeniu zapamiętałam obserwację: można wiele umieć, z powodzeniem pracować, a mimo to odkryć, że w życiu zawodowym brakuje radości. W takim przypadku sama lista nowych umiejętności nie odpowiada na powstałe pytanie. Trzeba dokładniej przyjrzeć się temu, jaką pracę i w jakich warunkach człowiek chce kontynuować.

Dla autoprezentacji ma to znaczenie. Jeśli opowiadasz o sobie wyłącznie przez obowiązki i wymagania, trudno może być nazwać to, co przyciąga cię do własnej pracy. Spróbuj znaleźć trafne słowa także dla tej strony: co lubisz robić, jakie zadania wybierasz, jaki kontakt z ludźmi cenisz.

Nie wymagaj od ćwiczenia jedynego właściwego odkrycia. Wynikiem może być potwierdzenie swojej drogi, nowe sformułowanie granic, dostrzeżona umiejętność albo pytanie, którego wcześniej nie udawało się zadać.

Od notatek do autoprezentacji

Teraz wróć do wyjściowego nagrania. Posłuchaj, o jakiej osobie opowiadałaś: o sobie dzisiejszej, o sobie z przeszłości czy o specjalistce, którą dopiero zamierzasz zostać. Czy opowieść zgadza się z tym, co zobaczyłaś na sześciu kartkach?

Na osobnej stronie ułóż nowy krótki tekst. Nazwij, czym zajmujesz się teraz, jakie doświadczenie wspiera twoją pracę i jakie zadania jesteś gotowa wykonywać. Jeśli ważne jest wskazanie dalszego kierunku, oddziel go od tego, co już opanowałaś.

Na przykład początkująca specjalistka może powiedzieć: „Uczę się poradnictwa psychologicznego. Wcześniej pracowałam w edukacji, gdzie dużo rozmawiałam z rodzicami i organizowałam spotkania. Teraz rozwijam umiejętności konsultacyjne i poznaję pracę z problemami rodziców”. Takie sformułowanie pokazuje zarówno posiadane doświadczenie, jak i obecny etap przygotowania.

U praktykującej specjalistki treść będzie inna: będzie mogła nazwać odbiorców, rzeczywiste obszary pracy i stosowane formy. Nie trzeba pożyczać cudzych osiągnięć ani dodawać obietnic rezultatu dla zwiększenia siły przekazu. Dobieraj słowa, za którymi stoi rzeczywista praca.

Sprawdź, czy tekst nie jest przeciążony wyliczeniem wszystkiego, co kiedykolwiek robiłaś. Wybierz to, co pomaga rozmówcy zrozumieć cię w konkretnej sytuacji. Pozostałe informacje możesz zachować na inną rozmowę.

Jeśli na razie trudno wypowiedzieć tekst bez skrępowania, nie uznawaj pracy za daremną. Teraz pojawia się jaśniejsza treść opowieści. Kolejnym zadaniem jest nauczyć się przedstawiać ją ludziom.

Samodzielna praca po rozdziale

Zachowaj wszystkie sześć kartek i po pewnym czasie ponownie je przejrzyj. Możesz uzupełnić notatki, dokładniej opisać obrazy i zaznaczyć pytania, które pojawiły się już po ćwiczeniu.

Z każdego etapu wybierz jedną istotną myśl: co bierzesz z przeszłości, na czym opierasz się teraz, gdzie przebiega twoja granica, do czego dążysz, jakie możliwości rozważasz i co wybierasz robić dalej. Następnie znajdź wśród tych myśli te, których rozmówca potrzebuje, by zrozumieć twoją pracę.

Nagraj zaktualizowaną opowieść i porównaj ją z pierwszym nagraniem. Zauważ, czy wyraźniej widać, czym się zajmujesz, czy zniknęły zbędne usprawiedliwienia i czy zamiast ogólnych ocen pojawiły się konkretne informacje. Nie musisz dążyć do jednakowej długości nagrań: teraz spróbuj powiedzieć to, co najistotniejsze.

Zakończ pracę jednym wykonalnym działaniem. Może nim być doprecyzowanie opisu usług, rozmowa o warunkach interesującego projektu, aktualizacja strony zawodowej albo wybór kierunku dalszej nauki. Niech działanie wiąże się z tym, co rzeczywiście zrozumiałaś o sobie.

Autoprezentacja będzie zmieniać się wraz z doświadczeniem. Teraz tworzysz jej podstawę: uczysz się widzieć własną drogę, rozróżniać fakty i zamiary oraz wybierać to, co chcesz przekazać innym o swojej pracy.