

Drodzy uczniowie klas ósmych!

To już nasze ostatnie zajęcia. Chciałabym przypomnieć ważne dla Was informacje:

1. Terminy rekrutacji

Rekrutacja do wszystkich szkół w województwie łódzkim będzie przeprowadzona za pomocą systemu elektronicznego - szczegółowe informacje będą dostępne na stronie:

<https://lodzkie.edu.com.pl/>

Na tej stronie **9 czerwca 2020 roku o godzinie 14.00** będzie można obejrzeć pokaz obsługi systemu naboru elektronicznego.

od 15 czerwca do 10 lipca br. – termin na złożenie wniosku i uzupełnienie go o świadectwo ukończenia szkoły. Pozostałe terminy dotyczące rekrutacji - link poniżej:
<https://www.gov.pl/web/edukacja/harmonogram-rekrutacji-do-szkol-ponadpodstawowych-na-rok-szkolny-20202021>

2. Szkoły

a) Informator o szkołach, rekrutacji, harmonogramy:

<https://www.kuratorium.lodz.pl/szkoly-i-organy-prowadzace/rekrutacja-do-szkol/>

b) Na stronach szkół są dostępne informacje dotyczące rekrutacji, opisy zawodów, zaproszenia na Dni Otwarte on-line.

3. Dzisiejszy temat zajęć to autoprezentacja.

Autoprezentacja to świadomość tego, w jaki sposób jesteśmy odbierani przez otoczenie. Jest to sposób komunikacji, przekazywania informacji, ale także zachowania niewerbalne, gesty, mimika, które w większym bądź mniejszym stopniu kontrolujemy.

Jakie czynniki wpływają na autoprezentację?

Amerykański psycholog Albert Mehrabian na podstawie swoich badań wskazał, że 93% przekazywanych przez nas informacji stanowią czynniki niewerbalne, a w tym 55% to mowa ciała, 38% stanowi ton głosu, tembr głosu itp. Reszta, a więc tylko 7% to czynniki werbalne. Mowa ciała, to, w jaki sposób się zachowujemy, co mówimy, bywa niekiedy kluczowe podczas rozmowy kwalifikacyjnej. Oto wskazówki:

- utrzymuj kontakt wzrokowy, świadczy to o szczerości i pewności siebie (ok. 70% kontaktu bezpośredniego),

- bądź wyprostowany/-a,
 - uśmiechaj się i miej dystans do siebie w sytuacji gdy popełnisz jakiś błąd,
 - mów swobodnie i płynnie,
 - bądź punktualny,
 - nie używaj zdrobnień, np. pieniążki,
 - podawaj argumenty, bądź przekonujący, że znasz się na tym, o czym mówisz,
 - pokaż ręce – nie chowaj ich do kieszeni lub pod blat stołu, wspomagaj się gestami, ale nie używaj dłoni zbyt impulsywnie.
- ważny jest wygląd. Ubiór jest komunikatem świadczącym o profesjonalnym (bądź nie) przygotowaniu do rozmowy. Powinien być schludny, stosowny do sytuacji.

Jak ćwiczyć?

1. Stań przed lustrem, wygłoś prezentację na dowolny temat – zwracaj uwagę na słowa, gesty, mimikę. Całe wystąpienie nagraj, np. telefonem i odtwarzaj. Analizuj swoje mocne i słabe strony. Pamiętaj, że praktyka czyni mistrza.

I na koniec:

Powodzenia na egzaminie. Życzę Wam, aby uzyskane wyniki egzaminów odpowiadały Waszym oczekiwaniom i zapewniły możliwość realizacji dalszych planów życiowych, również tych związanych z wyborem szkoły ponadpodstawowej.

Pozdrawiam E. Molińska

