



Памятка: как подготовить самопрезентацию для собеседования

Из курса Учебника Т—Ж
«Как подготовиться к собеседованию»

Самопрезентация

- Подготовьте рассказ заранее — не придумывайте на ходу
- Хорошая самопрезентация длится не больше 5—7 минут и состоит из трех частей: краткий обзор профессионального пути, детальный рассказ о последней работе, рассказ о мотивации

Профессиональный путь

- Сконцентрируйтесь на последних 10—12 годах
- Если ролей было много, выберите четыре-пять наиболее релевантных вакансии
- Делайте акцент на тех этапах карьеры, которые относятся к позиции, на которую претендуете

Достижения

- Выпишите не менее 10—15 достижений. Если сомневаетесь, считать что-то достижением или нет, — считайте
- Для каждого достижения сформулируйте пункты: задача → действия → трудности → результат
- Результаты называйте конкретно — в цифрах и фактах. Если цифр нет, обозначьте сам факт улучшения

Мотивация

- Завершите рассказ постановкой профессиональных целей
- Объясните, почему вам интересна именно эта вакансия, со ссылкой на конкретику: что вы знаете о компании, что вам близко в ее подходе

Если нет опыта работы

- Опирайтесь на учебные проекты, стажировки, волонтерство, подработки
- Разложите их по той же схеме: задача → действия → трудности → результат
- Готовьтесь к ситуационным вопросам: отвечайте конкретно, показывайте, что умеете действовать самостоятельно и воспринимаете критику как рабочий инструмент

Если меняете профессию

- Примите более низкую должность как данность
- В самопрезентации делайте акцент на умении работать, взаимодействовать с людьми и на осознанности выбора новой сферы

Как репетировать самопрезентацию

- Запишите рассказ, проговорите вслух — на диктофон или на видео
- Попросите кого-то из близких послушать и сказать, где становится скучно
- Не заучивайте наизусть — запомните логику и ключевые моменты

