

PORADNIK

Autoprezentacja – dlaczego to takie ważne i takie stresujące?





Wydanie I
Warszawa 2025
Wydawnictwo Fundacja GrowSPACE
Szczęsna 26, Warszawa
e-mail: kontakt@grow-space.pl
www.grow-space.pl



Publikacje opracowane zostały przez Fundację GrowSPACE, w ramach zadania współfinansowanego przez m.st. Warszawę. Działanie jest częścią miejskiego projektu „Ochotnicy warszawscy” integrującego działania wspierające rozwój wolontariatu w stolicy.

Osoby autorskie
Iwona Janus
Ewa Ulicz

Korekta
Adam Lipski

Skład, oprawa graficzna
Adam Lipski
Jakub Juszcak

Spis treści

Wstęp ...4

I. Autoprezentacja – sztuka wywierania pożądanego wrażenia w życiu społecznym. ...6

II. Jaki jest twój poziom umiejętności autoprezentacji? ...10

III. Pięć poziomów autoprezentacji: Od lustra do sceny. ...13

i. Poziom 1: Ja przed lustrem czyli autorefleksja i postrzeganie samego siebie. ...14

ii. Poziom 1a: Autoprezentacja na piśmie (CV, list motywacyjny, media społecznościowe). ...16

iii. Poziom 2: Ja w grupie bliskich osób. ...18

iv. Poziom 3: Spotkania i dyskusje grupowe w środowisku formalnym. ...19

v. Poziom 4: Rozmowa 1 na 1 o charakterze autoprezentacji. ...21

vi. Poziom 5: Wystąpienie publiczne przed większą widownią. ...24

IV. Twój teatr życia codziennego – ćwiczenia. ...26

Podsumowanie Bonus: Oddychanie, które obniża stres. ...30

Bibliografia. ...32

Wstęp

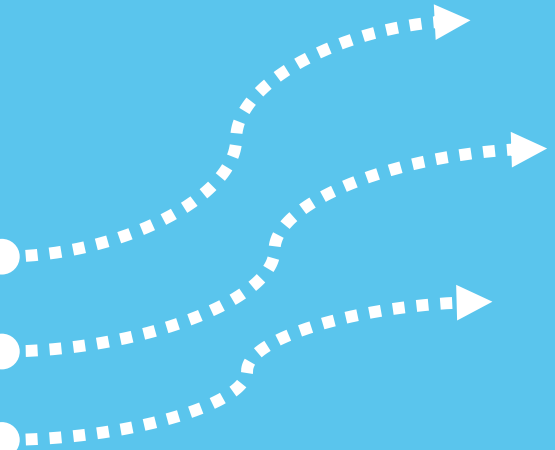
Autoprezentacja, wystąpienia publiczne, wizerunek, marka osobista to pojęcia, o których wiele mówimy i często nawet znamy sposoby radzenia sobie z tymi tematami, ale niechętnie praktykujemy.

Wiemy, że do ważnych prezentacji trzeba ćwiczyć z wyprzedzeniem i że na rozmowę kwalifikacyjną warto gruntownie się przygotować. Mamy świadomość, że trening czyni mistrza, ale nie starcza nam czasu, chęci i zapału do działania, bo wypowiedanie się przed publicznością rzadko jest naszą ulubioną czynnością.

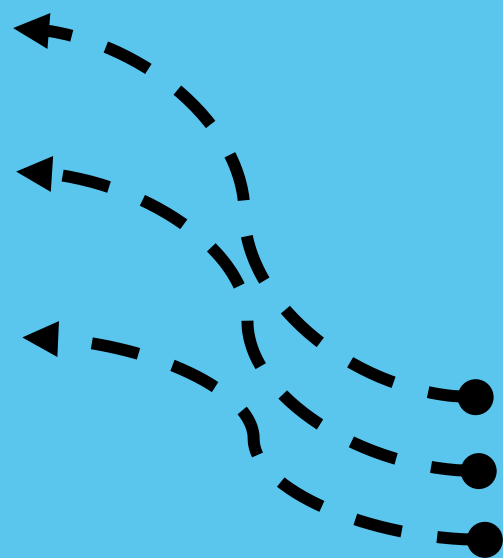
My przedstawiamy praktyczne podejście. Najpierw sam oceń, jak dużym problemem dla Ciebie jest autoprezentacja (test znajdziesz na stronie 11), a my potem zaproponujemy Ci pracę małymi krokami nad poprawą wymagających tego obszarów. Może nie pokochasz sceny od razu, ale na pewno możesz przestać reagować na myśl o niej alergicznie.

Zanim jednak zajmiemy się praktyką, warto odpowiedzieć sobie na pytanie, czym właściwie jest autoprezentacja, jakie są jej rodzaje i kto będzie naszym przewodnikiem po tym temacie.

Zapraszamy!



Autoprezentacja, czyli komunikowanie, kim jesteśmy lub kim chcielibyśmy być, poprzez słowa, zachowania niewerbalne i nasze działania.



Autoprezentacja – sztuka wywierania pożądanego wrażenia w życiu społecznym

Codziennie, nieświadomie lub celowo, każdy z nas jest aktorem na scenie zwanej życiem społecznym. Ta teatralna metafora nie jest przypadkowa – została zaproponowana przez socjologa Ervinga Goffmana, który w swojej przełomowej pracy „The Presentation of Self in Everyday Life” (1959) położył fundamenty pod całą naukową dyscyplinę badającą zjawisko zwane autoprezentacją lub inaczej zarządzaniem wrażeniem (ang. „impression management”).

Ale czym właściwie jest autoprezentacja? W najprostszym ujęciu to proces, w którym ludzie świadomie lub nieświadomie sterują wrażeniami, jakie tworzą w umysłach innych osób. Za pomocą słów, gestów, ubioru, mowy ciała i tysięcy drobnych zachowań każdy z nas nieustannie projektuje określony obraz siebie. To nie jest manipulacja czy kłamstwo – to fundamentalny aspekt ludzkiej komunikacji społecznej.

Goffman zaproponował bardzo plastyczną metaforę tej sytuacji: koncepcję sceny i kulis. Frontem jest przestrzeń publiczna – spotkanie towarzyskie, biuro, audytorium – gdzie prezentujemy najlepszą wersję siebie. Kulisami są strefy prywatne, gdzie odpoczywamy i przygotowujemy się do tych występów, szczerze oceniając naszą efektywność i ćwicząc strategie na przyszłość.

Motywacje stojące za autoprezentacją są zróżnicowane. Badacz Roy Baumeister wyróżnił dwa główne motywy:

- dążenie do uzyskania nagród społecznych
- umacnianie poczucia własnej wartości.

Kiedy ubiegamy się o pracę, chcemy pokazać swoje kompetencje. Kiedy poznajemy kogoś, prezentujemy cechy, które mogą spodobać się tej osobie. Pozytywna autoprezentacja maksymalizuje zatem korzystny bilans zysków i kosztów w relacjach społecznych, a jednocześnie wspomaga kształtowanie pożądanej tożsamości. **Można by nawet powiedzieć, że wysiłek wkładany w autoprezentację nie jest kosztem, ale inwestycją w nasze relacje, pozycję społeczną czy wizerunek.**

Rola autoprezentacji w kształtowaniu tożsamości jest szczególnie widoczna w okresie dojrzewania. Młodzież aktywnie eksploruje różne role, wypróbowując różne wersje siebie – eksperymentując ze stylem, poglądami, grupami społecznymi. Poprzez informację zwrotną od rówieśników i obserwację własnych działań, młodzi ludzie budują coraz bardziej spójne przekonanie o tym, kim są lub chcą być. W erze mediów społecznościowych proces ten nabiera nowych wymiarów – platformy cyfrowe stanowią areny, gdzie młodzież testuje różne tożsamości, otrzymując natychmiastową walidację (pochwałę kierunku ich działań) lub krytykę.

Jednak zbyt intensywne skupienie się na autoprezentacji niesie ze sobą poważne konsekwencje dla dobrostanu psychicznego. Badania wykazują, że osoby, które nadmiernie angażują się w zarządzanie wrażeniem na swój temat, doświadczają istotnego spadku zadowolenia z życia. Naukowcy wykazali, że zarządzanie wrażeniami jest ujemnie powiązane z poczuciem kontroli i pozytywnie z samotnością. Innymi słowy, osoba skupiona na tworzeniu doskonałego wizerunku traci poczucie autonomii i autentyczności, czuje się bardziej samotna, a w konsekwencji mniej zadowolona z życia.

Szczególnie alarmujące są wyniki badań dotyczących fałszywej autoprezentacji online. Osoby, które przedstawiają zafaszowany obraz siebie w mediach społecznościowych – pokazując życie lepsze niż rzeczywiste, ukrywając problemy, wyolbrzymiając sukcesy – wykazują wyższy poziom lęku, trwałego obniżenia nastroju, a nawet depresji oraz wycofania się z komunikacji i izolacji społecznej.

Różnica między autentyczną a pozorną autoprezentacją jest zatem kluczowa: szczerza prezentacja siebie wiąże się z wyższym poczuciem własnej wartości i satysfakcją, podczas gdy konstruowanie fałszywego wizerunku prowadzi do emocjonalnego wyczerpania.

Co powinniśmy zatem robić? Odpowiedź nie polega na rezygnacji ze świadomej autoprezentacji – jest ona bowiem niezbędna dla funkcjonowania społecznego. Chodzi raczej o autentyczność przy zachowaniu prywatności. Skuteczna autoprezentacja powinna polegać na pokazywaniu prawdziwych aspektów siebie, dostosowanych do kontekstu, a nie na tworzeniu całkowicie sztucznej fasady.

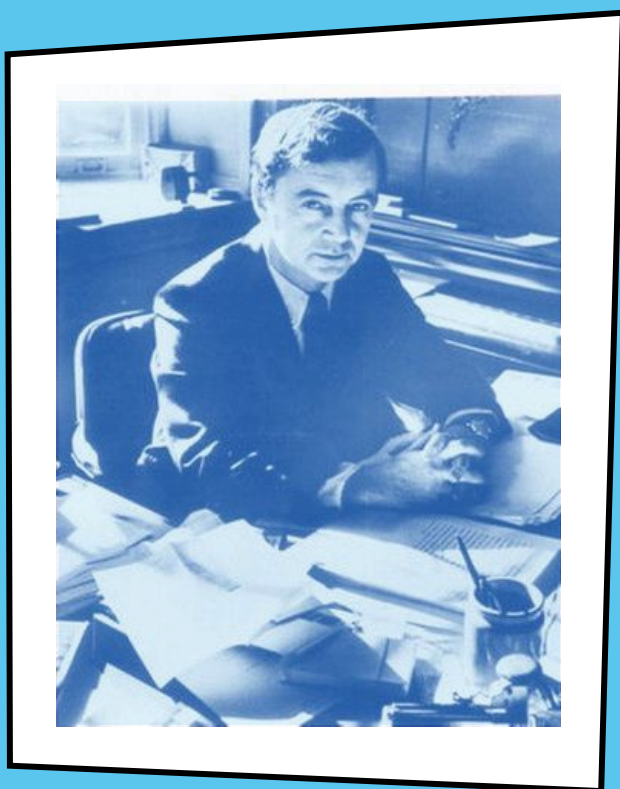
Osoby o silnym poczuciu własnej wartości i jasnym poczuciu tożsamości potrafią prezentować się autentycznie, czerpią z tego satysfakcję i budują trwałe relacje.

Goffman miał słuszność, gdy porównywał życie społeczne do teatru. Jednak różnica między teatrem a życiem polega na tym, że jesteśmy jednocześnie aktorami i publicznością, a nasza rola nie kończy się wraz z opuszczeniem sceny. Pozostaje w nas i wpływa na nasze samopoczucie, a nawet na naszą osobowość.

Nauczenie się świadomej, autentycznej autoprezentacji to zatem nie sztuka manipulacji, lecz sztuka bycia sobą w obecności innych – z pewnością siebie, ale bez poświęcania integralności.

„Cały świat to scena... A wszyscy mężczyźni i kobiety to tylko aktorzy – każdego dnia wychodzą na scenę, a potem ukrywają się za kulisami.”

Erving Goffman



Socjolog Erving Goffman potraktował te słowa z dramatu Szekspira pt. „Jak wam się podoba” bardzo poważnie i użył ich jako metafory, która najlepiej oddaje interakcje międzyludzkie.

Kiedy jesteśmy poza sceną, ukryci – powiedzmy – w garderobie, wybieramy rolę, które zagramy na społecznej scenie. Mamy do dyspozycji wiele masek i kostiumów, które dopasowujemy do ról najlepiej jak umiemy.

Obmyślamy swoje kreacje, a przed wyjściem na scenę patrzymy w lustro i sprawdzamy, czy dobrze się prezentujemy, nieustannie martwiąc się o to, jak jesteśmy postrzegani.

Według Goffmana w życiu gramy różne role, w zależności od sytuacji, w jakiej się znajdujemy, i od tego, jak sądzimy, że jesteśmy odbierani. Dostosowujemy się do kontekstu i do tego, z kim mamy do czynienia.

Zajrzyj na nasz kanał, wysłuchaj audycji i sprawdź, czy zgadzasz się z koncepcją Ervinga Goffmana. Czy porównanie życia społecznego do teatru ma sens?

Czy na co dzień czujesz się, jak gwiazda kina akcji czy też jak źle obsadzony aktor w sztuce granej w małym, zapomnianym teatrze? Czy i jak porównanie kontaktów społecznych do występów na scenie może nam pomóc w budowaniu kompetencji związanych z komunikowaniem, prezentowaniem i wygłaszaniem mów przed dużą publicznością?



Zapraszamy!

Jaki jest twój poziom umiejętności autoprezentacji?

A teraz Ty oceń swój poziom kompetencji w zakresie autoprezentacji i wystąpień publicznych.

Zapraszamy!

Ten quiz to tylko wstępna ewaluacja, raczej pretekst do zastanowienia się nad tym, czy i co chciałbyś zmienić, poprawić, lepiej wykorzystać. Może zmotywuje Cię do udziału w szkoleniu albo zgłoszeniu się na ochotnika do prezentacji jakiegoś projektu czy opowiedzenia o swojej pasji.

Odpowiadaj szczerze, to tylko ćwiczenie, żeby zorientować się, czy wystąpienia publiczne to dla Ciebie bułka z masłem czy twardy orzech do zgryzienia. Ze wszystkim można sobie poradzić, ale trzeba wiedzieć, gdzie leży problem, żeby móc go skutecznie rozwiązać.

Jaki jest Twój poziom umiejętności autoprezentacji?

Jak oceniasz swoje kompetencje?

Odpowiedz szczerze na każde pytanie "TAK" lub "NIE". Każda odpowiedź "TAK" to 1 punkt. Na koniec zsumuj punkty i sprawdź, jaki jest twój poziom umiejętności autoprezentacji.	TAK / NIE
Czy potrafisz bez przygotowania mówić przez 2-3 minuty na temat, w którym się orientujesz?	
Czy czujesz się komfortowo utrzymując kontakt wzrokowy z publicznością przez cały czas przemówienia?	
Czy potrafisz opowiedzieć historię, która zainteresuje słuchaczy i wpłynie na ich emocje?	
Czy przed publicznym wygłoszeniem potrafisz przygotować sobie logiczną strukturę (wstęp, główne punkty, konkluzję)?	
Czy po pomyłce lub zapomnianym słowie potrafisz szybko wrócić do swojej mowy bez widocznego stresu?	
Czy potrafisz dostosować swój sposób mówienia do różnych odbiorców (dzieci, profesjonalści, seniorzy)?	
Czy otrzymujesz pozytywne opinie od ludzi, którzy słuchali twoich prezentacji lub przemówień?	
Czy chętnie bierzesz udział w dyskusjach grupowych i wyrażasz swoje opinie bez obawy o ocenę?	
Czy posługujesz się naturalnymi gestami i ruchem ciała podczas kontaktu z publicznością?	
Czy wystąpienie publiczne sprawia ci przyjemność i czujesz pozytywną energię podczas wygłaszania przemowy?	

Ile masz punktów? _____

Interpretacja wyników

8-10 punktów: "URODZONY MÓWCZA" 🌟

Masz naturalną zdolność do występowania publicznego. Czujesz się pewnie, komfortowo i energicznie podczas przemawiania. Publiczność lubi słuchać, jak się wypowiadasz, ponieważ jesteś autentyczny i angażujący.

5-7 punktów: "RADZISZ SOBIE, ALE WARTO POPRACOWAĆ" 🤝

Masz solidne umiejętności autoprezentacji. Potrafisz być efektywnym mówcą w większości sytuacji, ale w pewnych obszarach brakuje ci jeszcze pewności siebie lub umiejętności. To normalne – większość profesjonalistów jest na tym poziomie.

0-4 punkty: "NIE MUSISZ POLUBIĆ WYSTĄPIEŃ, ALE MOŻESZ JE OSWOIĆ" 🌱

Mówienie publiczne budzi w tobie dyskomfort, utratę pewności siebie lub nawet lęk. To zupełnie normalne – większość ludzi zaczyna tutaj. Ale jest dobra wiadomość: tę umiejętność można rozwijać poprzez systematyczną praktykę i właściwe podejście.

Czy zidentyfikowałeś obszary, o których warto dowiedzieć się więcej lub nad którymi trzeba by popracować? Może przychodzą Ci do głowy konkretne historie z przeszłości, w których właśnie kompetencje związane z autoprezentacją okazały się Twoją słabością. Może masz za sobą nieudane występy, które miały zły wpływ na Twój wizerunek lub na Twoje samopoczucie? Szukaj obszarów, w których zmiana przyniosłaby Ci realne korzyści w przyszłości!

„Świat jest w istocie uroczystością, w której wszyscy bierzemy udział.”

Erving Goffman

Pięć poziomów autoprezentacji: Od lustra do sceny

Autoprezentacja nie jest jednorazowym działaniem – to ciąg coraz bardziej zaawansowanych umiejętności, które rozwijamy od chwili, gdy pierwszy raz spojrzymy na siebie w lustrze. Każdy poziom zawiera unikalne wyzwania, korzyści i strategie radzenia sobie z nimi.

W tym rozdziale skorzystamy z teorii zarządzania wrażeniami Ervinga Goffmana, współczesnych badań nad komunikacją oraz z naszych osobistych doświadczeń.

Na ich podstawie możemy wyróżnić pięć poziomów autoprezentacji:

1. autorefleksja przed lustrem,
2. komunikacja w grupach bliskich osób,
3. dyskusje w środowisku formalnym,
4. rozmowy 1 na 1 o charakterze autoprezentacji,
5. wstąpienia publiczne.

Erving Goffman, zaproponował w 1956 roku nową ideę, że każdy człowiek jest aktorem, a społeczeństwo jest sceną. Kiedy się budzisz, przygotowujesz się do "wystąpienia" – wybierasz ubrania, ćwiczysz uśmiech, przygotowujesz się do całego dnia. Goffman pokazał, że ta „sztuka autoprezentacji” nie jest sztuczna – jest to fundamentalny aspekt bycia istotą społeczną. Ale Goffman zauważył również, że jesteśmy odtwórcami wielu ról, a każda z nich odgrywana jest w innym „teatrze”. W swojej sypialni jesteś sobą – bez publiczności. Na spotkaniu biznesowym jesteś „profesjonalistą”. W rozmowie z najlepszym przyjacielem jesteś sobą, ale w wersji przyjaznej i towarzyskiej, a jako wolontariusz jesteś troskliwym opiekunem i wspierającym kompanem.

Zacznijmy od kulis czyli tego, kim jesteśmy w środowisku najbezpieczniejszym, w domu lub innym miejscu bez świadków lub w towarzystwie osób, które nas w pełni akceptują.

Poziom 1: Ja przed lustrem czyli autorefleksja i postrzeganie samego siebie.

To najintymniejszy poziom autoprezentacji – tam, gdzie jesteś sam ze sobą. Twoje otoczenie to lustro, aparat, może sprzęt do nagrania wideo lub kartka papieru. Tutaj nie ma publiczności, która cię ocenia. Jest tylko ty i twoja szczerą oceną siebie.

Jednak (i to jest paradoks), nawet przed tym lustrem gramy rolę. Naukowcy odkryli, że ludzie, którzy patrzą na siebie w lustrze, nieświadomie „poprawiają” swoją pozycję, rozjaśniają uśmiech, ustawiają głowę pod bardziej korzystnym kątem. To automatyczne zarządzanie wrażeniem nawet wobec siebie samego.

Jest to też idealne środowisko do trenowania interakcji społecznych i występów publicznych od najprostszych (np. rozmowa z klientem, egzamin ustny, spotkanie rekrutacyjne). Jednak aby spotkanie z samym sobą miało sens, musimy spełnić określone wymagania i praktykować:

- szczerść bez osądzenia: zdolność do patrzenia na siebie bez krytykowania,
- samoświadomość: umiejętność identyfikacji swoich mocnych stron i wskazywania obszarów do rozwoju,
- nie porównywanie się z innymi: patrzenie na siebie bez odnoszenia się do wizerunku innych osób,
- gotowość do zmian: jeśli nie podoba ci się to, co widzisz, musisz być gotowy/a do pracy nad sobą.

Plusy tej sytuacji „sceniczej”:

- ✓ autentyczność: kiedy jesteś sam, możesz być całkowicie autentyczny,
- ✓ brak strachu: nie ma nikogo, kto by cię oceniał,
- ✓ refleksja: zyskujesz zrozumienie tego, kim naprawdę jesteś i kim chciałbyś być, jak chciałbyś być postrzegany,
- ✓ fundament: to jest podstawa dla wszystkich pozostałych poziomów.

Minusy:

- X tendencja do samokrytycyzmu: możliwe przesadne krytykowanie siebie.
- X brak informacji zwrotnej: nie widzisz siebie tak, jak inni cię widzą. Możliwe, że idealizujesz się lub nie doceniasz siebie.

Ja przed lustrem

Praktyczne porady

1. Ćwicz "lustrzane rozmowy" (z ang. mirror speeches)

Stań przed lustrem i odpowiedz na głos na pytania:

"Kim jestem?", "Jakie są moje trzy najważniejsze mocne strony?", "Jakie są trzy obszary, które chcę rozwinąć?"

"Co bym powiedział na swój temat osobie, którą podziwiam? Szczerze, bez fałszywej skromności, z dumą."

To proste, ale potężne ćwiczenie!

Większość ludzi nigdy tego nie robi – dlatego są zaskoczeni, gdy się dowiadują, jak trudno jest mówić o sobie w pozytywny sposób bez zażenowania i niezręczności.

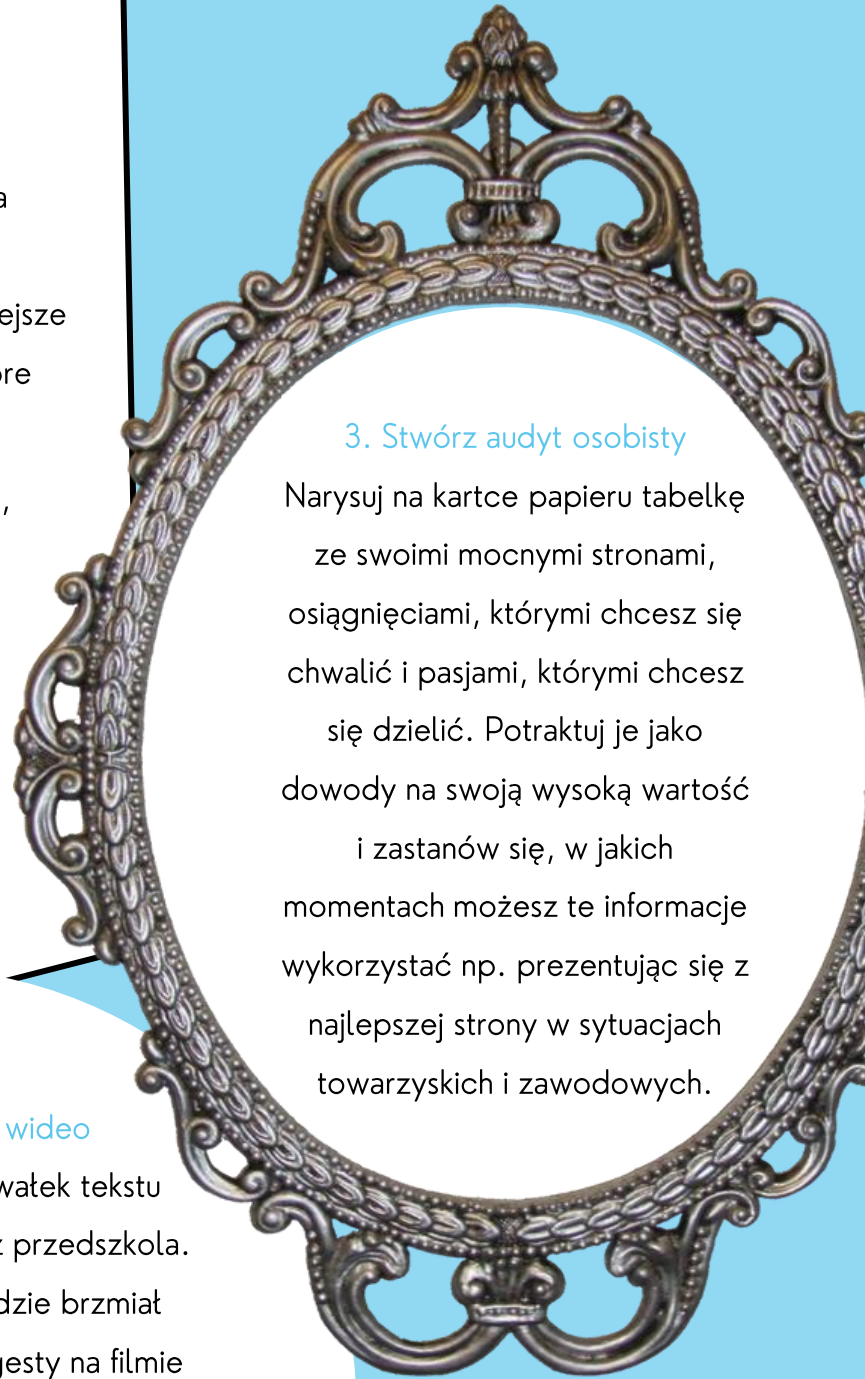
2. Nagrywaj siebie na wideo

Możesz np. odczytać kawałek tekstu albo powiedzieć wierszyk z przedszkola.

Twój głos na nagraniu będzie brzmiał inaczej niż myślisz. Twoje gesty na filmie mogą Cię zdziwić. Być może będziesz się wstydził. Możesz być z siebie niezadowolony. To normalne. Obserwuj siebie bez osądu. Przyzwyczajaj się do siebie w wersji scenicznej i poprawiaj, to co Ci się nie podoba.

3. Stwórz audyt osobisty

Narysuj na kartce papieru tabelkę ze swoimi mocnymi stronami, osiągnięciami, którymi chcesz się chwalić i pasjami, którymi chcesz się dzielić. Potraktuj je jako dowody na swoją wysoką wartość i zastanów się, w jakich momentach możesz te informacje wykorzystać np. prezentując się z najlepszej strony w sytuacjach towarzyskich i zawodowych.



Poziom 1a: Autoprezentacja na piśmie (CV, list motywacyjny, media społecznościowe)

To doskonały moment, żeby wykorzystać to, co przećwiczyliśmy przed lustrem. Teraz możesz przedstawić się dowolnie, od najlepszej strony i nikt nie będzie tego kwestionował ani z Tobą dyskutował na ten temat.

Kiedy piszesz o sobie – w CV, w mailu przedstawiającym Cię jako kandydata na wolontariusza czy na portalach społecznościowych – masz pełną kontrolę nad narracją. To nie jest żywa rozmowa, gdzie ktoś przerywa, pyta, bada. To monolog. Możesz edytować, zmieniać, doskonalić dopóki przekaz nie będzie idealny.

Ta sytuacja ma jedną poważną wadę. Treść raz zaprezentowana (opublikowana, wysłana mailem lub pocztą) nie może już być zmieniona. W pewnym sensie każde słowo liczy się bardziej niż w rozmowie, prowadzonej w pracy prezentacji czy nawet na wystąpieniu przed dużą publicznością, jeśli nie jest ono rejestrowane.

Staraj się być autentycznym, ale atrakcyjnym dla odbiorców:

1. Piszesz dla odbiorcy, a nie dla siebie. List motywacyjny do firmy powinien wyglądać inaczej niż aplikacja do wolontariatu, zawsze jednak powinien podkreślać Twoje mocne strony, ambitnie, ale bez naginania rzeczywistości.
2. Portale społecznościowe to platforma do opowiadania o sobie czyli do storytelling'u. Nie musisz, a nawet nie powinieneś zdradzać zbyt wiele. Pisz/mów/pokazuj prawdę, ale niekoniecznie całą prawdę i o wszystkim, co dzieje się w Twoim życiu.
3. Bądź sobą, ale w „formalnym ubraniu”.

Autentyczność nie oznacza braku profesjonalności i braku ostrożności w ujawnianiu wszystkich szczegółów na temat swojego życia.

Ja na papierze

Praktyczne porady

Jak wydobywać swoje mocne strony?



1. Używaj konkretnych liczb i wyników, nie abstrakcji

✗ Źle: „Byłem redaktorem studenckiej gazetki”

✓ Dobrze: „Jako redaktor studenckiej gazetki napisałem przez 2 lata 100 artykułów, które przyciągnęły 1000 nowych czytelników do uczelnianego portalu informacyjnego.”

2. Opowiadaj historie, nie ograniczaj się do suchych faktów

✗ Zamiast: „2 lata byłem członkinią młodzieżowej rady gminy” ✓ powiedz: "Gdy w lokalnej szkole doszło do konfliktu między dyrekcją a uczniami i rodzicami, jako członkowie rady zażegnaliśmy kryzys robiąc to, to i to. Skutek był taki, że... Wykorzystałam przy tym swoje umiejętności xyz.

3. Unikaj superlatywów na rzecz konkretów

✗ „Jestem najbardziej zaangażowaną osobą w zespole.

✓ „W tym roku prowadziłam 12 projektów, zrealizowanych terminowo z wynikiem abc”

4. Pokaż słabości, które stały się mocnymi stronami. Opowiedz historię przemiany

✓ "Początkowo miałem trudności z delegowaniem zadań i wszystkich wyręczałem. Jednak nauczyłem się, że ufanie zespołowi jest kluczem do szybszego rozwoju całej organizacji. Stało się tak, gdyż...”

Poziom 2: Ja w grupie bliskich osób

Rodzina, przyjaciele, najbliżsi koledzy i koleżanki w pracy to Twoje pole doświadczalne do komunikacji w bezpiecznym środowisku. Choć Twoje wypowiedzi są nieformalne możesz je traktować jak trening do wystąpień publicznych. Przekonanie rodziców do zmiany sposobu spędzania świąt, namówienie znajomych, żeby zamiast wyjeżdżać na długi weekend w góry włączyć się w ważny dla Ciebie projekt wolontariacki czy po prostu próba generalna Twojej prezentacji dla klienta przed kolegami to wszystko doskonałe ćwiczenia w warunkach ograniczonego stresu.

To Tvoi przyjaciele, bliska rodzina, zaufani koledzy z zespołu. Środowisko jest bezpieczne. Reguły są nieformalne. Można się śmiać, można być zażenowanym, można być sobą na luzie. Można popełniać błędy, po to, żeby je naprawiać.

Żeby taki trening miał sens powinny być spełnione przynajmniej te cztery warunki:

- zaufanie: rzeczywiste zaufanie do ludzi w grupie,
- otwartość: gotowość do bycia osobą podatną na sugestie,
- poczucie humoru: dystans i gotowość do śmiania się z siebie,
- autentyczność: rzeczywista a nie wystudiowana gra.

Praktyczne porady:

1. Praktykuj „szczerze wyznania”: Podziel się czymś ważnym dla Ciebie i autentycznym w bezpiecznym otoczeniu.
2. Słuchaj, nie tylko mów. A czasem nawet słuchaj więcej – mów mniej. Przedstaw zagadnienie i w grupie bliskich osób, pytaj o opinię, pokaż zainteresowanie odmienną perspektywą, zainteresuj się punktem widzenia innych, przyjmij informację zwrotną i podziękuj.
3. Dziel się swoimi wartościami. Zamiast chwaleń się osiągnięciami, opowiadaj, dlaczego ta praca/wolontariat/pasja ma dla Ciebie znaczenie.

Plusy:

- ✓ autentyczność: możesz być sobą, to zdrowe dla Twojej psychiki,
- ✓ feedback: ludzie będą Ci mówić prawdę, szczególnie jeśli ich o to poprosisz,
- ✓ praktyka: Twoje laboratorium do ćwiczenia autoprezentacji.

Minusy:

X zbyt bliska bliskość: widownia może Cię za dobrze znać i oceniać przez pryzmat relacji i innych wydarzeń, a nie tylko prezentacji. Widzowie mogą być zbyt wyrozumiali lub zbyt wymagający.

X nadmiarowa informacja: obserwatorzy treningu będą znali Twoje błędy i słabości.

X ograniczony zasięg: Twoje wystąpienie nie ma szerokiej widowni, a więc tylko częściowo odtwarza przyszłe, stresujące warunki wystąpień publicznych. Rozmowa z rodzicami, to jednak nie rozmowa z zarządem firmy, do której aplikujesz, itd.

Poziom 3: Spotkania i dyskusje grupowe w środowisku formalnym

To spotkania zespołowe, konferencje, spotkania z klientami, seminaria. Więcej ludzi. Ludzie bardziej obcy. Mniej znani. Może mniej życzliwi. Więcej wzajemnej obserwacji. Większy stres, a więc mniejsza jasność umysłu. Reguły są dosyć oczywiste, ale nie wszystkie są wyartykułowane. Trzeba dostosować się do zasad danego środowiska.

Podstawowe wymagania w zakresie prowadzenia i aktywnego udziału w dyskusji:

- jasny komunikat: musisz wiedzieć, co chcesz powiedzieć zanim się odezwiesz,
- struktura: skupienie jest konieczne, żeby móc zorganizować myśli pod presją,
- słuchanie: ważna umiejętność słuchania innych,
- adaptacja: czytanie otoczenia i dostosowywanie się do nastroju, stylu i oczekiwań grupy,
- pewność siebie: bez niej, będziesz wydawać się osobą niezdecydowaną, a Twój głos mniej ważny.

Plusy:

✓ widoczność: ludzie poznają twoją opinię i poznają lepiej Twoje zalety, Twój wkład,

✓ wpływ: możesz przedstawiać swoje racje zmienić przekonania ludzi,

✓ budowanie relacji: ludzie będą chcieli rozmawiać z Tobą po spotkaniu, nawiązać kontakt lub znajomość, prowadzić wspólne działania.

Minusy:

X publiczny błąd: jeśli powiesz coś niestosownego, wszyscy to usłyszą,

X ograniczenie swobody wypowiedzi: mniejsza aktywność z powodu wstydu.

Ja na formalnym spotkaniu

Praktyczne porady

✔ Słuchaj i zapamiętuj, co mówią przedmówcy. Notuj swoje przemyślenia i odnoś się do tego, co mówili inni.

✔ Przygotuj "otwarcie" (pierwsze 30 sekund). Ludzie decydują o Tobie w ciągu kilku sekund. Przygotuj jasne otwierające stwierdzenie.

W sytuacji stresowej możemy zachowywać się nienaturalnie lub przesadnie:

✘ Unikaj „sztucznego” głosu lub gestów. Mów normalnie. Może trochę wolniej niż zwykle. Używaj naturalnych gestów.

✘ Jeśli prowadzisz spotkanie postaw się „w tle”: Twoja rola to być moderatorem, a nie gwiazdą.

✘ Staraj się nie zdominować pozostałych uczestników. Sprawiedliwie przydzielaj i wykorzystuj czas.



Ciekawostka: 🧠 Ludzie zapamiętują najlepiej to, co powiedziała ostatnia osoba na spotkaniu. Jeśli chcesz być zapamiętany, powtórz najważniejsze kwestie na końcu.

✘ Jeśli dopadnie Cię trema lub silny stres, nie rób niczego na siłę. Zrób niezbędne minimum i uznaj to za sukces. Następnym razem pójdziesz o krok dalej.

Mimo dyskomfortu zgłaszaj się na ochotnika do prowadzenia spotkań i prezentacji, żeby ćwiczyć i zdobywać doświadczenie, a wraz z nimi pewność siebie i swobodę.

Poziom 4: Rozmowa 1 na 1 o charakterze autoprezentacji

To rozmowa, w której jedna osoba (rekruter/klient) ocenia ciebie. Wszystko, co mówisz, będzie zanotowane i zapamiętane. Nie ma też innych osób, którym możesz oddać głos i nic nie mówić. To jest moment, w którym zarządzanie wrażeniami jest najbardziej krytyczne.

Przykładowe przygotowanie do rozmowy rekrutacyjnej lub podobnej:

- badania: powinieneś znać instytucję, rolę, względnie osobę, która Cię rekrutuje,
- historie: powinieneś mieć gotowe 5-6 historii ([Format STAR](#) –zajrzyj na następną stronę),
- pytania: powinieneś przygotować 5-6 pytań na temat dotyczący spotkania,
- słuchanie: to Ty masz się zaprezentować, ale wstuchaj się w oczekiwania rozmówcy,
- osobista relacja: buduj relację, nie tylko „sprzedawaj siebie”,
- adaptacja: powinieneś dostosować swój wygląd i zachowanie do stylu środowiska, do którego aplikujesz (np. stereotypowo możemy powiedzieć, że do roli programisty w startup'ie możesz kandydować w dżinsach i koszuli, ale już do ministerstwa – w garniturze),
- spokój: powinieneś umieć radzić sobie ze stresem (Instrukcję „[Oddychania, które obniża stres](#)” znajdziesz na końcu tej publikacji).

Plusy rozmów 1 na 1:

- ✓ personalizacja: możesz dostosować dokładnie przekaz do osoby,
- ✓ pytania: możesz odpowiadać na bieżąco,
- ✓ relacja: możesz budować osobistą relację,
- ✓ feedback: możesz czytać mimikę/gesty i dostosowywać się.

Minusy rozmów 1 na 1:

- X brak wsparcia: występ solo bez wsparcia kolegów i koleżanek, jak na spotkaniu z klientem,
- X interpretacja: każde niefortunne słowo może być zapamiętane, przeanalizowane i wykorzystane,
- X stres: to jest zazwyczaj najbardziej stresująca forma interakcji.

Autoprezentacja 1 na 1

Praktyczne porady

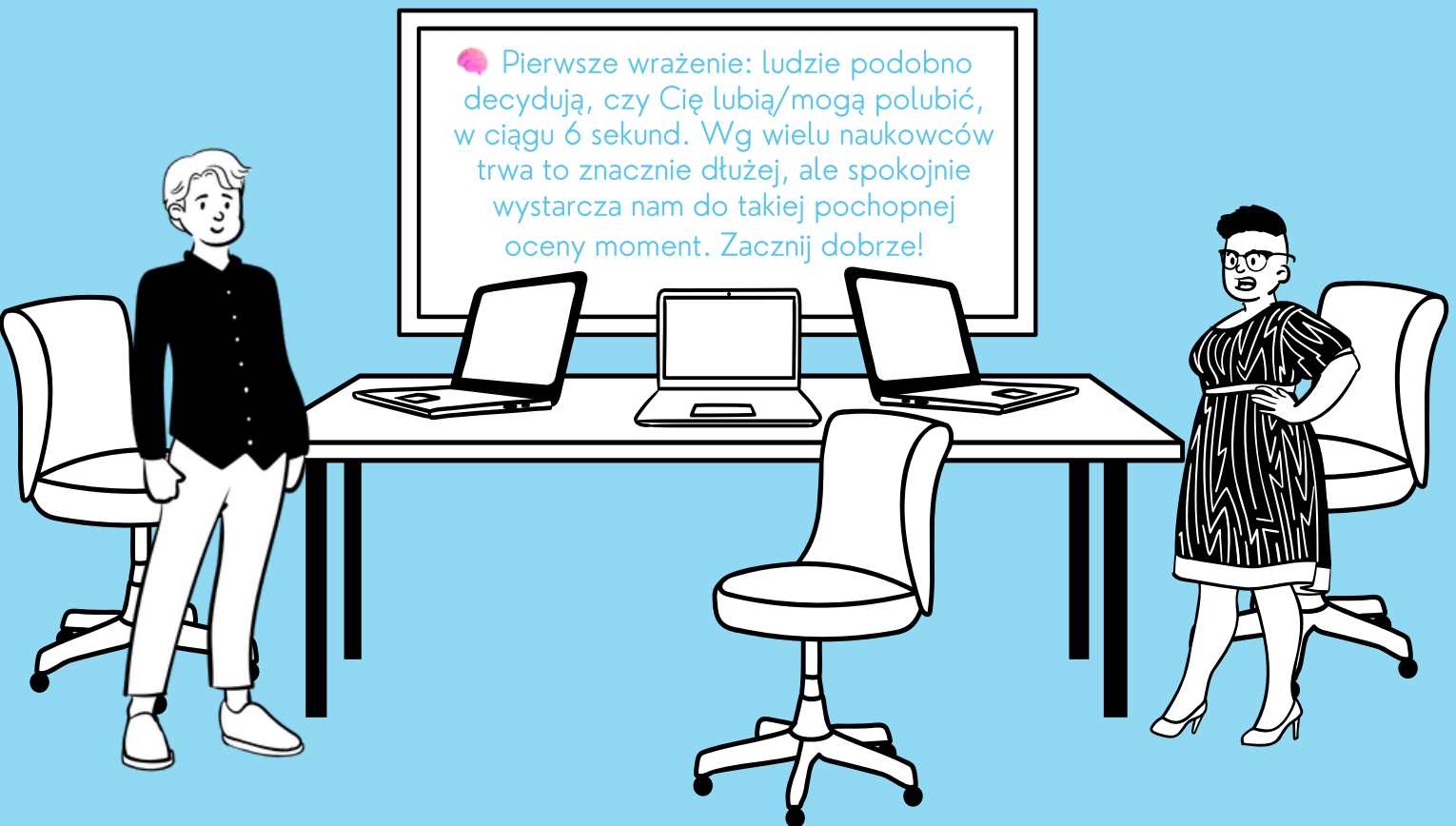
✓ Przygotuj "60-sekundowy *pitch*" czyli wypowiedź o sobie.

Warto mieć dwie wersje mini-autoprezentacji:

1. 60 sekund – 1/3 strony A4.
2. 3 minuty – 1 strona A4.

Zrób notatki, ale nie ucz się ich na pamięć. Po prostu wiedz, co i jak chcesz o sobie powiedzieć.

🧠 Pierwsze wrażenie: ludzie podobno decydują, czy Cię lubią/mogą polubić, w ciągu 6 sekund. Wg wielu naukowców trwa to znacznie dłużej, ale spokojnie wystarczy nam do takiej pochopternej oceny moment. Zaczynj dobrze!



Użyj modelu STAR

do prezentacji swoich osiągnięć



Model STAR

Praktyczne porady

Model STAR to ustrukturyzowana metoda opowiadania historii i prezentowania argumentów, która pozwala na jasne i przekonujące przekazanie treści. Choć wywodzi się z technik rekrutacyjnych, jest powszechnie stosowana w prezentacjach, aby nadać im logiczny ciąg przyczynowo-skutkowy.

Cztery kluczowe etapy wypowiedzi:

**S – Situation
(Sytuacja)**

Opisanie tła i kontekstu. Nakreślasz scenę, aby słuchacze zrozumieli, gdzie i kiedy dany problem wystąpił.

**T – Task
(Zadanie)**

Wyjaśnienie wyzwania lub celu. Określasz, co trzeba było zrobić lub jaki problem musiał zostać rozwiązany.

**A – Action
(Działanie)**

Opisanie konkretnych kroków, które podjąłeś. To najważniejsza część (powinna zajmować ok. 60% wypowiedzi), w której pokazujesz swoje kompetencje i sposób myślenia.

**R – Result
(Rezultat)**

Przedstawienie efektów Twoich działań. Warto podać konkretne dane, osiągnięte cele lub nauki wyciągnięte z danej sytuacji.

Przykład wypowiedzi w modelu STAR dla osoby, która ubiega się o rolę wolontariusza w hospicjum domowym. Chcemy pokazać umiejętność towarzyszenia osobie w trudnej chwili.

S (Situation–Sytuacja): „W liceum mieliśmy wolontariat w domu seniora i opiekowałem się panem Janem, który zmagał się z postępującą chorobą i samotnością. Pewnego popołudnia był wyjątkowo niespokojny i przygnębiony z powodu zbliżającej się rocznicy śmierci żony”.

T (Task–Zadanie): „Moim celem było zapewnienie mu emocjonalnego wsparcia i poczucia bezpieczeństwa, aby nie czuł się osamotniony, jednocześnie nie narzucając mu na siłę wesołego nastroju”.

A (Action –Działanie): „Zamiast próbować go pocieszać ogólnikami, po prostu usiadłem obok i zapytałem, czy chciałby mi o niej opowiedzieć. Przez ponad godzinę słuchałem, pozwalając mu na płacz i milczenie, gdy tego potrzebował. Wspólnie przeglądaliśmy stare zdjęcia, które pomogłem mu znaleźć w szufladzie”.

R (Result–Rezultat): „Dzięki mojej obecności pan Jan widocznie się uspokoił. Pod koniec wizyty podziękował mi, mówiąc, że poczuł ulgę, mogąc po prostu „być” z kimś w swoim bólu. To doświadczenie nauczyło mnie, że w opiece senioralnej najważniejsza jest uważna obecność i szacunek do emocji drugiej osoby bez względu na jej stan zdrowia”.

Trenuj przy różnych okazjach przedstawianie swoich historii w tym formacie, aż wejdzie Ci w krew.

Poziom 5: Wystąpienie publiczne przed większą widownią

Stoisz samotnie na podwyższeniu przed 10, 100, 1000 ludzi. Wszyscy patrzą na Ciebie. Nie ma rozmowy – tylko ty i twoje wystąpienie. To jest apogeum autoprezentacji. Niewiele osób w tej sytuacji nie odczuwa stresu i nawet znani mówcy mówią o tremie.

Lista wymagań dobrego przygotowania jest długa:

- przed prezentacją: znaj swoją mowę/prezentację na wylot,
- znaj swoje otwarcie i zamknięcie na pamięć, pierwszy i ostatni kontakt muszą być naturalne i pewne,
- obecność: „bądź” tam, nie czytaj wszystkiego z kartki, komputera, promptera,
- nie przetłumaj wystąpienia treścią, wiedz, co jest priorytetem w Twoim przekazie.
- struktura: wyraźny początek, środek i koniec,
- energia: bądź energiczny i zaangażowany, uśmiechaj się,
- połączenie: nawiąż kontakt z publicznością – kieruj wzrok na różne osoby na widowni. Możesz zadawać pytania (retoryczne lub prawdziwe).

Pamiętaj! Głównym powodem, dla którego ludzie zapamiętają Twoją mowę, nie jest idea – to emocja. Postaraj się zaintrygować, dać coś wartościowego, wzruszyć, może nawet zaniepokoić. Byle nie zanudzić!

Plusy wystąpień publicznych:

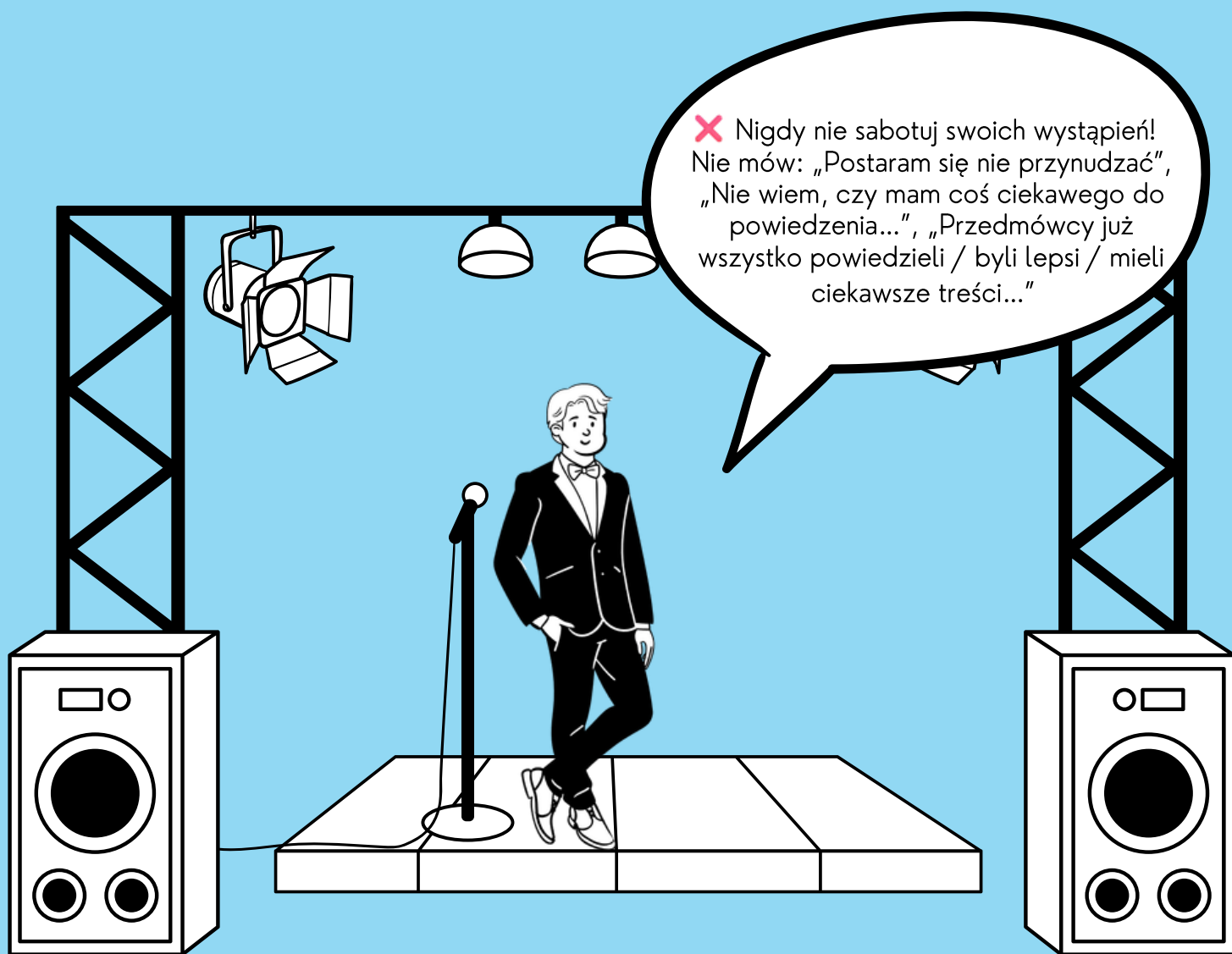
- ✓ największy wpływ: możesz wpłynąć na setki ludzi i opowiedzieć im ważne dla Ciebie treści,
- ✓ reputacja: szybka budowa pozycji eksperckiej,
- ✓ kontrola: pełna kontrola nad przekazem – Ty decydujesz, co i jak opowiesz i pokażesz,
- ✓ satysfakcja: poczucie spełnienia po udanym występie.

Minusy wystąpień publicznych:

- X lęk: dla wielu ludzi, to jest największy strach - strach przed oceną,
- X przygotowanie: wymaga znacznie więcej pracy,
- X osobista odpowiedzialność: jeśli będzie nudno/bez wartości, to jest twoja wina.

Wystąpienie przed szerszą publicznością

Praktyczne porady



✓ Używaj „haczyk” („opening hook”) Zamiast zaczynać od „Dzisiaj będę mówić o...”, zacznij od pytania, historii lub statystyki.

✓ Używaj „3-point rule” Publiczność może zapamiętać ok. 3 rzeczy/przekazów. Powtarzaj je w różny sposób.

✓ Zakończ z akcentem. Po przejściu przez wszystkie slajdy/całą treść wypowiedzi, zapytaj, czy ktoś ma pytania.

Ale to nie koniec! Przed zejściem ze sceny podsumuj wystąpienie w ciągu minuty, podkreślając główny przekaz, np.: „Zostawiam Państwa z taką myślą...”

Twój teatr życia codziennego – ćwiczenia

Wróćmy do Ervinga Goffmana i jego metafory teatru. Takie podejście może nam pomóc lepiej zrozumieć jak funkcjonujemy na co dzień.

Przyjrzyj się swojemu życiu. Pomyśl choćby o dzisiejszym dniu:

- w jakie role się dziś wcieliłeś?
- gdzie są Twoje kulisy, zaplecze, gdzie możesz zdjąć bardziej formalne maski i założyć bardziej swobodny strój? W przenośni, oczywiście. W domu? W grupie przyjaciół? W rozmowie przez telefon z rodzicem? Z najlepszą koleżanką z pracy?
- które z odgrywanych na scenie ról są dla Ciebie najważniejsze, a które najtrudniejsze. A może te ważne są właśnie trudne?
- na ile chcesz/potrafisz być autentyczny w tych dominujących rolach? Na ile odgrywanie tych ról odbiega od Twojego „domowego” ja? Chroniczny brak możliwości bycia autentycznym grozi wypaleniem i wyczerpaniem.
- im więcej wymagających ról odgrywasz, tym bardziej świadomie i celowo szukaj bezpiecznych przestrzeni wytchnienia.

Jeśli zechcesz coś zmienić, poprawić, zmienić akcenty pomyśl strategicznie (czyli długookresowo i w szerszym kontekście) o tym, z czym i jak chcesz wychodzić na scenę. Na czym Ci zależy i czy jesteś gotowy na stres, żeby o tym opowiedzieć? Z drugiej strony określ role, które są męczące, ale niewiele warte w dłuższej perspektywie. Ustal swoje priorytety i utóź plan działania!

Ćwiczenie: Mój teatr życia codziennego

Publiczność czyli osoby, z którymi wchodzisz w interakcje.
Nazwij osoby, które spotykasz często lub takie,
które są ważnymi odbiorcami Twoich komunikatów.

○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Scena

Wypisz typowe miejsca, w których wchodzisz w interakcje z innymi na co dzień; jeśli chcesz sobie pomóc, to pomyśl o ostatnich kilku/kilkunastu dniach i wypisz miejsca, w których spotykasz innych ludzi.
Jeśli jest ich dużo wybierz 6 najważniejszych.

Kulisy

Wypisz czas i miejsce, gdzie możesz zdjąć maski i być sobą, bez publiczności.

Ćwiczenie: Mój teatr życia codziennego c.d.

Scena c.d.

Wybierz 5 najważniejszych dla Ciebie w życiu „scen”
(środowisk, w których prezentujesz siebie i swoje przemyślenia)
i określ adresatów.

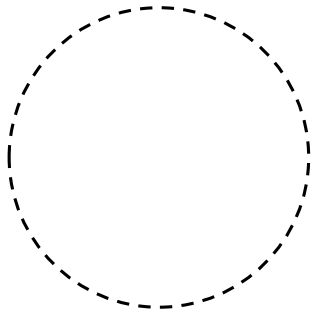
Np. w firmie: prezentacja przed co najmniej pięcioma osobami 1 raz do roku.

Przemyśl i zanotuj, co wychodzi Ci w tych sytuacjach dobrze, co chciałabyś poprawić.
Jaki cel chciałabyś osiągnąć? Co musisz w tym celu i jak przepracować?
Wnioski zanotuj na następnej stronie.

Ćwiczenie: Mój teatr życia codziennego c.d.

Moje kluczowe role, dla których chciałbym/abym poćwiczyć autoprezentację. Określ które elementy prezentacji i jak możesz poprawić, przećwiczyć, sprawić, żeby były mniej stresujące.

1

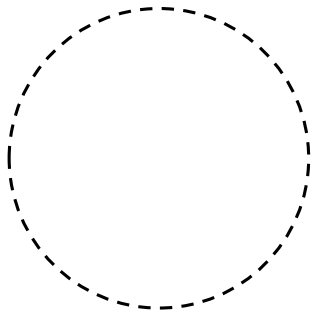


Rola



Co chcesz uzyskać i dlaczego?

2

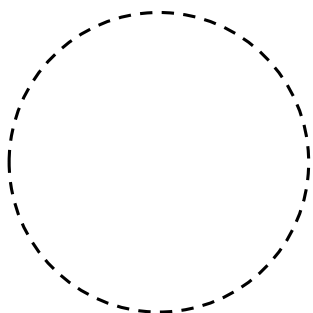


Rola



Co chcesz uzyskać i dlaczego?

3



Rola



Co chcesz uzyskać i dlaczego?

Podsumowanie

Autoprezentacja i wystąpienia publiczne, zwykle kojarzą się w najlepszym przypadku z męczącą koniecznością, a w najgorszym – z silnym stresem, lękiem i innymi nieprzyjemnymi stanami emocjonalnymi.

Dobra wiadomość jest jednak taka, że ci, dla których publiczne wypowiedzi stanowią naturalną część życia zawodowego, mówią, że z czasem nie odczuwają ani niechęci ani lęku przed występem, co najwyżej mobilizującą treść.

Jeśli zdiagnozujesz swój poziom niechęci do wystąpień publicznych i określisz, co Cię w nich irytuje, to wielki krok do tego, żeby nad tymi niedogodnościami skutecznie pracować. Nie chodzi o to, żeby osoby o wysokim poziomie lęku społecznego rzucać na głęboką wodę, ale żeby powoli i systematycznie oswajać się z sytuacją bycia wystawionym na ocenę osób z zewnątrz.

Jeśli masz ochotę pogłębić wiedzę oraz praktykować autoprezentację i wystąpienia publiczne w bezpiecznym, przyjaznym środowisku to zapraszamy na szkolenia w ramach „Szkoty kompetencji wolontariackich”.

Szczegóły znajdziesz na Miejskim Portalu Wolontariatu ochotnicy.waw.pl.

Zapraszamy!

Oddychanie, które obniża stres

Wiadomo, każdy potrafi oddychać, ale... czy zdajesz sobie sprawę, że przyspieszony oddech jest jednym z objawów stresu, strachu czy lęku?

Usiądź lub stań wygodnie, zamknij oczy, potóż jedną rękę na piersiach, a drugą na brzuchu i oddychaj.



Praktykuj regularnie! Doraźnie – w chwilach stresu
– lub regularnie w czasie odpoczynku.

Bibliografia

- Bahar, V. S. (2024). Self-presentation theory: A review. *The Journal of Social Sciences Research*
- Bodie, G. D. (2010). A racing heart, rattling nerves, and steady hands: Attention, emotion, and public speaking apprehension. *Communication Education*, <https://doi.org/10.1080/03634521003746168> [dostęp: 1.12.2025]
- Goffman, E. (1956). *The presentation of self in everyday life*. Doubleday.
- Goffman, E. (1963). *Stigma: Notes on the management of spoiled identity*. Prentice Hall.
- Goffman, E. (1963). *Behavior in public places: Notes on the social organization of gatherings*. The Free Press.
- Guetter, C. R., et al. (2022). In-person vs. virtual conferences: Lessons learned and how to proceed forward. *Frontiers in Education*
- Jang, S. A., Park, N., & Song, H. (2016). Social media self-disclosure and quality of life: The moderating role of self-esteem and relatedness. *Computers in Human Behavior*
- Jamieson, J. P., Mendes, W. B., Blackstock, E., & Schmader, T. (2015). The stages of stage fright. *Social Cognitive and Affective Neuroscience* <https://doi.org/10.1093/scan/nsu023> [dostęp: 1.12.2025]
- Leary, M. R., & Kowalski, R. M. (1990). Impression management: A literature review and two-component model. *Psychological Bulletin*
- Mitonga-Monga, J. (2024). Effectiveness of impression management in improving wellbeing: Implications for organizational behaviour. *Human Resource Management Review*
- Mun, I. B. (2021). Influence of false self-presentation on mental health and relationship with social media. *Frontiers in Psychology*, 12, 660484. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.660484> [dostęp: 5.12.2025]
- Molano-Soto, M., Gonzales-Soto, J., & Valenzuela-Venegas, G. (2025). Identifying the role of digital self-presentation in shaping adolescent identity formation among Chilean youth. *Journal of Adolescent and Young Adult Psychology*
- Richmond, V. P., & McCroskey, J. C. (1998). *Communication: Apprehension, avoidance, and effectiveness* (5th ed.). Allyn & Bacon.
- Schlenker, B. R. (1980). *Impression management: The self-concept, social identity, and interpersonal relations*. Brooks/Cole.
- Schlenker, B. R. (2012). Self-presentation: Strategies for constructing and maintaining a favorable impression. In M. Leary & R. Kowalski (Eds.), *Impression management*, Brooks/Cole.
- Toastmasters International. (2024). About us. <https://www.toastmasters.org/> [dostęp: 1.12.2025]
- Wang, Y., et al. (2024). Development and validation of scales for speaking self-efficacy. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0297517> [dostęp: 1.12.2025]
- Wang, W., Xie, X., Wang, X., Lei, L., Liu, L., & Li, S. (2020). The cost of impression management to life satisfaction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(9), 3237. <https://doi.org/10.3390/ijerph17093237> [dostęp: 5.12.2025]



Masz ochotę na więcej?

ochotnicy.waw.pl

Odwiedź Miejski Portal Wolontariatu, żeby zapoznać się z ofertą bezpłatnych szkoleń i wsparcia psychologicznego dla wolontariuszy i wolontariuszek oraz skorzystać z biblioteki materiałów edukacyjnych.



projekt współfinansuje
miasto stołeczne
Warszawa

GROW
SPACE