

Personal branding w pracy

Autoprezentacja i wystąpienia publiczne
jako element budowania marki osobistej

Małgorzata Kołodziejczak, dr

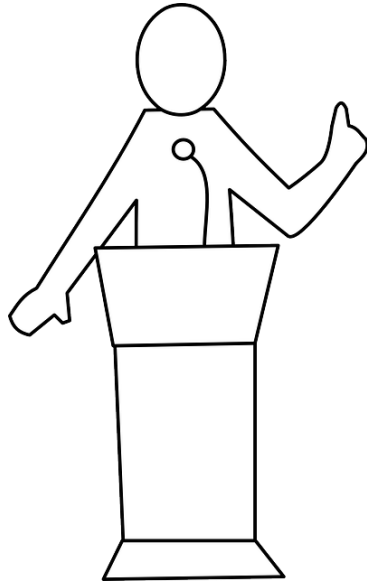
Plan na dziś

Rozpoznanie elementów *personal branding*.

Od czego zacząć budowę *personal branding*?

Podstawowe zasady wystąpień publicznych.

Forma warsztatowa.



Wystąpienia publiczne

Zasada 3 x P

1. Powiedz, co powiesz.
2. Powiedz to.
3. Powiedz, co powiedziałeś.

Co to jest personal branding?



Personal branding jest jak pogoda...

Personal branding to budowanie swojego wizerunku i marki osobistej z naciskiem na naszą osobowość i indywidualność.

Chodzi o świadome kreowanie swojego wizerunku w grupie rówieśniczej, społeczeństwie, aby pokazać swoją postawę, umiejętności, wartości i pasje.

ZADANIE 1

(praca w grupach)

1. Wybierzcie znaną Wam wszystkim osobę (sportowiec, aktor, infucencer itp.).

2. Rozpoznajcie elementy jej marki osobistej:

- wizerunek,
- logo,
- kolorystykę,
- slogan osobisty,
- typografię,
- grafiki i zdjęcia,
- sposób komunikacji,
- portfolio,
- miejsce online służące do prezentowania się,
- doświadczenia osobiste.



Elementy identyfikacji marki

(zadanie 1)

1. Wizerunek - to sposób, w jaki osoba prezentuje się publicznie: wygląd, styl ubierania się, gesty i sposób zachowania.
2. Logo osobiste - graficzne lub słowne symbole, które reprezentują osobę i są często wykorzystywane w materiałach marketingowych.
3. Kolorystyka - kolory, które są często powiązane z osobą i używane na przykład w jej materiałach promocyjnych, jako tło, w ubiorze itp.

Plakat

(obrazy, ikony, słowa, frazy)

(15 minut)

Galeria plakatów

(6 minut)

Oglądamy plakaty innych grup,
nie pozostawiamy naszego plakatu,
niech zawsze będą przy nim dwie osoby
(wymieniajcie się, tak aby wszyscy mogli obejrzyć galerię).

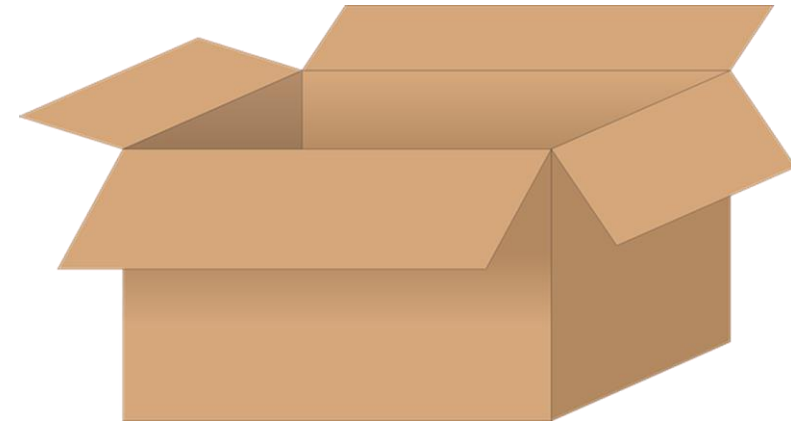
Jak nie stać koło plakatu?

- „na policjanta/strażnika”
- „na zajętą toaletę”
- „na nenufar”
- „z listkiem figowym”
- „na marynarza”

Jak stać koło plakatu?



Dłonie



Jak zaprojektować markę?

Archetypy

to podstawowe, uniwersalne wzorce
lub symbole, które występują w literaturze, mitologii,
sztuce i kulturze,
a także w naszych marzeniach i wyobrażeniach.

Archetypy marki to koncepcja zakładająca, że marki mogą być postrzegane przez odbiorców, klientów jako posiadające charakterystyczne cechy i wartości, które można zidentyfikować i porównać do archetypów znanych z literatury, mitologii i kultury.

Projektując markę możemy oprzeć się na wybranym archetypie i tym samym wywołać określone emocje i skojarzenia odbiorców, klientów.

Zadanie 2

1. Wybierzcie wspólnie postać z bajki, z dzieciństwa, którą wszyscy znacie.
2. Rozłóż przed sobą karty archetypów, każdy swój komplet (prośba o nie mieszanie kart i zwrócenie w kompletach).
3. Zapoznajcie się z archetypami opisanymi na kartach (5 minut).
4. Uzgodnijcie jaki jest archetyp wiodący dla Waszej postaci i jakie dwa inne archetypy go wspierają.

Zadanie 3 (praca w grupach)

Podajcie do swoich plakatów i określcie archetyp wiodący oraz dwa wspierające dla postaci, którą charakteryzowaliście.

Zapisać (na plakacie).

Zadanie 4 (praca w ciszy)

Weź talię swoich archetypów i ułóż przed sobą w trzech rzędach

1. Rząd najbliżej Ciebie obrazuje te archetypy, do których jest/będzie Ci najbliżej.
2. Rząd dalej ułóż te karty archetypów, z którymi identyfikujesz się częściowo (40-60%).
3. W rządzie najdalej od siebie ułóż te karty archetypów, do których jest Ci najdalej.

Zadanie 5 (w parach, ew. trójkach)

Wskażcie koledze/koleżance archetyp, który Waszym zdaniem do nich najbardziej pasuje oraz dwa, które go wspierają.

Uzasadnijcie swój wybór.

Jeśli coś Was zaskoczyło, dopytajcie.

Zadanie 6 (praca w ciszy)

Projekt personal branding – opierając się na wybranych przez Ciebie archetypach wypełnij arkusz Elementy identyfikacji Twojej marki

Uwaga:

- nie musisz podchodzić do swojej marki w sposób biznesowy,
- niektóre z elementów są dziś dla Ciebie zagadką, pomyślisz o nich później, masz czas.

Rozgrzewamy aparat mowy



Wierszyki do ćwiczenia dykcji (w parach)

1. Weź korek od butelki wina i trzymaj go w ustach poziomo, pomiędzy zębami.
2. Staraj się czytać tekst na głos, zachowując naturalną intonację i tempo mówienia.
3. Zmień parę i raz jeszcze przeczytaj wierszyk bez korka w ustach.

To ćwiczenie pomaga wzmocnić mięśnie ust i języka, co może przyczynić się do poprawy wymowy oraz dykcji. Jednak pamiętaj, żeby nie przesadzać z trzymaniem korka w ustach, aby nie obciążać nadmiernie mięśni i nie wywoływać nadmiernego napięcia w okolicach twarzy.



2 – 5 sekund



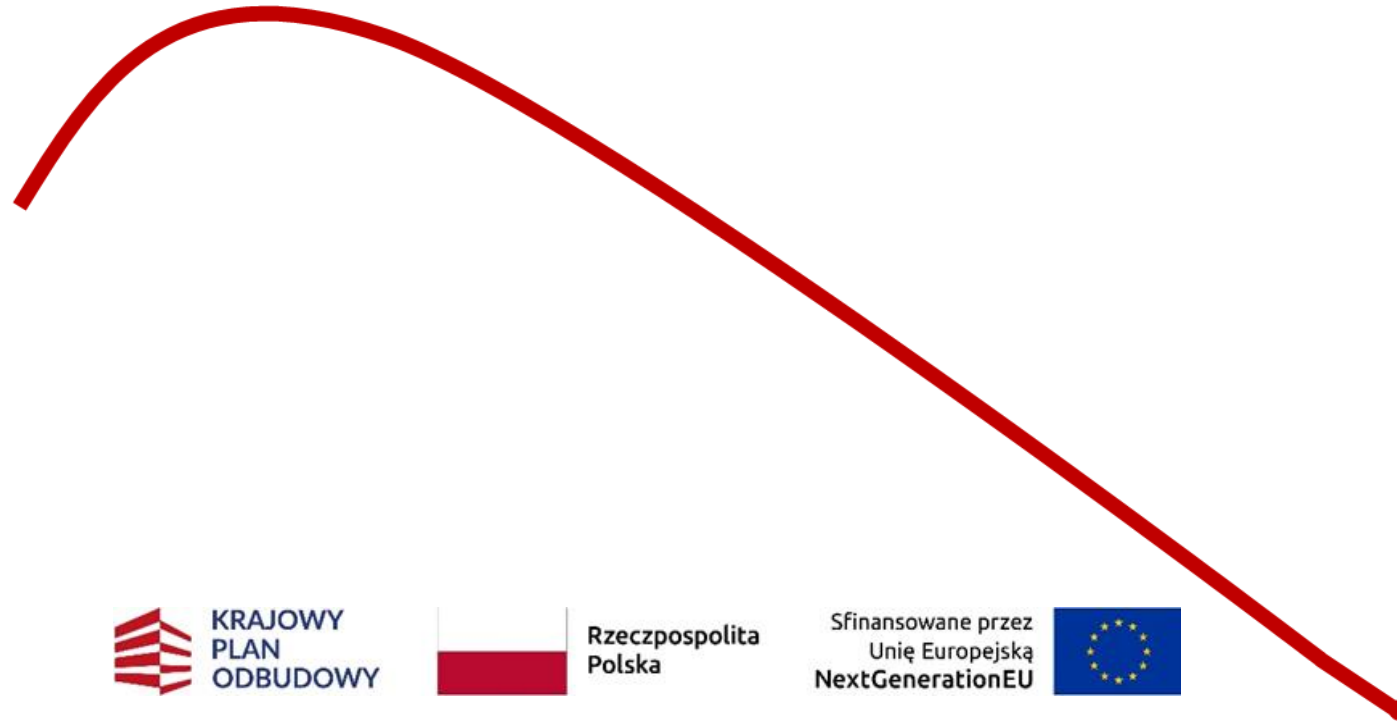
60%

Nie chodzimy podczas wystąpienia, jak ...



Szybkie sposoby redukcji stresu

Oddech silnie uspokajający Zwykły wdech i długi wydech (3 razy)

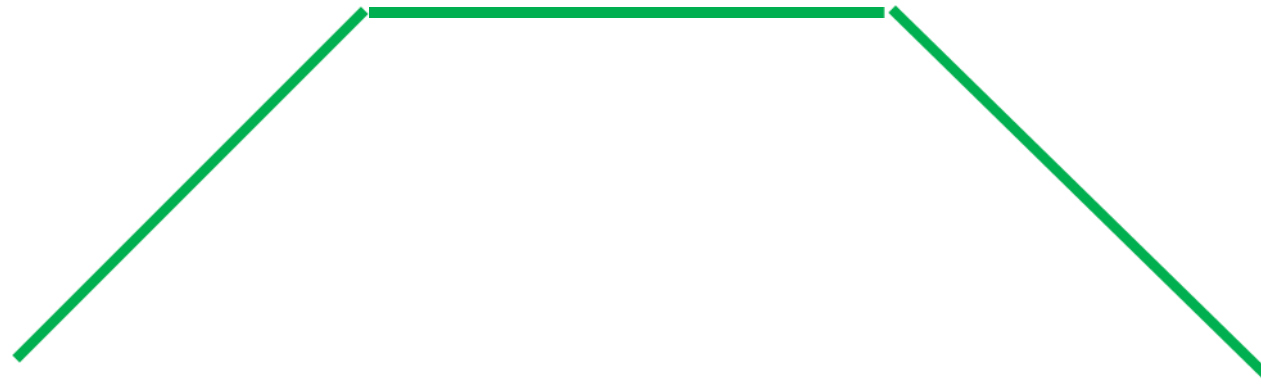


Oddech uspokajający 4-8 (nosem) przez 1 min.

1,2,3,4

1,2,3,4,5,6,7,8

Oddech harmonizujący 1-4, 1-4, 1-4 przez 1 minutę



Inne sposoby na redukcję stresu

5-4-3-2-1

5 rzeczy, które widzisz, nazwij je.

Dotknij 4 rzeczy.

3 odgłosy, które słyszysz – nazwij je.

2 zapachy, które czujesz lub możesz powąchać.

1 rzecz, którą możesz posmakować

Zadanie 7

Narysuj wybrany element/elementy
Twojej marki i zaprezentuj go grupie.