

לצאת לדרך



הצגה עצמית מצולמת



הכרת הרכיבים של הצגה עצמית אפקטיבית, שיפור יכולת ההצגה העצמית, שימוש במשוב עצמי ומשוב חיצוני לטובת למידה

הנחיות למשתתף

1. הכן/י הצגה עצמית של דקה עד דקה וחצי (120-180 מילים) בעל פה או בכתב (ניתן להעזר בדגשים בדף המצורף).
2. הצג/י את עצמך אל מול בן/בת זוג תוך מדידת זמן, אל מול מצלמה.
3. קבל משוב מבן/בת הזוג.
4. צפה/י בוידאו ועשה/י ומשב את עצמך.
5. שפר/י את ההצגה בהתאם למשוב העצמי וזה של בן/בת הזוג.

הערות למנחה

נקודות להתייחסות עבור המשוב:

- הצגה עצמית המספרת סיפור אישי
- העברת מסר תעסוקתי
- הדגשת חוזקות
- שידור עשייה
- רצינות ובקיאיות בנתונים
- הנעה לפעולה
- שפה רשמית
- שימוש במילות מפתח מהתחום המקצועי
- דיבור שוטף

רפלקציה

- מה למדת על עצמך מתוך התרגול?
- איך היה לך לצפות בעצמך בוידאו?
- כיצד תיישם/י את המשוב שקיבלת בהזדמנות הבאה שתציגי/י את עצמך?
- אילו כישורים אשר נדרשו בהתנסות איתגרו אותך וכיצד התמודדת עם האתגר?

כישורים במיקוד

- מיתוג ורישות
- תקשורת בינאישית- פרזנטציה
- אוריינות דיגיטלית
- ניהול רושם- הצגה עצמית

קישורים וחומרים נלווים

[הצגה עצמית מצולמת](#)