



Co-funded by the
European Union



ΑΝΑΔΥΟΜΕΝΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ

ΕΡΓΑΛΕΙΟ 5: ΣΥΝΤΟΜΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΕΑΥΤΟΥ



WWW.EMERGINGSKILLS.EU



ΤΙ ΕΙΝΑΙ

Η Βιβλιοθήκη Κατάρτισης για Αναδυόμενες Δεξιότητες λειτουργεί ως δυναμικό και συνεχώς ενημερωμένο ψηφιακό αποθετήριο εκπαιδευτικού υλικού που προσαρμόζεται σε διαφορετικά πλαίσια, εξασφαλίζοντας την καταλληλότητα του για τις εξελισσόμενες ανάγκες και προκλήσεις. Συγκεντρώνει εκπαιδευτικά μέσα, αποτελέσματα έργων, περιεχόμενο, οπτικά στοιχεία, οπτικοακουστικά μέσα και πρόσθετο εκπαιδευτικό υλικό για να υποστηρίξει τη συνεχή μάθηση και την επαγγελματική ανάπτυξη στον τομέα της απασχόλησης των νέων και συναφείς τομείς. Η βιβλιοθήκη αυτή εμπλουτίζεται με αποτελέσματα από άλλες συμπληρωματικές πρωτοβουλίες και περιλαμβάνει ειδική ενότητα για βασικά ψηφιακά εργαλεία απασχόλησης, που ωφελεί τόσο τους νέους εργαζόμενους όσο και τους νέους που επιδιώκουν να βελτιώσουν τις δεξιότητές τους.



Attribution-NonCommercial-ShareAlike
4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)



Co-funded by the
European Union

**ΑΝΑΔΥΟΜΕΝΕΣ ΠΡΟΗΓΜΕΝΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ
ΝΕΟΛΑΙΑ ERASMUS+ ΝΕΟΛΑΙΑ Συνεργασία
Συνεργασίας, συντονισμένη από το Maison
de l'Europe des Landes (Γαλλία) σε
συνεργασία με εταίρους από την Αυστρία,
τη Σλοβενία, την Ελλάδα, τη Ρουμανία και
τη Λιθουανία, με άδεια CC BY-NC-SA 4.0**

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή αυτής της δημοσίευσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των συγγραφέων, και η Επιτροπή δεν φέρει ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

ΣΥΝΤΟΜΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΕΑΥΤΟΥ

Φανταστείτε να γνωρίσετε κάποιον που θα μπορούσε να αλλάξει την καριέρα σας σε μόλις 30 δευτερόλεπτα - πώς θα τον παρουσιάζατε; Η Σύντομη Παρουσίαση Εαυτού σας είναι η ευκαιρία σας να κάνετε μια μόνιμη εντύπωση, να επιδείξετε τα δυνατά σας σημεία και να κεντρίσετε το ενδιαφέρον. Είτε βρίσκεστε σε συνέντευξη για δουλειά, σε μία εκδήλωση δικτύωσης, είτε παρουσιάζετε μια ιδέα, μία δομημένη ομιλία είναι κάτι που μπορεί να ανοίξει πόρτες.

Ας δημιουργήσουμε τη δική σας σήμερα!





💡 Γιατί είναι σημαντική η δυνατή πρόταση;

- Κάντε μια μόνιμη εντύπωση σε συνεντεύξεις εργασίας, σε εκδηλώσεις δικτύωσης και σε επαγγελματικά ραντεβού!
- Γρήγορα μεταφέρει το υπόβαθρο, τις δεξιότητες και τους στόχους σας.
- Δυναμώνει την αυτοπεποίθηση στο δημόσιο λόγο και την επικοινωνία.

🧠 Κοινά Προβλήματα που Αντιμετωπίζουν οι Νέοι:

- ✓ Δυσκολεύονται να αυτοπαρουσιαστούν επαγγελματικά.
- ✓ Δυσκολεύομαι να συνοψίσω σύντομα τις βασικές μου δυνάμεις.
 - ✓ Νιώθω νευρικότητα όταν μιλάω μπροστά σε άλλους.
- ✓ Δεν γνωρίζουν πώς να προσαρμόζουν το μήνυμά τους σε διαφορετικά ακροατήρια.

🔍 Πώς αυτό το μάθημα βοηθά:

- Διδάσκει μια δομημένη προσέγγιση για την παράδοση μίας ομιλίας
 - Παρέχει ασκήσεις εξάσκησης για να χτίσει την αυτοπεποίθηση.
- Βοηθά στη δημιουργία ενός σύντομου, ισχυρού και ενδιαφέρουσας παρουσίασης.



Βήμα 1: Χρησιμοποιήστε αυτό το πρότυπο ομιλίας

-  Όνομα & Τρέχουσα Ρόλος → Παρουσιάστε τον εαυτό σας.
-  Βασικά πρόσθετα οφέλη → Τονίστε τις σχετικές δεξιότητες και την εμπειρία.
-  Στόχος → Μοιραστείτε αυτό που ψάχνετε.
-  Σύνδεση → Συνδέστε το στόχο σας με το κοινό σας.

 Παράδειγμα: Γεια σας, είμαι ο Αλέξανδρος, φοιτητής μάρκετινγκ με πάθος για το ψηφιακό branding. Στο τελευταίο μου πρακτορείο, βοήθησα στην αύξηση της συμμετοχής στο Instagram κατά 20% μέσω στοχευμένων καμπανιών. Αναζητώ τώρα ευκαιρίες να εφαρμόσω τις δεξιότητές μου στην ανάπτυξη των κοινωνικών μέσων και να συνδεθώ με καινοτόμα μάρκετινγκ!

 **Συμβουλή: Μία καλή ομιλία δεν είναι να πεις τα πάντα, αλλά να πεις τα σωστά!**

 **Άσκηση: Γράψτε το δικό σας elevator pitch χρησιμοποιώντας το παραπάνω πρότυπο.**



Βήμα 2: Βελτιώστε την παράδοσή σας - Ακονίστε το στυλ σας με αυτές τις τεχνικές εξάσκησης

 **Εγγραφή** → Αναλύστε την παράδοσή σας, τη φωνή και τη σαφήνεια.

 **Άσκηση στον καθρέφτη** → Παρατηρήστε τη γλώσσα του σώματος και τις εκφράσεις του προσώπου σας.

 **Σχόλια από άλλους** → Δοκιμάστε την ομιλία σας με έναν μέντορα ή φίλο και βελτιώστε το με βάση τις προτάσεις τους.

 **Άσκηση: Παρουσιάστε την ομιλία σας 3 φορές και βελτιώστε την κάθε φορά.**



✓ **Λίστα ελέγχου & Επόμενα βήματα**

- Έχω ορίσει το βασικό μου μήνυμα – την κύρια ιδέα που θέλω να θυμάται το κοινό μου.
- Συνέθεσα μια σύντομη ιστορία ή παράδειγμα για να το κάνω ενδιαφέρον (προαιρετικό, αλλά χρήσιμο).
- Έχω ένα δυναμικό τέλος με κάλεσμα σε δράση ή μια αξέχαστη γραμμή κλεισίματος.
- Διατηρήθηκε το περιεχόμενο σύντομο και εντός του χρονικού ορίου.
- Έχω δοκιμάσει αρκετές φορές την ομιλία μου και έχω δουλέψει τη φωνή και τη στάση μου.
- Νιώθω έτοιμος/η να χειριστώ βασικές ερωτήσεις ή σχόλια μετά την παρουσίαση.
- Έχω στρατηγικές για να διαχειριστώ το άγχος μου (αναπνοή, εστίαση σε φιλικά πρόσωπα στο κοινό κ.λπ.)
- Συνυπολόγισα τα ενδιαφέροντα του κοινού μου και προσαρμόζω το περιεχόμενο ανάλογα.
- Η παρουσίασή μου ξεκινά με ένα σαφές μήνυμα που θα τραβήξει την προσοχή.

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΤΕ ΜΑΖΙ ΜΑΣ



www.emergingskills.eu

iasis

IB Institutul
Bucovina

WIPSEE

ACCELERAS

EPeKa

TAVOEUROPA



Co-funded by the
European Union

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή αυτού του δημοσιεύματος δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των συγγραφέων, και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτό.