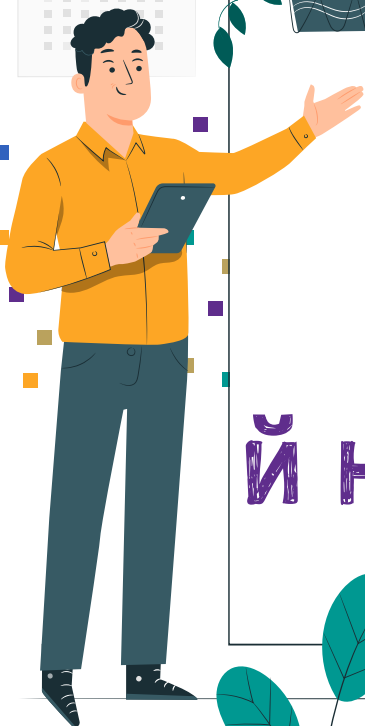


14+

ЯК СЕБЕ ПОДАТИ Й НЕ НЕРВУВАТИ



СТОРИЯ



Як себе подати й не нервувати

Засновниця читацької онлайн-платформи «Сторія» **Олеся Божко**

Авторка **Марта Малинич**

Головна редакторка **Юлія Журлакова**

Літературна редакторка, авторка рубрики

«Читай і мову вивчай!» **Юлія Гарюнова**

Верстка **Ольга Стулікова**

Дизайн **Віталій Войтуль**

Фото **freepik.com**

www.storiya.info

Матеріали розроблені ГО «ПРОСТІР ЗНАНЬ» за технічної підтримки ООН Жінки в Україні та за фінансування Жіночого фонду миру та гуманітарної допомоги ООН (WPHF). Ця публікація підготовлена за фінансової підтримки Жіночого фонду миру та гуманітарної допомоги Організації Об'єднаних Націй (WPHF), але це не означає, що висловлені в ній погляди та вміст є офіційно схваленими або визнаними з боку Організації Об'єднаних Націй.

Усі зображення, інформація і торговельні марки використовуються як ілюстрації з навчальною метою та не мають рекламного характеру. Усі матеріали, які розміщені на веб-сайті www.storiya.info, а також будь-які інші матеріали, що розповсюджуються за допомогою цього сайту і з цього сайту (зокрема зображення, відеоролики і тексти) належать ГО «ПРОСТІР ЗНАНЬ» та захищені авторським правом. Несанкціоноване використання цих матеріалів, повне або часткове копіювання, збереження, зміна і поширення (для будь-яких цілей) без письмової згоди ГО «ПРОСТІР ЗНАНЬ» заборонено. © 2023 «Сторія».



—Що це з вами? — запитав Роман Олексійович, увійшовши до кухні.

Його дружина Марина сьорбала каву, нервово вистукуючи нігтями по столу, а син Сашко розмішував цукор у чашці зі звуком, що дуже нагадував церковні дзвони. Відповіли вони в один голос:

— Завтра в мене співбесіда в новій компанії.

— Завтра в мене перший день у новій школі.

— І?

— Нервуємо, — зітхнула Марина.

— Чого б то?

— Раптом ляпну щось не те, і мене на роботу не візьмуть?

— Раптом ляпну щось не те, і ніхто зі мною дружити не захоче? — луною повторив за мамою Сашко.

— Ну, по-перше, вам обом треба заспокоїтися... — почав Роман.



— Спробуй тут заспокоїтися... — знову зітхнула Марина.

— А ти таки спробуй. Якщо хочете, могу дати кілька порад.

— Давай! — похвавiшав Сашко.

— Для початку, Мариночко, відстав каву. Кофеїн підсилює тривожність, тому від напоїв, що його містять, краще відмовитися. Он випийте із Сашком теплого чаю. Ромашкового або м'ятного.



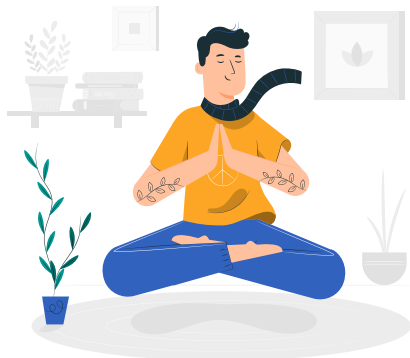
Замість кави  — теплий трав'яний чай .

— Гаразд, сьогодні я вип'ю чаю, а завтра... Завтра що мені робити? — закусила губу Марина.

— А завтра, якщо відчуєте, що вас накриває паніка, умийтеся прохолодною водою й подихайте.

— Я завжди дихаю, — на-супився Сашко.

— Для заспокоєння існують спеціальні дихальні практики, — пояснив Роман. — От наприклад... Сядьте зручно з рівною спиною й робіть короткі глибокі вдихи та довгі видихи.



— Наскільки довгі? — вирішив уточнити Сашко.

— Вдихаючи, рахуйте до п'яти, а видихаючи — до десяти. Подихайте так кілька хвилин, ні на що не відволікаючись, і ви точно заспокоїтеся, хоча б трохи.



Дихай і лічи!

1, 2, 3, 4, 5 — короткий глибокий вдих.

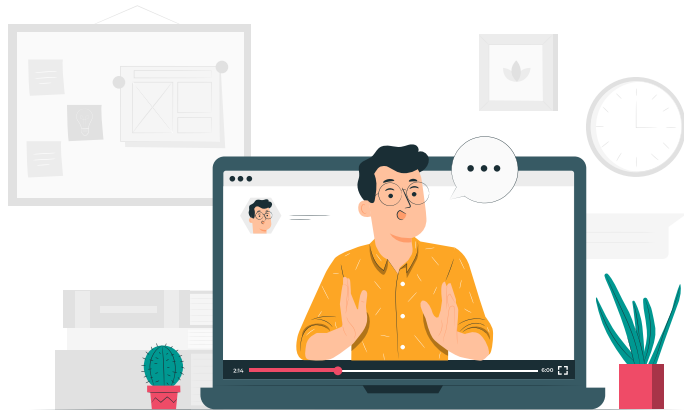
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 — довгий видих.

Сашко з мамою слухняно взялися дихати. Через 5 вдихів-видихів Марина припинила стукати нігтями. Тато усміхнувся й продовжив:



— Для більшого ефекту можна помасажувати зону між бровами та скроні. Подумати про щось приємне. Наприклад, про те, що ввечері я куплю торт. А ще спробуйте (про всяк випадок) уявити собі найгірше, що може статися, якщо щось піде не так.

Ось ти, Марино, гарантовано матимеш іншу роботу. Ти ж класний спеціаліст. І на ринку є чимало хороших вакансій. А ти, Сашку, чудовий хлопець. Просто твоїм однокласникам може знадобитися трішки більше часу, щоб це збагнути. Не так уже й страшно, еге ж?



Зосередься на позитиві та підготуй план Б.

— Я б хотів одразу друзів завести...

— Та і я б хотіла саме в цій компанії працювати...

— Ну тоді у мене знайдеться для вас іще кілька безцінних порад, — жартівливо підморгнув тато. — Щодо самопрезентації.

Обидва уважно дивилися на Романа Олексійовича, очікуючи безцінних порад. І вони не забарилися.

— Складіть план. Обміркуйте заздалегідь, що говоритимете. Подумайте над своїми сильними сторонами, позитивними якостями. Ти, Марино, підготуй список своїх досягнень у сфері ІТ і дипломи не забудь прихопити. Згадай свої успішні проекти на попередній роботі.



Розповідай про те, що варто знати твоїм співрозмовникам. На співбесіді — про свої вміння, навички та успішні проекти. У компанії майбутніх друзів — про інтереси й захоплення.

— А мені що робити? — нетерпляче спитав Сашко.

— Розкажи про свої захоплення та інтереси. Про те, як ти любиш кататися на велосипеді, грати у футбол та комп'ютерні ігри, наприклад. І про те, що нападник із тебе неперевршений, не забудь згадати. А хто не вірить, нехай бере тебе у свою команду на фізкультурі й переконається, — підморгнув Роман. — Головне — говоріть упевнено, усміхайтесь. І все буде добре. Домовилися?



Будь відкритим і доброзичливим, дивись в очі, розправ плечі, усміхайся.

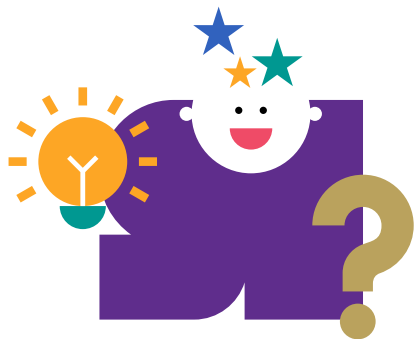


— Домовилися, — усмінулася Марина, якій явно полегшало. — Дякую, коханий.

Роман усміхнувся у відповідь.

— Домовилися? — простягнув долоню до сина, мовляв, “дай п’ять”.

— Домовилися, — весело плеснув по долоні Сашко. — Дякую, тату! ●◆■◀◆



НАД ЧИМ ПОМІРКУВАТИ



Чи справді важливе перше враження?
Чому?



Що допомагає заспокоїтися тобі?
Перевір запропоновані в тексті техніки.



Що ти можеш розповісти про себе?
Напиши коротку самопрезентацію.



ЧИТАЙ
І МОВУ ВИВЧАЙ!

Компанія чи кампанія?

У цьому тексті ти прочитав про те, як можна зарекомендувати себе в компанії людей різного віку. А як правильно: **компанія** чи **кампанія**? Це **слова-пароніми**, які мають дуже подібну форму, проте принципово відрізняються за значенням. Використовувати їх в однакових контекстах не можна, бо це призведе до лексичної помилки.



Компанія — це група людей, об'єднана спільними інтересами чи діяльністю; так ще називають установи чи організації.

Компанія з виробництва дронів відкрила власну філію в нашій країні.



Кампанія — це низка заходів, які використовуються з певною метою, наприклад рекламною.

Передвиборча кампанія цього року розпочалася раніше, ніж зазвичай.

Спробуй скласти власні речення зі словами
компанія та **кампанія**.

Поміркуй, чому мовці можуть плутатися
у вживанні **слів-паронімів**?



A large rectangular area with a scalloped left edge, containing ten horizontal dotted lines for writing.

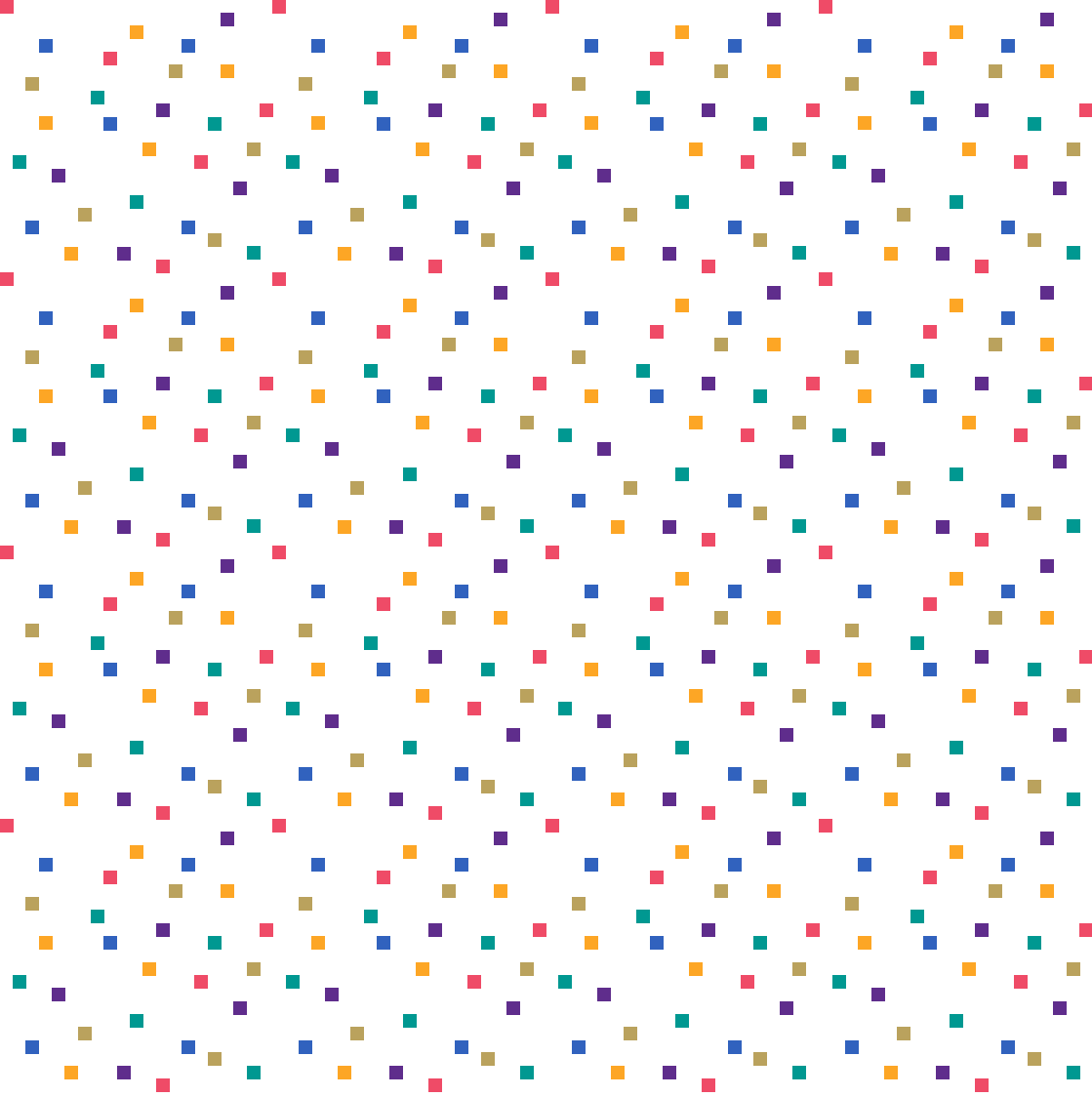


Тепер ти знаєш більше про слова-пароніми
й зможеш уникати лексичних помилок!



Для твоїх геніальних думок

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.



www.storiya.info

© 2023 «Сторія»