ПИСЬМОВА САМОПРЕЗЕНТАЦІЯ

Лєра Бурлакова

Де реально знадобиться письмова самопрезентація

📖 Коли пишете колонку чи блог — ніхто не буде відкривати окрему біографію. Ваша історія має звучати в самому тексті.

📰 Коли ЗМІ беруть коментар — журналіст обов'язково напише про вас кілька рядків. Якщо ви самі не дасте йому сильний текст — він напише «якось». Це завжди лотерея.

🌍 Заявки, нові знайомства, соцмережі — кілька влучних рядків про себе одразу будують довіру.

✍️ Петиції та відкриті листи — коротка самопрезентація додає ваги й показує, чому ви маєте право говорити.

🤝 Спілкування з партнерами та організаціями (міжнародними і не тільки) — кілька речень можуть відкрити двері до співпраці.

➡️ І в багатьох інших ситуаціях, коли треба, щоб ваш голос звучав гучно і правильно.

Уявіть: журналіст дзвонить вам і просить коментар. Ви даєте цитату, а потім бачите в статті: "сказав колишній військовий Петрик П'яточкін". І все. Це блякло і не дає вашій позиції сили. Якщо ви дасте свій текст — журналіст просто вставить його, і тоді ви виглядаєте саме так, як хочете.

Вступ

- Або ви розкажете про себе самі — або це зроблять інші. І не факт, що правильно чи потужно.
- Кілька рядків про себе можуть відкрити двері або закрити їх.
- Це не формальність, а інструмент впливу і змін.
- Наше завдання: навчитися писати коротко, сильно і по суті — але так, щоб у кожному тексті було видно саме вас: вашу ідентичність, досвід і силу.

Що ми хочемо отримати від самопрезентації

- Короткий текст про вас, який одразу відповідає: «Хто ви? Чому саме ваша думка важлива?»
- Має бути зрозумілим, чітким, але також і живим.
- В ідеалі показує не лише «я існую», а й «я дію».

Основні принципи

✂️ **Стислість** — менше слів, більше змісту.

🪞 **Ясність** — прості слова замість складних.

🌟 **Унікальність** — що саме у вас робить вас відмінним.

🎯 **Емоційний гачок** — початок, який чіпляє й не дає відірватися.

Три ключові питання

1. Хто я?

2. Чому це важливо (не тільки для мене, а й для інших)?

3. Що я хочу донести / змінити?

Перші рядки, які часто вирішують все (гачок)

Прийоми:

- Цікавий факт
- Контраст
- Особистий біль чи досвід
- Гумор / самоіронія

Приклади:

- "Я втратив слух на одне вухо на фронті, але нарешті навчився чути себе"
- "Я був морським піхотинцем. Мені було 19, коли я побачив, як друзі падають поруч під кулями. Повернувшись додому,
- я довго мовчав, бо не знаходив слів для того, що бачив. Але зрозумів: мовчання — це друга смерть для тих, хто не повернувся"
- Джордж Орвелл, Shooting an Elephant (1936): «У Моулмейні, у Нижній Бірмі, мене ненавиділи тисячі людей — єдиний час у моєму житті, коли я був достатньо важливим, щоб це сталося».
- Джоан Дідіон, On Self-Respect (1961): «Одного разу, в сухий сезон, я великими літерами написала на двох сторінках зошита: невинність закінчується, коли втрачаєш ілюзію, що любиш себе».
- Нора Ефрон, есе A Few Words About Breasts (1972): «Якби вони у мене були, я була б зовсім іншою людиною» — про груди

Ці приклади працюють, бо перша фраза одразу створює картинку й емоцію. Ви або смієтесь, або співпереживаєте, або хочете знати більше.

Приклади

Кейс 1. Колонка

❌ Петрик П'яточкін, ветеран: "У нашій міській лікарні немає ліфта. Це створює проблеми, і треба щось змінювати".

✅ «Микола. На фронті він врятував мені життя. Сьогодні ми разом приїхали до лікарні - без мене він не зміг би потрапити на прийом, бо в будівлі немає ліфта. Людина, яка винесла мене з поля бою, сьогодні змушена просити друзів підняти його сходами. Я бачу, наскільки це принизливо — і для нього, і для сотень інших».

Кейс 2. Коментар для журналіста

❌ «Сказав Петрик П'яточкін, ветеран».

✅ «Сказав Петрик П'яточкін, ветеран і координатор ініціативи, яка відкрила перший безкоштовний курс перекваліфікації для військових у нашому місті».

Кейс 3. Петиція або відкритий лист

❌ «Я ветеран і підписую цю петицію».

✅ «Я ветеран. Я проходив крізь мінні поля і бачив смерть. Але сьогодні мене зупинили три сходинки у міському автобусі. Це принизливо для мене й для тисяч побратимів: у мирному житті ми щодня змушені долати перепони, яких не мало би бути. Тому я підписую цю петицію — бо в нашому місті має перемогти доступність, а не байдужість».

Структура короткої самопрезентації (4 речення)

1. Гачок — щось незвичне, особисте, несподіване.

2. Хто я зараз — ветеран + інші ролі (активіст, батько, координатор).

3. Що мене хвилює — проблема особиста і водночас суспільна.

4. Мета / рішення — моя дія, моя пропозиція, моя мрія.

Важлива порада

- Завжди завершувати не лише «мені болить», а й «ось що я роблю».
- Не «жертва», а суб'єкт змін.
- Приклад: «Мені болить, що ветерани з інвалідністю залишаються невидимими в місті. Тому я створюю арт-простір, де вони можуть показати себе і свої роботи».

Завдання зараз (10 хв)

- Напишіть про себе 4-6 речень.
- Почніть із гачка.
- Використайте схему: хто я – що хвилює – яке рішення.
- Зачитаємо та обговоримо кілька прикладів у групі.

Домашнє завдання

Напишіть розгорнутий текст (1–2 сторінки) на одну з тем:

- Бути ветераном
- Як зробити, щоб суспільство розуміло ветеранів краще
- Досвід, який змінив мене назавжди
- Історія мого побратима або посестри, яку має почути суспільство

На наступному занятті — обговорюємо, редагуємо, підсилюємо.

ДЯКУЮ