

Idąc na rozmowę, często obawiamy się, że każdy z konkurentów ma jakiegoś asa w rękawie. Niepotrzebnie. Na rozmowach o pracę nie brakuje wtop. Oto zachowania, których należy unikać.

### 1. Zakazane ziewanie, nawet jeśli rozmowa kwalifikacyjna jest o poranku

Może się zdarzyć, że rozmowa kwalifikacyjna zostanie zaplanowana w godzinach porannych. Mimo to powstrzymajmy się od ziewania, które nie jest najlepszym wstępem do rozmowy o wyzwaniach zawodowych. Ziewanie jest równoznaczne ze znużeniem i będzie odczytane jako brak zainteresowania spotkaniem.

### 2. Sposób podania ręki

*- Ze sposobu podania ręki można wyczytać nastawienie rozmówcy. Najlepsze wrażenie na rekruterze zrobimy, jeśli nasz uścisk dłoni nie będzie za mocny ani nie za lekki – radzi Joanna Żukowska z międzynarodowego serwisu rekrutacyjnego MonsterPolska.pl. - Ważne, abyśmy wyciągnęli rękę przed siebie, dzięki czemu zostaniemy odebrani jako osoby komunikatywne. Uścisk dłoni to forma powitania mająca stuletnią tradycję. Kiedyś pieczętowała umowy handlowe, dzisiaj może przypieczętować podpisaną umowę o pracę – dodaje.*

### 3. Ciągłe poprawianie i przerzucanie włosów

Poprawianie włosów to jeden z nawyków, który wykonujemy zupełnie nieświadomie. Są osoby, które poprawiają włosy, przerzucają je z ramienia na ramię, dosłownie co chwilę. Rozmowa kwalifikacyjna wymaga kontrolowania tego typu nawyków. W innym wypadku rekruter odniesie wrażenie, że nie panujesz nad swoimi emocjami i stresem.

### 4. Pozycja ciała podczas siedzenia

Nie możemy rozpraszać rozmówcy swoim sposobem siedzenia. Idealna pozycja to proste plecy i naturalnie ułożone nogi. Poza tym usiądźmy wygodnie, nie na brzegu krzesła, ale też nie rozpięramy się w fotelu. Nie należy też wiercić się, ruszać nerwowo nogą, czy zmieniać nogi na nogę.

### 5. Rozmowa kwalifikacyjna a zerkanie na zegarek

Nie jest rolą kandydata sprawdzanie godziny w trakcie trwania rozmowy. Zerkanie na zegarek zostanie odebrane jako wielkie faux-pas. Na spotkaniu o pracę należy wykazać się pełnym skupieniem na rozmówcy i temacie rozmowy.

### 6. Odebranie telefonu podczas spotkania

Niestety dzwoniące telefony to zmoza współczesnych rekruterów. Nie zapominajmy o wyciszeniu telefonu na czas rozmowy kwalifikacyjnej. Dźwięk telefonu, a co gorsza (!) odebranie połączenia przez kandydata w trakcie rozmowy o pracę, to całkowita dyskwalifikacja w oczach osoby rekrutującej.

### 7. Obgryzanie paznokci lub skórek

Elegancja, takt, estetyka – to kwintesencja idealnego zachowania na rozmowie o pracę. Jeśli wiemy, że

## Te zachowania mogą przekreślić nawet najlepsze CV

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: środa, 13, wrzesień 2017 17:04

Sylwia Cyrankiewicz-Gortyńska

Odsłony: 1839

---

mamy problem i w nerwach nieświadomie zaczynamy obgryzać paznokcie, zadbajmy o to, aby mieć w trakcie rozmowy na kolanach papierową teczkę z dokumentami (z CV, listem motywacyjnym i referencjami). Świadomość, że mamy zajęte ręce, może ułatwić kontrolę nad dłońmi.

### 8. Żucie gumy lub jedzenie miętusa na rozmowie

Przed rozmową, guma do żucia lub odświeżający cukierek, są wskazane. Jednak już w trakcie absolutnie nie. Warto pamiętać o pozbyciu się gumy do żucia, jeszcze przed wejściem na spotkanie. Rekruter naprawdę nie chce słyszeć zdania: „Przepraszam, tylko wyrzucę gumę do żucia. Czy jest tu kosz?”.

### 9. Stukanie obcasami

Temat obuwia można zamknąć w jednym zdaniu: zakryte, klasyczne, na maksymalnie 1,5 cm obcasie. Czerwone szpilki, których stukanie niesie się po całym piętrze, nie zrobią odpowiedniego wrażenia na HR-owcu.

*- Choć zasady etykiety wciąż się zmieniają, to pamiętajmy, że na rozmowie o pracę warto być postrzeganym profesjonalnie. Rozmowa kwalifikacyjna jest sprawdzeniem nie tylko umiejętności zawodowych, ale i zasad savoir-vivre'u – podkreśla Joanna Żukowska.*