

Boisz się, że się zestresujesz i zatniesz podczas rozmowy kwalifikacyjnej? Oto kilka sposobów na treść, podpatrzonych u profesjonalnych mówców.

Świetnie przygotowane CV, dopracowany list motywacyjny i ... sukces! Dostajemy zaproszenie na rozmowę kwalifikacyjną. Dla wielu osób właśnie w tym momencie zaczynają się schody. Teraz trzeba udowodnić, że rzeczywiście ma się umiejętności komunikacyjne, które wpisaliśmy w CV. A co, kiedy publiczne mówienie trochę nas paraliżuje?

Spokojnie, jest kilka sprawdzonych przez profesjonalnych mówców technik, które można zastosować podczas rozmowy o pracę. Sprawia, że nie tylko pocujemy się, ale i zabrzmiemy pewniej.

Nagraj się

Wszelkie nasze zacięcia, zająknięcia i przerywniki, jak długie „y” czy „e” zdradzają niepewność i brak praktyki w publicznych wystąpieniach. Nie ma co się tym załamywać – każdy tak ma, tyle że nie każdy ma tego świadomość. A to pierwszy krok do sukcesu. Bo, żeby pozbyć się tych językowych niedoskonałości, trzeba je najpierw rozpoznać. Jak to zrobić? Najłatwiej się nagrać, a potem bezlitośnie ocenić.

- Przed rozmową kwalifikacyjną warto przećwiczyć odpowiadanie na kilka ulubionych pytań rekruterów, np. „jaki są twoje mocne strony”, czy „dlaczego powinniśmy zatrudnić właśnie ciebie”. Nagrywamy odpowiedzi i patrzymy, jakie gesty i nerwowe tiki wykonujemy. Mogą to być na przykład częste poprawianie włosów, trzęsienie nogą, nienaturalnie szybkie mówienie, powtarzanie tych samych, niepotrzebnych słów. Obserwujemy, w jakich momentach to robimy. Po czym nagrywamy się jeszcze raz, próbując raczej zamilknąć na moment niż zasłonić się nerwowym tikiem – radzi Bartosz Struzik z międzynarodowego serwisu z ofertami pracy MonsterPolska.pl.

Przygotuj pomocnicze odpowiedzi

Wyszukujemy pytania – koła ratunkowe. Kilka porządnie przygotowanych odpowiedzi uratuje nas, kiedy się zestresujemy. Żeby np. dobrze przygotować wypowiedź na pytanie „dlaczego chcesz dla nas pracować”, trzeba zebrać sporo informacji o firmie, co daje nam niezłą wiedzę. Jeśli do tego mamy przemyślaną odpowiedź na pytanie o nasze mocne strony, jesteśmy w domu. Wtedy nawet z trudnego pytania można się wybronić, przekierowując sprytnie odpowiedź na to, co przygotowaliśmy.

Ćwicz oddychanie

Jeśli mimo wszystko stres nie odpuszcza, skupiamy się na oddechu. Kiedy się denerwujemy, jesteśmy poruszeni i spięci, to zapominamy o oddychaniu. Oddech robi się płytki, co jeszcze pogłębia uczucie przytłoczenia sytuacją. Tak właśnie wpada się w panikę. A wystarczy zrobić pauzę, wziąć wdech i zatrzymać powietrze na moment. To pozwoli ciału wyciszyć się i obniżyć poziom niepokoju.

Strategiczna pauza

Zamiast szybko odpowiadać na pytania ze splątanim językiem, lepiej zrobić kilkusekundową pauzę.

Triki, które pomogą podczas rozmowy o pracę

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: piątek, 11, listopad 2016 23:00

Sylwia Cyrankiewicz-Gortyńska

Odsłony: 1423

- Większość zatrudniających doceni, że zastanawiamy się chwilę, by udzielić mądrej odpowiedzi. Co więcej, niektóre pytania są tak skonstruowane, by dowiedzieć się, jak działamy w sytuacji stresu. Lepiej więc spróbować rozluźnić się, pomyśleć i udzielić najlepszej odpowiedzi, jaką znamy – dodaje ekspert MonsterPolska.pl.

Przybierz odpowiednią postawę

Niezależnie od tego, jak mocno się denerwujemy, możemy dodać sobie pewności za pomocą ciała. To nie tylko wpływa na to, jak odbierają nas inni ale może zmieniać to, jak sami się ze sobą czujemy. Przed spotkaniem, warto pójść na chwilę w ustronne miejsce i przez dwie minuty postać w pozie supermana - nogi w małym rozkroku, ręce na biodrach, wypięta klatka. Brzmi śmiesznie, ale naprawdę działa.