

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: piątek, 30, marzec 2018 13:14

Dawid Kulpa

Odłony: 1802

Każdej rozmowie kwalifikacyjnej towarzyszą emocje. Ważne jednak, aby mieć je pod kontrolą i nie pozwolić, aby wzięły nad nami górę. Stres można opanować myśląc pozytywnie i nie porównując się do innych kandydatów.

Serwis rekrutacyjny *MonsterPolska.pl* przedstawia kilka sprawdzonych pomysłów na opanowanie stresu przed rozmową kwalifikacyjną:

Rozciąganie o poranku

Sukces zaczyna się od mechanizmów chemii mózgu. Dlatego tak ważne jest, aby nasz mózg wprowadzić w dobry nastrój już od rana. Nie zrywajmy się z łóżka, wstańmy spokojnie i rozciągnijmy całe ciało. Zróbmy kilka głębokich wdechów i wydechów. Nasz mózg na dzień dobry otrzyma sporą dawkę tlenu.

Relaksująca muzyka i dobre śniadanie

Szykując się na rozmowę kwalifikacyjną, włączmy spokojną, przyjemną dla ucha muzykę. Nieśpiesznie weźmy prysznic i zjedźmy śniadanie. Czasem stres odbiera nam apetyt, ale spróbujmy mimo wszystko zjeść pożywną kanapkę lub owsiankę. Ostatecznie zjedźmy kostkę czekolady. Mózg musi zacząć wytwarzać endorfiny, które z kolei sprawią, że pocujemy się szczęśliwi.

Idealny wygląd

Pewności siebie dodaje świadomość, że dobrze się prezentujemy. Dlatego nie pozostawiajmy wyboru ubrania na dzień, w który idziemy na rozmowę kwalifikacyjną. Lepiej uprać i wyprasować ubranie na kilka dni wcześniej, aby czekało na dzień rozmowy. Poczucie, że wszystko mamy pod kontrolą, nie daje pola do popisu panice.

Lokalizacja miejsca

Najgorszy scenariusz na rozmowę kwalifikacyjną to taki, w którym spóźnimy się na nią, bo nie możemy trafić pod wskazany adres. Dlatego są dwa wyjścia, aby nie dopuścić do takiej sytuacji. Albo wcześniej możemy zlokalizować siedzibę firmy, albo powinniśmy wyjść na tyle wcześniej, abyśmy się nie spóźnili. Nie warto polegać jedynie na nawigacji w telefonie, który może się rozładować bądź stracić zasięg internetu. Lepiej zapisać adres na kartce oraz wydrukować mapę dojazdu. Poczucie, że jesteśmy przygotowani na każdą sytuację, bardzo uspokaja.

Przygotowanie

Odpowiadając na zaproszenie firmy, warto przygotować się na takie spotkanie. Zadanie podstawowe obejmuje zapoznanie się z informacjami o firmie na stronie internetowej. Poza tym w myślach warto przećwiczyć odpowiedzi na popularne pytania z rozmów kwalifikacyjnych m.in. jakie są pana/i zalety i wady? Gdzie się pan/i widzi za pięć lat? Dlaczego chce pan/i u nas pracować? Czasem najprostsze pytania, na rozmowie kwalifikacyjnej wydają się niezwykle podchwytliwe, dlatego lepiej się przygotować i mieć stres pod kontrolą.

Myślenie o sukcesie

Wielu ludzi idąc na rozmowę kwalifikacyjną myśli „nie chcę się nastawiać, że dostanę pracę”. Nie popełniajmy tego błędu. Nastawiajmy się i wizualizujemy swój sukces. Takie pozytywne myślenie minimalizuje stres i dodaje pewności siebie podczas rozmowy. Jeśli jesteśmy przekonani o swoim sukcesie, łatwiej będzie nam przekonać innych. Nigdy nie porównujemy się do innych kandydatów.

Na szczęście

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: piątek, 30, marzec 2018 13:14

Dawid Kulpa

Odśłony: 1802

Jeśli jesteśmy przesądni, wierzymy, że szczęście przyniesie nam wisiołek z czterolistną koniczynką, załóżmy go. Świadomość, że mamy przy sobie nasz szczęśliwy przedmiot, pomoże nam lepiej się zaprezentować.

Brak eksperymentów

Podczas rozmowy kwalifikacyjnej musimy się czuć bezpiecznie, dlatego tego dnia nie eksperymentujmy. Jeśli na co dzień nosimy fryzurę z przedziałkiem na lewo, uczeszy się tradycyjnie. Nie zmieniamy też radykalnie koloru włosów na dzień przed rozmową. Takie zmiany mogą nas niepotrzebnie zestresować i odebrać pewność siebie. Jeśli uważamy, że mamy fatalne włosy i niedobraną fryzurę dokonajmy zmian, ale choć na tydzień przed rozmową kwalifikacyjną. W tym czasie zdążymy oswoić się z nowym wizerunkiem.

Niezależnie od fryzury, ubrania i wydrukowanej mapy dojazdu, należy zabrać ze sobą na rozmowę uśmiech i dobre maniery. Pozytywne nastawienie pomaga wybrnąć nawet z trudnych sytuacji i sprawia, że łatwiej opanować stres.

Źródło: monsterpolska.pl