

***«Любую войну выигрывает тот, кто имеет больше
оружия и лучше умеет им пользоваться»***

Эта метафора хорошо раскрывает то, насколько важно подготовиться к мероприятию: запастись оружием разного плана и разработать стратегию и тактику поведения на собеседовании при приеме на работу.

Вместе с тем, данное выражение имеет серьезный недостаток. К собеседованию ни в коем случае нельзя относиться, как к войне. А проблема большинства соискателей в том, что они ведут себя соответствующим этому убеждению образом.

Как это проявляется? Перед собеседованием возникает страх. Вроде бы и ничего, нормальная физиологическая и психическая реакция на ситуацию угрозы.

А что нам угрожает в собеседовании? Ну, по факту, ничего. Тем не менее, и здесь страх может помочь. Как? Он мобилизует психические усилия.

Но если этот страх заходит за грань, что вы начинаете относиться к тому человеку, который с вами проводит собеседование, как к врагу, который может навредить в любой момент? Вот это уже за чертой. И от такого страха надо избавляться. Как?

Ниже приведены простые советы психолога о том, как успешно подготовиться и пройти собеседование.

Итак, для успешного прохождения встречи с работодателем, следуйте следующим рекомендациям:

1. Чем больше дней перед собеседованием у вас есть, тем лучше. Но даже если завтра, ничего страшного.
2. Ваша задача – научиться расслабляться. Вы совсем страх не уберете, но адекватно мыслить будете.

Есть прекрасный психотерапевтический метод, который называется аутогенной тренировкой. Он помог известному психологу Виктору Франклу самому выжить в концлагере и помочь адаптироваться к этим сложным условиям его «сокамерникам». Освоить его не так и сложно. Но его описание достаточно большое, чтобы поместить его в одной статье. Данный метод стоит того, чтобы изучить его самостоятельно.

3. Очень важно накануне собеседования хорошо выспаться. Почему? Потому что хороший сон делает вас эмоционально более стабильными, а мозги начинают соображать лучше. Благодаря аутогенной тренировке у вас получится засыпать, даже если до того вы страдали бессонницей. Вы расслабитесь, и сможете нормально выспаться перед собеседованием.

Почему так много внимание мы уделяем подготовке к собеседованию? Прежде всего потому, что, если вы не избавитесь от страха и не выспитесь перед собеседованием, вы не сможете адекватно оценивать текущую ситуацию во время него, полноценно вникать в вопросы, которые вам задает начальник или менеджер по подбору персонала, правильно и успешно на них отвечать.

Более того, есть риск, что в случае возникновения каверзного вопроса вы потеряете самообладание, и тогда точно придется попрощаться с привлекательной должностью.

На силу воли лучше не надеяться, потому что мозг так устроен, что участки, отвечающие за эмоции, включаются быстрее логических и волевых. Поэтому, чтобы успешно пройти собеседование, надо быть направленным именно на то, чтобы снизить интенсивность страха. Тогда и не придется держать самообладание.

Как правильно вести себя?

Стратегия поведения во время собеседования по советам психолога приведена ниже. Следуйте ей и сможете успешно пройти любое собеседование, получив желаемую работу.

А теперь перейдем к правильному поведению непосредственно во время собеседования. Нужно поставить себя в позицию «менеджер по подбору персонала – друг». В этом случае вы не будете испытывать злости и страха, когда он задает каверзные вопросы.

Кроме того, если он начнет задавать неловкие вопросы, нужно понимать — это его работа. Возможно, ему самому неудобно спрашивать вас такое, но он обязан это делать, потому что его потом сверху спросят.

Психологи рекомендуют быть искренне благодарным человеку, который задает неловкий вопрос.

Это делает вас более дружелюбным, и вероятность того, что тот начнет “копать” значительно уменьшится.

Как вы должны себя вести перед менеджером или вашим будущим непосредственным начальником? Прежде всего, психологи советуют вести себя на равных. Соблюдайте баланс уверенности и доброжелательности.

Вы не должны чувствовать себя, как на экзамене, равно как и не должны показывать своей суперкомпетентности.

Ведите себя на собеседовании, прежде всего, как обычный человек: не надо себя расхваливать, потому что даже если вам поверят, то могут не принять как слишком идеального. Такие вызывают много подозрений.

Уважайте права менеджера, отвечайте на его вопросы с улыбкой. Не спорьте, а старайтесь понять, что он хочет сказать. Если что-то непонятно, не бойтесь переспросить или уточнить. Так вы покажете, что вам безразличен его вопрос. Если не знаете, что ответить, ничего страшного. Вы – человек, помните.

Есть стратегия перфекционизма, которая работает по принципу «все или ничего», а есть стратегия оптимизма, которая гласит «я делаю все возможное на данный момент сделать наилучшим образом».

Вот простые рекомендации, как вести себя на собеседовании, чтобы взяли на работу. Можно было бы еще расписывать, но даже если следовать этим советам, можно существенно увеличить свои шансы.

Источник: <https://hmtpk.ru/ru/graduate/psych-tips/>