

КАК СПРАВИТЬСЯ С ВОЛНЕНИЕМ ПЕРЕД РАБОТОДАТЕЛЕМ?

Головокружение, плывущие как во сне предметы, дрожь в руках, подгибающиеся колени, неуверенность в голосе, бегающий взгляд,— вот далеко не полный перечень ощущений наверняка знакомых тем, кто испытывает волнение в важных ситуациях.

Такое состояние, как правило, порождается страхом, причем в большинстве случаев необоснованным.

Сразу хочется отметить, что волнение перед жизненно важной хирургической операцией или страх за близкого человека, который в течение суток не отвечает на звонки совершенно естественны. Но почему так боятся люди, не находясь в подобных ситуациях?

Давайте рассмотрим один из самых часто встречающихся **«страхов»**.

Страх перед собеседованием — это страх перед неизвестным, перед будущими изменениями в жизни.

Вот три основных причины, порождающие этот страх:

- Это ваше первое в жизни собеседование, либо опыт очень мал;
- Возможный отказ Вам кажется чуть ли не концом света;
- Вы добавили себе заслуг в резюме и боитесь разоблачения.

Как уже говорилось неоднократно первое хорошее впечатление, которое Вы произведете на работодателя или его представителя, никто не отменял, и правильное поведение на собеседовании может помочь сотруднику кадровой службы не обратить внимание на некоторые пробелы в ваших знаниях.

Поэтому Ваша основная задача — не помешать волнению, показать работодателю, что Вы прекрасный работник и сколько можете сделать для фирмы.

Существует несколько эффективных способов снять волнение перед собеседованием.

Итак, начнём:

- Постарайтесь выглядеть как уверенный в себе человек. Расправьте плечи, поднимите голову;

- Уберите из своего лексикона выражения «паразиты»: «не знаю», «возможно», «попытаюсь»;

- А фразы «конечно», «я уверен», «я могу», «я готов», добавьте в свою речь.

- Говорите от собственного имени: «Я хочу», «Я чувствую», «Я считаю», «Я не согласен»;

- Утром перед собеседованием сделайте зарядку, прогуляйтесь быстрым шагом или побегайте в парке;

- Сделанная гимнастика кистей рук поможет Вам снизить страх и повысить речевую активность;

- Если в день интервью Ваше расположение духа оставляет желать лучшего поешьте сладких фруктов (быстрые углеводы придут Вам на помощь), а вот от крепкого чая, кофе и шоколада лучше воздержаться.

- Измените, своё отношение к прохождению собеседования и сформируйте новое. Скажите себе, что «отрицательный результат в науке тоже результат» и если Вас не взяли на работу нужно принять это как бесценный опыт.

- Возьмите на вооружение прием «отзеркаливания». Прислушайтесь к темпу речи работника кадровой службы – пусть ваш будет таким же. Расположитесь так же, как это делает он. Действуйте «в унисон» с человеком, проводящим собеседование – это самым положительным образом скажется на установлении контакта.

- Хорошо подумайте, о чем вас будут спрашивать на собеседовании. Составьте заранее список вопросов, которые могут вам задать, и не бойтесь озвучивать свои.

- На собеседовании Вам могут предложить пройти компьютерное тестирование. Обязательно найдите в интернете несколько психологических тестов и пройдите их. Так Вы немного снизите стрессовую нагрузку при реальном тестировании.

Ложка меда в бочке дегтя

Если осталось небольшое волнение, нет ничего страшного, оно только поможет Вам:

- будет держать Вас в тонусе, и Вы будете более живо реагировать на вопросы работодателя;

- послужит свидетельством Вашей искренности и того, что эта работа Вам не безразлична.

Не забывайте, что работодатель – тоже человек. Он вовсе не старается разоблачить в вас обманщика и лжеца, его работа заключается в том, чтобы найти подходящего человека на вакантную должность. Вам не требуется никаких «сверхспособностей», чтобы Вас взяли на работу, – ей нужно просто соответствовать.

Собираясь на собеседование, спросите себя, что случится, если Вас не возьмут? Ответив на него самому себе, Вы, наконец, поверите в то, что бояться Вам собственно нечего.

Опираясь на данные неумолимой статистики можно смело говорить о тех пятнадцати собеседованиях, из которых удачным бывает только одно. И чем быстрее вы наберете 14 отказов, тем скорее добьетесь успеха.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575791

Владелец АДЗИЕВА САЛИХАТ МАГОМЕД-САЛАМОВНА

Действителен с 04.03.2021 по 04.03.2022