

## Как вести себя на собеседовании?



1. Первое впечатление очень важно. **Предварительное мнение о кандидате складывается еще до того, как он произнес первое слово.** Поэтому придите на собеседование заранее, чтобы успеть оценить обстановку и сориентироваться. И перед тем, как заходить в кабинет, создайте себе победное настроение.
2. **Зарядитесь успехом.** Это значит, что вы должны получать удовольствие от собеседования, радостно здороваться, охотно отвечать на вопросы. Если вы будете излучать позитив, это самым благоприятным образом отразится на общем впечатлении. Имеет значение все: ваше настроение, ваша мимика и выражение лица, интонации.
3. **Внешний вид.** Лучше заранее узнать, какой стиль принят в этой организации, и постараться ему соответствовать.

Если такой возможности нет, остановитесь на деловом стиле. Но не стоит перегибать палку: вы должны чувствовать себя в этой одежде комфортно.

4. Внимательно слушайте вопросы интервьюера, чтобы потом вы смогли ответить на них обстоятельно и конкретно. Когда говорите о себе и своих навыках, **применяйте активные слова, такие как «умею», «знаю» и т.п.** Избегайте слов, говорящих о неуверенности в себе: «немного», «вроде бы» и т.д. Не говорите, если вы чего-то не умеете делать или не знаете.
  
5. Во время собеседования **контролируйте движения тела и рук.** Есть ряд невербальных знаков, на которые обращают внимание опытные сотрудники по набору персонала. Чтобы показать свою искренность, уверенность, способность договариваться, стрессоустойчивость: держите ладони раскрытыми; соединяйте только кончики пальцев. Стремление доминировать выдадут ладони, повернутые книзу, скрытность — стремление спрятать руки, нервозность проявится в постукивании пальцами по столу, излишней жестикуляции. Ни в коем случае во время интервью не скрещивайте руки. Это признак страха и разочарования, неуверенности в себе. Расположите собеседника, применив тактику хамелеона, то есть ненавязчиво повторяйте его движения. Например, если интервьюер наклонился в кресле и оставил руки на стол,

сделайте то же самое, но незаметно и ненавязчиво. Копирование (отзеркаливание) вызывает доверие на подсознательном уровне.

6. **Говорите выразительно.** Психолог С. Л. Рубинштейн в книге «Основы общей психологии» посвятил раздел развитию выразительной речи, которая важна и в повседневной жизни, и во время собеседования. Его рекомендации таковы: Во время беседы избегайте монотонности речи. В этом случае собеседник быстро потеряет интерес и начнет скучать. Когда два человека проговаривают одно и то же, но один из них делает это быстрее и громче, без лишних пауз, с изменениями интонации, то он воспринимается как энергичный, квалифицированный, умный. Красивая и грамотная речь важна не только для собеседования, но и для дальнейшей работы. Поэтому над развитием этого навыка стоит поработать.

7. **Задавайте вопросы.** Не только интервьюеры могут задавать вопросы. Продумайте те моменты, которые вам непонятны и интересны в связи с вакансией, и смело спрашивайте о них. Важно выяснить, насколько компания вам подходит. К тому же это продемонстрирует заинтересованность в работе.

Все эти советы помогут получить от собеседования удовольствие и желаемый результат. Помните о хорошем завершении разговора. Поблагодарите интервьюера за проведенную беседу и обязательно уточните дальнейшие шаги отбора на должность.