

## Советы психолога при устройстве на работу

Собеседование при приеме на работу нужно рассматривать как переговоры о потенциальном сотрудничестве.

Поведение на собеседовании:

Придя в офис, постарайтесь быть со всеми вежливы и терпеливы.

Добросовестно заполняйте все анкеты и формуляры, которые Вам предложат.

Представьтесь в начале собеседования. Поинтересуйтесь, как зовут собеседника.

Держите зрительный контакт.

Внимательно выслушивайте вопросы, не перебивая собеседника.

Если Вы не уверены, что хорошо поняли вопрос, не стесняйтесь уточнить. ("Правильно ли я понял, что...").

Избегайте многословия, отвечайте по существу.

Будьте объективны и правдивы, но не слишком откровенничайте.

Столкнувшись с необходимостью дать негативную информацию о себе, не отрицайте факты, которые соответствуют истине, но обязательно старайтесь сбалансировать их положительной информацией о себе.

Держитесь с достоинством, старайтесь не производить впечатление неудачника или бедствующего человека; однако воздержитесь от вызывающей манеры поведения.

Если Вам предложат возможность задать вопросы, обязательно задавайте, но не увлекайтесь (2-3 вопроса).

Задавая вопросы, прежде всего, интересуйтесь содержанием работы и условиями ее успешного выполнения.

Избегайте на первом этапе собеседования задавать вопросы об оплате труда.

Обязательно уточните, как Вы узнаете о результате собеседования, постарайтесь обговорить право позвонить самому.

Завершая собеседование, не забудьте об обычных правилах вежливости.

Помните, работодатель заинтересован в квалифицированных специалистах,

профессионалах. Поэтому постарайтесь продемонстрировать свои соответствующие качества во время беседы.

### **Как пройти собеседование при приеме на работу**

- Перед собеседованием продумайте, как Вы будете одеты. Внешний вид и манера держаться имеют очень большое значение и практически определяют первое впечатление, выберите консервативно-деловую форму одежды. Вы должны выглядеть опрятно и аккуратно. Не следует пользоваться резкими духами или одеколоном.

- Заранее удостоверьтесь, что Вы знаете, как проехать к зданию фирмы. Выйдите из дома заблаговременно.

- Приходите на 15 минут раньше назначенного времени. Этим Вы покажете, что уважаете проводящего собеседование и цените его время. Если Вы все же опаздываете, постарайтесь перезвонить и предупредить о задержке.

- Помните, что при выборе из нескольких кандидатов, обладающих одинаковой квалификацией, решающую роль сыграет ваше умение произвести благоприятное впечатление во время собеседования.

- Хорошенько выспитесь ночью перед тем, как идти на интервью. Не выспавшиеся люди никогда не производят хорошего впечатления. Постарайтесь лечь спать в обычное время, не раньше и не позже. Не пейте много жидкости. Вы можете не найти туалет в незнакомой организации и будете себя плохо чувствовать во время интервью.

- Если Вас кому-либо представят, приложите все усилия, чтобы правильно услышать и запомнить имя этого человека. Если Вы сразу сможете обратиться к собеседнику по имени, это произведет благоприятное впечатление. Переспрашивание же обнаружит излишнюю нервозность. Важно выяснить продолжительность интервью и придерживаться оговоренного времени. Это поможет правильно распределить время между ответами и вопросами, определить степень подробности ответов.

• Будьте вежливы и доброжелательны со всеми, кого Вы встретите в офисе.  
Не забудьте улыбнуться, входя в кабинет интервьюера.

• Не забывайте, как важен язык жестов. Не меньшее значение имеет и Ваше рукопожатие: рука должна быть сухой и теплой; рукопожатие должно быть уверенным, но не слишком сильным. Следите за своей осанкой, стремитесь смотреть в глаза. Не доводите, однако, ничего до крайности.

• Не забудьте взять с собой на интервью как можно больше документов, подтверждающих Вашу квалификацию, образование и дополнительные знания.

• Если Вам предложат заполнить какие-нибудь формы, лучше взять их с собой и вернуть в кратчайший срок. Работая с ними дома, потренируйтесь на черновике. Помните, что все имеет значение: и грамотность, и помарки, и почерк, и четкость формулировок.

• Не забудьте, заканчивая беседу, договориться о том, когда и как Вы узнаете о результатах, и поблагодарить интервьюера.

• Самое главное на собеседовании - ваша уверенность в себе. Вы ведь считаете себя профессионалом, который достоин этого места? Так пусть это читается на вашем лице, и успех не заставит себя долго ждать.

Верьте в свои силы! Вы обязательно добьетесь успеха!