

- использовать позитивные утверждения: «Сегодня будет хороший день», «Я буду удовлетворен результатами собеседования», «Я смогу выдержать предстоящие испытания»;
- проделать необходимую работу по всем предыдущим пунктам: уточнение целей, фокусирование сильных сторон, сбор информации, подготовка необходимых документов, подготовка к ответам на вопросы, которые могут быть заданы. Знание, что вы хорошо готовы к предстоящей ситуации, – успокаивает более всего.

Перед тем, как отправиться на собеседование, ответьте на следующие вопросы: «Что самое страшное может произойти на собеседовании?», «Что я могу получить от собеседования независимо от его исхода?», «Что я буду делать в том случае, если получу однозначный отказ?».

## ПОВЕДЕНИЕ НА ИНТЕРВЬЮ

Не манипулируйте мнением интервьюера. Не старайтесь ни «задавить» собеседника, ни демонстрировать краткость и покорность судьбе.

Если вы энергичны и считаете это своим главным достоинством, не стоит это демонстрировать слишком рьяно. Излишняя напористость, создает впечатление неуправляемости и конфликтности человека. Если вам действительно плохо, а отсутствие работы, как правило, не лучший период жизни, постарайтесь сбраться. Вас могут по-человечески пожалеть, но места вы не получите – у людей хватает своих неприятностей.

Если вы будете вести себя неуверенно и заметно нервничать, это заставит усомниться во всех ваших словах о профессиональной компетентности и личной состоятельности. Худшее, что может случиться, – вам откажут в вакансии. Но она не первая и не последняя, порассуждав, вы поймете, что бояться действительно нечего.

Будьте самим собой, и если отвечаете на вопрос, говорите только правду. При собеседовании каждому свойственно преувеличивать и приукрашивать свой профессиональный уровень, в какой-то степени этого от вас и ждут. Но если вы преувеличите настолько, что не сможете подтвердить свои слова, то сами создадите себе массу затруднений. Кроме того, не следует считать проявлением честности откровения о своей личной жизни или неудачах.

*В заключение хочется напомнить о том, что всегда есть много вариантов достижения поиска желаемой вами работы. Подумайте, будете ли вы расстраиваться, если, отправляясь вечером в гости, чтобы весело и интересно провести время, вы измените маршрут и проведете вечер особенно интересно и весело в другом месте?*

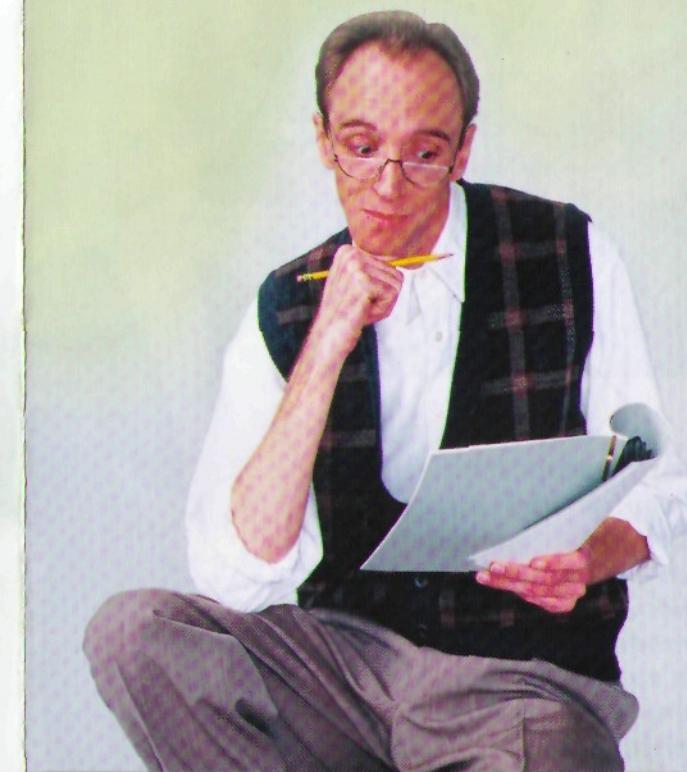
## Агентство труда и занятости населения Красноярского края

660021, г. Красноярск, ул. Дубровинского, 110,  
тел. (391) 211-70-89, факс (391) 211-79-85,  
e-mail: office@azn24.ru

<http://www.rabota-enisey.ru>



Заказчик: Агентство труда и занятости населения Красноярского края, 660021, Россия, г. Красноярск, ул. Дубровинского, 110, тел. (391) 211-70-89, факс 211-79-85, office@azn24.ru.  
Отпечатано: ООО «РИЦ ОРИОН», ИНН 2465217987, 660022, г. Красноярск, ул. Аэровокзальная, 17, ком. 36.  
Тираж 1500 экз.



# КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К СОБЕСЕДОВАНИЮ?



**Собеседование является распространенным методом при приеме на работу и предполагает выяснение информации о кандидате в ходе личного контакта. Помимо беседы при оценке кандидата могут быть использованы: анализ представленных документов, отзывов и рекомендаций, образцов работ, тестирование способностей, личных качеств, знаний, умений, профессиональной компетенции.**

Отправляясь на собеседование, важно помнить: качество подготовки к собеседованию будет определять его результативность.



## ОТТАЧИВАНИЕ ИМИДЖА

При подготовке к собеседованию обязательно подумайте, какое впечатление вы хотите произвести: человека делового, пунктуального, заинтересованного в работе... или растерянного и несчастного? В соответствии с желаемым результатом продумайте способы, которые помогут вам обеспечить такое впечатление.

Одежда человека является важной характеристикой его имиджа.

Выберите одежду, руководствуясь тремя правилами, она должна:

- работать на создание благоприятного первого впечатления;
- усиливать ваш внутренний комфорт и уверенность;
- соответствовать стилю одежды, принятому в этой организации.

Лучше предпочесть деловой стиль – строгий фасон, неброские цвета. Для обеспечения желаемого впечатления не менее важным является также выражение вашего лица, прическа, аксессуары и т. д. Если хочется себя украсить, сделайте это корректно: обилие драгоценностей и вызывающие туалеты могут быть истолкованы не



в вашу пользу. Избегайте экстравагантности. Позднее вы поймете, что можно позволить себе в данном коллективе. И еще, ваша одежда должна демонстрировать единство стиля. Если вы указали в резюме, что вам присущи точность и аккуратность, но пришли в мятом костюме с опозданием, вряд ли вам поверят.



## СОЗДАНИЕ ПОЗИТИВНОГО НАСТРОЯ

Позитивный настрой является важнейшей стороной формирования готовности к собеседованию.

Если вы находитесь в состоянии внутреннего равновесия, верите в свои силы и возможности, настроены на успех, то ваши шансы на самый благоприятный исход собеседования резко увеличиваются.

Для создания позитивного настроя перед собеседованием вы можете использовать следующие приемы:

- накануне собеседования постарайтесь хорошо выспаться;
- день собеседования начните с разговора о вещах, которые дают ощущение, что все идет хорошо (разговор за завтраком о неоправданных надеждах может задать негативный тон на весь день);