



ДЕПАРТАМЕНТ ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ ЦЕНТР ЗАНЯТОСТИ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

КАК СПРАВИТЬСЯ С ВОЛНЕНИЕМ ВО ВРЕМЯ СОБЕСЕДОВАНИЯ

Готовьтесь! Готовьтесь! Готовьтесь!

Определитесь, о чем вы именно хотите сказать, какое место вы хотите занять в компании, какую пользу можете ей принести. Если вы будете готовы к любым вопросам и ситуациям, вам не о чем будет волноваться.

Вам нечего терять (кроме работы)

Вам кажется, что на собеседовании вы недостаточно проявили себя? Вас не так встретили? И что? Возможно, вы видите своих интервьюеров последний раз в жизни. У вас впереди масса других возможностей.

Скоро все это закончится

Представим, что ваше собеседование начинается в 10.30, продлится оно где-то 30 минут, значит, в 11.00 вы уже будете свободны. Однако не стоит на протяжении всего собеседования считать секунды до его окончания. Просто помните, что ваше интервью продлится недолго.

Придите вовремя

Если собеседование вызывает у вас волнение, вы не сможете избавиться от него совсем, чтобы вы не делали. Вы не можете контролировать свои нервы, но вы можете контролировать свою пунктуальность. Лучше немного понервничать, ожидая собеседования, чем переволноваться, опаздывая на него. В первом варианте, у вас хотя бы будет дополнительное время, чтобы подготовиться и попытаться расслабиться.

Не бойтесь интервьюеров

Интервьюеры понимают, что вы можете быть напряжены, поэтому они примут меры, чтобы успокоить вас. Они не станут утомлять вас пустыми беседами, не станут прерывать вас. Помните, что они настроены доброжелательно, в их интересах более точно увидеть, что вы из себя представляете.