

راهکارهای غلبه بر اضطراب مصاحبه شغلی



احساس اضطراب همزمان با نزدیک شدن به مصاحبه شغلی رایج است. اگر شما هم همین احساس را داشته باشید طبیعی است. به دست آوردن یک شغل جدید و انجام موفقیت‌آمیز مصاحبه برای اثبات ارزش خود به مدیر استخدام کار بزرگی است. با این حال، دانستن اینکه چگونه بر احساس اضطراب خود غلبه کنید، می‌تواند به شما کمک کند که نسبت به خود اطمینان بیشتری داشته باشید و برای مصاحبه خود آماده شوید. در این مقاله به این موضوع می‌پردازیم که چرا افراد از مصاحبه می‌ترسند و نکاتی برای غلبه بر اضطراب مصاحبه ارائه می‌دهیم.

دلایل رایج اضطراب افراد از مصاحبه

مصاحبه‌ها اغلب بخشی از فرآیند هر استخدامی هستند. بنابراین مهم است که به خوبی انجام دهید و بتوانید مهارت‌ها، تجربه و توانایی‌هایی را که دارید به نمایش بگذارید که شما را به یک نامزد ایده‌آل برای این موقعیت تبدیل می‌کند. به دلیل اهمیت فرآیند مصاحبه، برخی از افراد دچار احساس ترس می‌شوند. در اینجا دلایل دیگری وجود دارد که چرا ممکن است قبل از مصاحبه با یک کارفرمای بالقوه احساس اضطراب کنید:

۱. احساس عدم اطمینان

ممکن است قبل از مصاحبه احساس اضطراب کنید. زیرا مطمئن نیستید که در طول آن باید انتظار چه چیزی را داشته باشید یا چه اتفاقی خواهد افتاد. با این حال، ممکن است متوجه شوید که هر چه آمادگی بیشتری داشته باشید، این احساسات از بین می‌روند. می‌توانید با تحقیق در مورد شرکت، تمرین سؤالات مصاحبه رایج برای نقش و بررسی ویژگی‌هایی که می‌خواهید هنگام صحبت با مدیر استخدام برجسته کنید، برای مصاحبه خود برنامه‌ریزی کنید.

۲. نداشتن تجربه

زمانی که در اولین مصاحبه شغلی خود شرکت می‌کنید یا مدت زیادی را در جستجوی شغل گذرانده‌اید، طبیعی است که احساس اضطراب کنید. ممکن است به تجربه‌ای که دارید و اینکه آیا بهترین نامزد برای این موقعیت هستید شک کنید. مهم است که اعتماد به نفس داشته باشید و در نظر داشته باشید که مدیر استخدام برای مصاحبه با شما تماس گرفته

است. زیرا رزومه و درخواست شما آنها را تحت تأثیر قرار داده است. به خود یادآوری کنید که به چه چیزهایی علاقه دارید تا بتوانید در صورت امکان در طول مصاحبه روی آن تمرکز کنید و آنچه را که در این موقعیت شما را هیجان زده می‌کند مرور کنید.

۳. احساس طرد شدن

اگر در یک مصاحبه شرکت می‌کنید، احتمالاً به این معنی است که می‌خواهید عملکرد خوبی داشته باشید و واجد شرایط مرحله بعدی در فرآیند استخدام باشید. آماده شدن خوب برای مصاحبه می‌تواند اعتماد به نفس را در شما ایجاد کند که می‌توانید به شغل مورد نظر خود پیشرفت کنید. اگر نگران طرد شدن هستید، فکر خود را دوباره متمرکز کنید تا فقط از افکار مثبت استفاده کنید. تصویر سازی ذهنی داشته باشید. تصور کنید که پیشنهاد شغلی را دریافت کرده‌اید یا تماس تلفنی برای دعوت شما به مصاحبه دوم دریافت می‌کنید.

نکاتی برای غلبه بر اضطراب مصاحبه

اگر اضطراب مصاحبه دارید، این نکات می‌تواند به شما کمک کند بر آن غلبه کنید تا بتوانید در مصاحبه خود موفق شوید و مدیر استخدام یا استخدام کننده را تحت تأثیر قرار دهید:

قدم زدن

چه مصاحبه حضوری و چه ویدئویی یا تلفنی، به خودتان فرصت دهید تا در ساختمان قدم بزنید و از طبیعت لذت ببرید. پاک کردن افکار منفی می‌تواند اضطراب شما را کم کند تا روی مصاحبه تمرکز کنید و پاسخ سوالات مصاحبه‌ای را که احتمالاً با آنها روبرو خواهید شد به خاطر بسپارید.

یک برگه تقلب مصاحبه تهیه کنید

نوشتن چند یادداشت برای آماده‌سازی شما برای مصاحبه می‌تواند کمک کننده باشد. بر هر گونه احساس منفی که ممکن است داشته باشید غلبه کنید. قبل از مصاحبه، کارهایی مانند مرور مجدد شرح شغل، آشنایی با شرایط شغلی، برنامه‌ریزی برای سپری کردن مصاحبه و یادآوری بزرگترین دستاوردهای حرفه‌ای خود که می‌خواهید مطمئن شوید که با مدیر استخدام در میان می‌گذارید را انجام دهید.

یک غذای خوب بخورید

همانطور که برای مصاحبه آماده می‌شوید، خوردن غذاهایی مانند شکلات، گردو و عسل را در نظر بگیرید که می‌تواند انرژی شما را تامین کند. همچنین ممکن است بخواهید قبل از مصاحبه یک وعده غذایی سبک بخورید تا بتوانید به جای شکم خالی، روی مدیر استخدام و سوالات او تمرکز کنید.

با یک دوست دلگرم کننده تماس بگیرید

گاهی اوقات، می‌توانید برای کاهش اضطراب یک گفتگوی درونی داشته باشید. اما در مواقع دیگر، تشویق فرد دیگری که به توانایی‌های شما اطمینان دارد، سودمند است. قبل از مصاحبه با یکی از دوستان یا اعضای خانواده خود تماس بگیرید تا صحبتی سریع داشته باشید تا آنها بتوانند به شما کلمات تشویق کننده، الهام بخش و انگیزه دهند تا روحیه شما را بالا ببرد و اعتماد به نفس لازم را به شما بدهد.

به موسیقی گوش دهید

موسیقی می‌تواند احساسات خاصی را برانگیزد، بنابراین اگر می‌خواهید احساس اضطراب را در خود کاهش دهید، می‌توانید به یک لیست پخش موسیقی آرامش‌بخش گوش دهید. اگر می‌خواهید اعتماد به نفس بیشتری داشته باشید، به احساس خود در هنگام گوش دادن به یک آلبوم خاص فکر کنید. گوش دادن به آلبوم‌هایی را انتخاب کنید که می‌تواند احساساتی را که می‌خواهید قبل از مصاحبه داشته باشید، پشتیبانی کنند.

به خودتان زمان استراحت بدهید

خواب کافی می‌تواند حافظه شما را بهبود بخشد و به شما کمک کند در هنگام مصاحبه در مقابل مدیر استخدامی خود تمرکز کنید. زود به رختخواب بروید تا یک شب کامل بخوابید. همچنین می‌توانید در هر کاری که به شما کمک می‌کند تا در شب آرامش داشته باشید، شرکت کنید و به برنامه‌های روتین شبانه خود برسید.

عوامل استرس‌زا را کاهش دهید

سعی کنید از هر چیزی که می‌تواند به احساس اضطراب کمک کند اجتناب کنید. به عنوان مثال، شما می‌توانید لباس مصاحبه خود را از شب قبل به جای استرس در صبح انتخاب کنید. همچنین می‌توانید مسیر خود را برای مصاحبه ترسیم کنید و در صورت وجود ترافیک غیرمنتظره در راه، زودتر از خانه خارج شوید.

تحقیقات خود را انجام دهید

آمادگی خوب می‌تواند اضطرابی که در مورد مصاحبه احساس کنید را کاهش دهد. درباره شرکت بیشتر تحقیق کنید و سوالات متداولی را که مدیر استخدام از شما می‌پرسد را جستجو کنید تا بتوانید پاسخ‌های خود را از قبل برنامه‌ریزی کنید. این به شما کمک می‌کند با اطمینان پاسخ دهید و بهتر بتوانید شرایط خود را برای مصاحبه کننده توضیح دهید.

سوالات خود را از مصاحبه کننده بپرسید

معمولاً مصاحبه‌کنندگان آخرین بخش مصاحبه شما را به سوالات مصاحبه شونده اختصاص می‌دهند. این فرصت شما برای ارزیابی یک کارفرمای آینده است تا بتوانید تعیین کنید که آیا می‌خواهید برای آنها کار کنید یا خیر. دانستن این موضوع

که احتمالاً این شانس را به شما می‌دهد تا به از بین بردن هر گونه اضطراب یا فشار عصبی کمک کند. به پرسیدن سوالاتی فکر کنید که جاه طلبی‌های شما را به نمایش بگذارد و به شما کمک کند بفهمید که چگونه شرکت می‌تواند به شما در دستیابی به اهداف شغلی شما کمک کند.

راحت باش

وقتی مصاحبه‌کننده سوالات خود را می‌پرسد، لازم نیست فوراً پاسخ دهید. تفکر انتقادی می‌تواند به شما در ارائه پاسخ‌های واقعی که از آنها راضی هستید، کمک کند. در طول مصاحبه به یادداشت‌برداری ادامه دهید و با خیال راحت بگویید که آیا لازم است قبل از پاسخ دادن، لحظه‌ای به پاسخ خود فکر کنید.

منظم بمانید

مصاحبه شونده‌ایی که به خوبی سازماندهی شده باشد، مزیت بیشتری در مصاحبه دارد، زیرا فعال بودن، سازماندهی و آماده بودن می‌تواند ترس شما از مصاحبه را کاهش دهد.

به خودت تبریک بگو

مهم نیست که فرآیند مصاحبه چگونه پیش می‌رود، سفر شغلی شما همچنان می‌تواند ادامه یابد. به خاطر آنچه تاکنون انجام داده‌اید به خودتان تبریک بگویید و مطمئن شوید که از هر فرآیندی یاد می‌گیرید. هر تجربه‌ای که در طول مصاحبه دارید می‌تواند به شما کمک کند تا برای مصاحبه بعدی آماده شوید. توجه داشته باشید که چه چیزی خوب بوده یا نه، و در مصاحبه بعدی راه‌هایی برای بهبود و تبدیل شدن به کاندیدای بهتری بیابید.

پاسخ دادن به سوالات احتمالی مصاحبه را تمرین کنید

حتی اگر ممکن است در مورد سوالات متداول مصاحبه برای نقشی که درخواست می‌کنید تحقیق کرده باشید، از یک دوست یا همکار مورد اعتماد که می‌تواند با شما پاسخ سوالات را تمرین کند، کمک بگیرید. از او بخواهید در مورد پاسخ‌های شما به شما بازخورد ارائه دهد.

با شغلی که دنبال می‌کنید آشنا شوید

برای رفتن به مصاحبه باید با شرح شغل آشنا شوید. یادگیری در مورد نیازهای شرکت می‌تواند به شما کمک کند تا برای مصاحبه به خوبی آماده شوید و اضطراب خود را کاهش دهید. همچنین به شما این توانایی را می‌دهد که کارفرما را متقاعد کنید که برای این موقعیت مناسب هستید. اطمینان حاصل کنید که از نام شرکت، کارکنان، رفاه، مأموریت، محیط کار، ارزش‌ها و فرهنگ اطلاع دارید.

رزومه خود را حفظ کنید

اطمینان حاصل کنید که با آنچه در رزومه شما وجود دارد کاملاً آشنا هستید تا بتوانید با اطمینان در مورد تجربه کاری خود صحبت کنید. در مورد بهترین راه‌ها برای صحبت در مورد تجربه خود فکر کنید تا با آنچه در رزومه شما وجود دارد مطابقت داشته باشد. با به کارگیری مهارت‌هایی که در رزومه خود ذکر کرده‌اید، توانایی‌های خود را برای بهبود سازمان خود به مدیر استخدام نشان دهید.