

چگونه در مصاحبه با اعتماد به نفس باشیم



نشان دادن اعتماد به نفس در طول مصاحبه شغلی می‌تواند به اندازه نشان دادن صلاحیت‌های منحصر به فرد شما مهم باشد. اعتماد به نفس یکی از عناصر یک مصاحبه موفق است. عوامل زیادی می‌توانند به شما کمک کنند که در طول مصاحبه تاثیر خوبی بر دیگران داشته باشید. از جمله وقت‌شناسی، مودب بودن و آماده کردن پاسخ‌های مختصر. در این مقاله هشت نکته برای نشان دادن اعتماد به نفس ارائه می‌دهیم.

۱. لباس مناسب بپوشید

انتخاب لباس مناسب برای مصاحبه می‌تواند به افزایش اعتماد به نفس شما کمک کند. در مورد عرف پوشش شرکت تحقیق کنید تا ببینید برای مصاحبه چگونه باید لباس بپوشید. همچنین می‌توانید وبسایت شرکت را برای جستجوی عکس‌های کارمندان بررسی کنید. به عنوان مثال، باید توجه داشته باشید که عرف پوشش رسمی است یا بیشتر غیر رسمی است. با این حال، زمانی که شک دارید، عاقلانه است که برای مصاحبه رسمی‌تر لباس بپوشید و در عین حال پوششی را انتخاب کنید که مناسب‌تر باشند.

۲. هوشیار باشید

برخی از اشکال وضعیت بدن می‌تواند نشان دهد که در طول مصاحبه هوشیار، متعهد و با اعتماد به نفس هستید. اگر می‌توانید، با نشستن با بازوهای باز شروع کنید تا نگرش باز و دوستانه‌ی شما را منتقل کنید. اگر در طول مصاحبه قادر به حفظ حالت صاف خود نیستید، ممکن است احساس راحتی کنید که در حین یا از قبل به مصاحبه کننده خود اطلاع دهید که چگونه ترجیح می‌دهید خود را معرفی کنید تا آنها بتوانند شرایط را ایجاد کنند.

۳. تکنیک‌های تنفس را تمرین کنید

اگر جویای کار هستید و هنگام مصاحبه عصبی می‌شوید، تمرین تنفس آهسته و عمیق ممکن است به شما کمک کند دوباره متمرکز شوید و واضح‌تر فکر کنید. هنگامی که بدن شما تحت استرس قرار می‌گیرد، خون از مغز شما دور می‌شود

و به عضلات شما می رود. این کمبود خون در مغز می تواند بر عملکردهای شناختی تأثیر بگذارد. نفس های آهسته و در صورت امکان عمیق می تواند به بهبود جریان هوای بدن و بازیابی عملکرد ذهنی کمک کند.

۴. پاسخ های خود را آماده و تمرین کنید

آماده کردن پاسخ به سوالات متداول مصاحبه می تواند به شما کمک کند در مصاحبه اعتماد به نفس بیشتری داشته باشید. در نظر بگیرید که از یکی از دوستان یا اعضای خانواده خود بخواهید با شما تمرین کنند یا از یک پلتفرم کنفرانس ویدیویی برای تمرین استفاده کنید.

۵. متفکرانه پاسخ دهید

افرادی که با اعتماد به نفس به نظر می رسند معمولاً هنگام پاسخ دادن به سؤالات وقت می گذارند. سعی کنید در صورت امکان به آهستگی صحبت کنید و هر بار به هر سوال مصاحبه پاسخ دهید. اگر احساس می کنید که برای جمع آوری افکار تان به یک لحظه نیاز دارید، به راحتی بگویید: «این سؤال خوبی است. بگذارید یک لحظه در مورد آن فکر کنم.» همچنین، از درخواست توضیح از مصاحبه کننده نترسید.

۶. تماس چشمی را در نظر بگیرید

برای نشان دادن اعتماد به نفس، ممکن است در صورت لزوم با تمرین تماس چشمی خود شروع کنید. حفظ تماس چشمی طبیعی و ثابت در طول مصاحبه، راه خوبی برای ایجاد اعتماد به نفس است، علاوه بر این که از تماس چشمی شدید یا طولانی مدت اجتناب کنید. تماس چشمی برای برخی ممکن است ناراحت کننده یا غیرممکن باشد، اما سایر نشانه های غیرکلامی می تواند به شما کمک کند تا اعتماد به نفس شما را نشان دهد یا علاقه شما را به نقش نشان دهد. همچنین ممکن است صداهایی مانند «اوهو» را در نظر بگیرید تا نشان دهید که درگیر فرآیند مصاحبه هستید و فعالانه گوش می دهید.

۷. حرکات بدن خود را ارزیابی کنید

برخی حرکات بدن، مانند بی قراری، می تواند نشانه ای از عصبی بودن یا مربوط به ناتوانی باشد. اگر می توانید چنین حرکات بدن را کنترل کنید، قبل از مصاحبه خود تمرین کنید. به عنوان مثال، اگر تمایل دارید به انگشتان خود ضربه بزنید یا موهای خود را بچرخانید، تمرین کنید که دستان خود را روی میز نگه دارید. اگر اغلب هنگام عصبی پاهای خود را تکان می دهید، می توانید دستان خود را روی پای خود نگه دارید و کمی فشار وارد کنید تا به خود یادآوری کنید که لرزش را متوقف کنید.

۸. مثبت فکر کنید

در نهایت سعی کنید با مصاحبه خود مثبت برخورد کنید. خود را در نقشی که برای آن درخواست می کنید و راههایی که ممکن است برای شرکت و موقعیت ارزش آوری کنید، تصور کنید. بخش هایی از مصاحبه را که ممکن است قبلاً نسبت به

آنها دلسرد شده‌اید، تمرین کنید. با انجام این کار، خود را برای یک نتیجه مثبت‌تر آماده خواهید کرد. مثبت اندیشی و آماده بودن به شما کمک می‌کند تا به عنوان یک کاندیدای مشتاق و ارزشمند برای این نقش آشنا شوید.

ارتباط غیرکلامی یکی از ابزارهای است که می‌تواند به شما کمک کند در مصاحبه‌ها و زندگی حرفه‌ای خود تأثیر خوبی داشته باشید. با این حال، ارزیابی نامزدها باید بر اساس مهارت‌ها و صلاحیت‌ها باشد و محیط‌های کاری باید در تلاش باشند تا تفاوت‌های فردی در سبک‌های ارتباطی را درک کنند.