

مصاحبه کاری موفق

مقدمه

در یک مصاحبه کاری، زبان بدن داده‌های بسیاری درباره‌ی شخص نشان می‌دهد. می‌توانید زمانی طولانی برای آماده کردن پاسخ پرسش‌هایی که فکر می‌کنید ممکن است از شما پرسیده شود صرف کنید، اما سرانجام اگر زبان بدن شما در برابر مصاحبه کننده مناسب نباشد به نتیجه‌ی دلخواه نخواهید رسید. در نتیجه استخدام نخواهید شد و مجبور می‌شوید باز هم در پی کار بگردید.

- نخستین تأثیر در فرآیند مصاحبه‌ی کاری، مهمترین عامل در راه کسب موفقیت است.

مجموعه‌ای از بایدها و نبایدها از جمله در زمینه‌ی زبان بدن وجود دارد که با رعایت آن، پیام درست خود را به مصاحبه کننده انتقال می‌دهید.



چه کنیم تا عالی به نظر برسیم؟

(۱) با اعتماد به نفس گام بردارید

به محض این که وارد ساختمان محل مصاحبه می‌شوید، زبان بدن شما مورد ارزیابی قرار می‌گیرد. راست و با گام‌های استوار حرکت کنید زیرا سبب می‌شود با اعتماد به نفس بیشتری به نظر برسید؛ به ویژه این امر هنگامی که وارد اتاق مصاحبه می‌شوید اهمیت مضاعفی پیدا می‌کند.

۲) محکم دست بدهید

چگونگی دست دادن به خودی خود داده‌های قابل توجهی پیرامون شخصیت شما ارائه می‌کند. اگر هنگام دست دادن ضعیف به نظر برسید، نخستین اثر منفی را در ذهن مصاحبه کننده بر جای گذاشته‌اید. دست دادن قوی و محکم در حقیقت نشان دهنده‌ی اعتماد به نفس بالا و در حقیقت آن چیزی است که کارفرما انتظارش را می‌کشد.

۳) ارتباط چشمی برقرار کنید

لازم است تا سطح قابل قبولی از ارتباط چشمی با مصاحبه کننده برقرار کنید، در غیر این صورت ممکن است چنین تعبیر شود که ترسیده‌اید! اگر از اعتماد به نفس لازم برای این کار برخوردار نیستید، یک ترفند ساده آن است که نگاهتان را اندکی پایین تر از چشمان مصاحبه کننده، بالای بینی او متمرکز کنید.



۴) حریم دیگران را رعایت کنید

اطمینان یابید که حریم شخصی مصاحبه کننده را رعایت می‌کنید. برقراری ارتباط بسیار نزدیک ممکن است به پیدایش احساس ناامنی و ناراحتی در مصاحبه کننده دامن بزند. بنابراین کوشش کنید همواره فاصله‌ی مناسبی را حفظ کنید و حریم شخصی دیگران را رعایت کنید.

(۵) هنگام نشستن خم نشوید

در جریان مصاحبه هنگامی که روی صندلی نشسته‌اید خم نشوید؛ راست بنشینید زیرا در غیر این صورت ممکن است به نظر برسد تمایلی به حضور در فضای جلسه‌ی مصاحبه ندارید. خود را محکم و با اعتماد به نفس بالا نشان دهید. به شخص مصاحبه کننده بقبولانید که به آن چه می‌گوید علاقه مند هستید.

(۶) لبخند بزنید

حتی اگر عصبی هستید، وجود لبخند روی لبانتان پیامی از آرامش خاطر و راحتی خیال در محیط پیرامونتان می‌پراکند. همچنین، لبخند زدن هنگام مصاحبه، از شما شخصی دست یافتنی، خوش برخورد و دوست داشتنی به تصویر می‌کشد.



(۷) اختیار دست‌هایتان را داشته باشید

خوب است اگر اندکی دست‌هایتان را حرکت دهید و از حرکت آن برای تأیید گفته‌های خویش بهره ببرید، اما هرگز دست‌ها را بیش از اندازه بالا نبرید. همواره دقت کنید به ویژه هنگام سخن گفتن، با دست‌هایتان جلوی چهره‌تان را نپوشانید.



سخن آخر

با رعایت کردن مواردی که در بالا ذکر شد می‌توانید مصاحبه‌ی کاری خوبی را داشته باشید. کاملاً طبیعی است که استرس داشته باشید پس بیش از حد نگران نباشید و سعی کنید خودتان باشید و حرفه‌ای رفتار کنید.

سینجمان