

**К собеседованию нужно основательно готовиться и в процессе подготовки учесть следующие моменты**

**Первое, с чего начинают Вас оценивать это Ваш внешний облик.**

- ✓ Одежда должна соответствовать ситуации собеседования, то есть быть достаточно деловой, выглядеть аккуратно, в ней не должно быть ничего вычурного и кричащего (резкого цвета, необычного фасона). Во время собеседования не поправляйте и не одергивайте свою одежду. Наденьте ту одежду, к которой Вы привыкли.
- ✓ В холодное время года, входя на собеседование, обязательно снимите верхнюю одежду и головной убор. Волосы должны быть приведены в порядок.
- ✓ При входе в комнату не забудьте поздороваться. После того как Вам предложат сесть, постарайтесь поудобнее устроиться на стуле, привыкнуть к окружающей обстановке, расслабиться. Проверьте свои плечи (если они подняты, опустите их), руки, дыхание (заставьте себя дышать равномерно и глубоко).
- ✓ Не бойтесь, что в результате этих действий пауза затянется, и Вас неправильно поймут. Времени на все операции уходит значительно меньше, чем Вам кажется, но Вы успеете немножко успокоиться и привыкнуть к ситуации. Суетливость, бросаемые украдкой взгляды, поникшая голова, трясущиеся,

скрещенные на груди или вцепившиеся в стул руки признаки, вызывающие, недоверие, равно как и излишняя расслабленность, развязность.

- ✓ После того как Вы освоитесь с ситуацией и будете готовы ответить на вопросы, установите зрительный контакт с проводящими собеседование. При ответе на вопрос **контакт с глазами** с задавшим вопрос обязателен, так как, с одной стороны, избегание взгляда оценивается как желание что-либо скрыть или как подача заведомо ложной информации, а с другой стороны, Вы не видите реакцию собеседника на свои слова и теряете возможность скорректировать ответ в зависимости от реакции.

Но необходимо помнить, что взгляд не должен быть слишком пристальным (прямо «в зрачки»): он может быть принят как признак враждебности, агрессивности. От Вас ждут контакта глаз: в конце фразы, во время паузы, в случае интонационного выделения части ответа.

- ✓ Если собеседование проводят несколько человек, ориентируясь на человека, задавшего вопрос, не забывайте при этом распределять внимание между всеми членами комиссии.
- ✓ Во время собеседования старайтесь **не отвлекаться**, внимательно выслушайте вопрос, даже если Вам показалось, что Вы уже все поняли. Прежде чем начать отвечать, спросите себя: о чем вопрос? Правильно ли я его понял? И если у Вас есть сомнения, лучше попросите повторить вопрос или задать его в другой форме.

- ✓ Помните, что как только Вы заговорите, Вас начнут оценивать уже и **по речевым компонентам**. Поэтому старайтесь говорить по существу, не уходите с отступлением далеко в сторону (хотя и не сокращайте ответы до односложности); проверяйте, насколько логичны и аргументированы Ваши ответы, избегайте неоднозначных для понимания вариантов и сорных слов. При построении фраз учитывайте, что начало типа «Вы должны знать, что...» или «Как я уже сказал Вам...» трактуется как проявление несокромной, пренебрежительной позиции по отношению к комиссии.
- ✓ Очень часто нас подводит интонация: мы говорим одно, а интонация показывает другое. Например, Вы можете рассказывать о чем-нибудь, как о приятном для Вас, а в интонации же будет проскальзывать напряжение, раздражение или агрессия, что вызовет недоверие к Вашему рассказу.
- ✓ Готовясь к собеседованию, поработайте перед зеркалом: представьте себе, что Вы отвечаете при собеседовании на какой-либо вопрос, обратите внимание на то, что при этом происходит с Вашим лицом. Вы можете обнаружить, что, например, иногда, когда Вам кажется, что Ваше лицо просто спокойное, на нем вдруг появляется маска уныния или оно начинает «сурово каменеть», или встречаются привычные бессознательные движения (выпячивание глаз, выдвижение нижней челюсти и тому подобное), а иногда вдруг, как бы помимо

Вашей воли, по лицу пробегают гримасы раздражения, презрения, высокомерия.

- ✓ Проанализируйте как Вы используете **жесты**. Жесты оживляют речь, но пользоваться ими нужно осторожно. Выразительный жест поднятая рука, сжатый кулак, резкое и быстрое движение должен соответствовать смыслу и значению данной фразы или отдельного слова. Многим из нас свойственны привычные бессознательные движения, такие как раскачивание назад и вперед на стуле, почесывание, подергивание своего носа или мочки уха, бесконечное снятие и надевание очков, откидывание челки со лба и тому подобное. Эти часто однообразные движения скоро обращают на себя внимание и начинают раздражать или смешить.

*Во время поиска работы проявите творчество и не теряйте оптимизма. Помните, ваш внешний вид, манера держаться, уверенность в себе помогут добиться положительных результатов.*

<http://trud.tomsk.gov.ru>

