

**Виктор Дельцов**

**Как поразить на  
собеседовании**

## **Глава 1. Внешний вид**

### **Стили одежды**

Вам понадобится:

- деловой костюм;
- любой наряд, принятый в месте вашей потенциальной работы.

Будьте готовы к:

- тому, что ваш наряд не произведет никакого впечатления;
- тому, что вы все же промахнетесь с выбором костюма;
- тому, что вам будет слишком жарко или слишком холодно.

Это может и не пригодиться, если:

- в организации отсутствует даже неформальный дресс-код.

Итак, вас пригласили на собеседование. У вас уже готово резюме, назначена встреча, вы уже знаете, сколько предположительно времени вы потратите на дорогу, чтобы прийти именно к назначенному часу. Вы мысленно готовы ответить на вопросы, которые может задать ваш потенциальный работодатель, и тут возникает маленькая, на первый взгляд, проблема. В чем идти на собеседование? Как одеться, чтобы выглядеть достойно, произвести хорошее впечатление на будущего шефа и вписаться в ваш будущий коллектив. Да, в конце концов, что надеть, чтобы ваш внешний вид не стал отрицательным фактором при решении вопроса о приеме вас на работу.

Как мы знаем, в одежде существует несколько основных стилей.

1. Спортивный стиль, несомненно, самый удобный, и, наверное, самый популярный, особенно среди молодежи. В джинсы сейчас одеваются все – от грудных младенцев до людей весьма преклонного возраста. Чего только не претерпевали они за свою многолетнюю историю. Их красили в немыслимые цвета, отбеливали, варили и рвали в самых неожиданных местах. Они то расширялись, подметая клешами улицы, то сужались так, что их приходилось одевать лежа. В современной моде джинсы комбинируются по стилю с самыми разными вещами. Но согласитесь, это не самый лучший выбор, особенно если вы идете на собеседование в банк или финансовую компанию. Джинсы, кроссовки, спортивная футболка – одежда удобная, но для похода на

собеседование не всегда подходящая. Впрочем, если вы идете устраиваться на работу в спортивный магазин или тренером в спортклуб, этот стиль одежды, несомненно, самый лучший.

2. Классический стиль одежды, пожалуй, самый универсальный для похода на собеседование. Он всегда в моде, и вы всегда будете выглядеть достойно и элегантно в строгой деловой одежде. Для женщин это костюм двойка, т. е. юбка, обычно прямая, длиной приблизительно до колена. К юбке можно надеть жакет, прямой или приталенный. Костюм выбирайте нейтральных тонов, так как в костюме цвета пожарной машины вы будете слишком бросаться в глаза, раздражая ваших коллег и клиентов. К костюму подберите блузку. Белый цвет является универсальным, подходя к любому костюму, но не является обязательным. В жаркий день в любом, даже самом строгом учреждении можно появляться без пиджака, но обратите внимание на то, что рубашка (блузка) должна быть светлой и обязательно с рукавами.

У мужчин при выборе костюма строже ограничен набор цветов, допустимы любые сдержанные цвета: серый, синий, черный, бежевый. И учтите, дорогие мужчины, длина брюк должна быть такой, чтобы никто не видел ваших носков, когда вы стоите. К костюму подберите светлую сорочку и галстук. Кстати, в черных рубашках ходят только американские гангстеры, и то это у них уже не модно. А одев вместо галстука бабочку, вы станете похожи на официанта из ресторана.

3. Фольклорный стиль сейчас встречается редко, особенно в городе. Вряд ли в каком-нибудь офисе вы встретите сотрудников одетых в пышные пестрые юбки и вышитые народным узором блузки. Стиль хорош тем, что предполагает близость к народу, природе, а следовательно, натуральным материалам, но, к сожалению, это не совсем подходит для офиса.

4. Романтический стиль. Обилие всевозможных рюшек и воланов, летящие юбки и прозрачные материалы, безусловно, очень красивы и хороши для романтического свидания, прогулок под луной и стихов от тайного воздыхателя. Но современный офис не приемлет этот стиль. Они разные по своему формату, слишком далеки они друг от друга.

5. Экстравагантный или авангардный стиль – это стиль смелых модников, не боящихся выглядеть смешными, опережающими свое время. Стиль очень хорош для походов на дискотеку, на вечеринку друзей. Чем необычней, эпатажней вы оденетесь, тем больше будете походить на звезду танцпола, но не офиса. Для офиса, особенно для похода на собеседование, этот стиль не подходит.

Стоит принять к сведению, что определенная профессия предполагает ношение определенного стиля одежды. Для офисных работников предпочтителен, несомненно, классический стиль. Но если вы идете устраиваться на работу, скажем, диджеем в ночной клуб, то, чем моднее, современнее и эпатажнее вы будете выглядеть, тем лучше.

На каждом предприятии, фирме, организации существует свой «dress code», т. е. стиль одежды, которую носят сотрудники. «Dress code» может быть обобщенным, т. е. определять только общий стиль одежды, а может и определять все до мелочей. Например, и это часто встречается в крупных солидных организациях, «dress code» может регулировать длину рукава и юбки, цвет колготок, наличие украшений и т. д. Вообще, если вы идете на собеседование в определенную фирму, проведите «разведку боем», узнайте, в чем ходят ее сотрудники, и что им надевать абсолютно недопустимо. Если у вас есть хорошие знакомые или друзья в этой фирме, то задача значительно упрощается. Вы узнаете, в чем ходят сотрудники фирмы, и на первой встрече произведете благоприятное впечатление на вашего будущего шефа и будущих коллег. Но учтите, если вы никогда не носили, скажем, классических костюмов, надевая такой костюм в первый раз на собеседование, вы будете чувствовать себя в нем неловко и не сможете сосредоточиться при ответах на коварные и не очень вопросы вашего работодателя. Придерживайтесь своего стиля, будьте собой, но не забывайте, что вы не должны выглядеть слишком вычурно или наоборот – «серой мышкой». Избегайте крайностей, придерживайтесь «золотой» середины. Не забывайте, что, как бы вы не оделись, ваша одежда всегда должна быть чистой и аккуратной.

Если у вас есть свои счастливые вещи, свои амулеты, оденьте их на собеседование. Они придадут вам уверенности в себе.

Если же ваша будущая работа не будет связана непосредственно с общением с людьми, и вы не будете «лицом офиса», то тому, как вы одеты, не будет придаваться слишком много значения. Например, опытного бухгалтера возьмут на работу только за его профессиональные качества, а талантливые программисты всегда выглядят несколько странно, им некогда следить за модой. Программисты – это вообще особая каста работников, у которых существует свой виртуальный мир символов, непонятный непосвященным. Представители этой группы обычно предпочитают носить джинсы и толстовки, т. е. одежду, в которой удобно часами сидеть за экраном монитора. Ну, а если же вы собираетесь работать дома, как, например, диспетчер, или сотрудник телемаркетинга, вашему внешнему виду будет придаваться совсем небольшое значение.

А теперь немного о том, что не рекомендуется надевать на собеседование.

1. Женщинам не стоит надевать слишком короткую юбку.

2. Нельзя надевать слишком дорогую одежду или одежду «от кутюр» Создастся впечатление, что у вас слишком много денег, что работу вы ищите от скуки и в зарплате, а следовательно, и в работе не заинтересованы. Кроме того, не стоит ставить интервьюера в неудобное положение.

Помните, в конце концов, одежда не главное. Ваши профессиональные качества, ваш опыт, образование, ваши амбиции, наконец, окажут решающее значение при приеме вас на работу. Недаром существует пословица «По одежке встречают, а провожают по уму».

Умеренный макияж

Вам понадобится:

- косметика;
- немного свободного времени;
- критический взгляд подруги для того, чтобы оценить результат.

Будьте готовы к:

- тому, что в поисках идеального образа придется пробовать несколько вариантов;
- тому, что офисное освещение сильно исказит все цвета и фактуры.

Это может и не пригодиться, если вы мужчина.

С одеждой мы разобрались, теперь сделаем следующий шаг в нашей подготовке к собеседованию. Это умение пользоваться косметикой и накладывать макияж. Прежде всего, стоит отметить, что существуют несколько типов макияжа.

1. Вечерний макияж – это очень яркие броские тона, которые должны подчеркивать красоту вашего лица вечером, т. е. в условиях плохой освещенности. Тут уместна очень яркая красная помада, румяна, тушь разных цветов или даже накладные ресницы, возможен легкий боди-арт на лице. Вы будете выглядеть очень эффектно и даже вызывающе, и это уместно, если вы пришли на вечеринку или дискотеку.

2. Офисный макияж кардинально отличается от вечернего. В офис вы идете днем, у вас деловое настроение, вы соответствующе одеты и ваш макияж должен быть выдержан в соответствующем стиле. Начнем с глаз. Ресницы лучше красить тушью традиционного черного цвета, зеленые, синие и другие цвета оставьте для вечеринок. Подводить глаза темным карандашом тоже не стоит. Если хотите сделать их немного выразительнее, выберите коричневый или светлый карандаш. Тени желательно подбирать нейтральных бежево-коричневых тонов, причем более темный тон накладывайте у внешнего края глаз. Тени экзотических цветов оставьте для вечера. Если вы блондинка, можно использовать зеленовато-голубые тени. Бровям следует придать форму: карандашом, если у вас тонкие брови или специальной расческой, если у вас брови достаточно широки. Цвет карандаша лучше брать тот, который совпадает с вашим естественным цветом. На губы наложите помаду светлого розового цвета, если вы блондинка, и более темного цвета, если вы брюнетка. Выделите форму ваших губ, для этого

воспользуйтесь контурным карандашом для губ, цвет которого должен быть немного темнее цвета вашей помады. Если вы пользуетесь суперстойкой губной помадой, то можно обойтись без контурного карандаша. Такая помада хороша тем, что держится она достаточно долго в течение рабочего дня.

С помощью помады и контурного карандаша для губ вы можете скорректировать размер и форму ваших губ. Если вы хотите визуально увеличить их размер, контурный карандаш накладывайте немного выше контура ваших губ, если уменьшить, то ниже. Вообще на ту часть вашего лица, которую вы хотите зрительно уменьшить, накладывайте макияж более темного оттенка, а на ту, которую увеличить, – более светлого. Перед тем как накладывать косметику на лицо, наложите тональный крем или пудру, которая наиболее подходит к вашей коже по тону. Затем можно воспользоваться румянами, только не очень яркими. С помощью макияжа можно скрыть небольшие изъяны вашего лица или скорректировать форму лица, воспользовавшись маскировочным карандашом. Для этого на выступающие части лица нужно наложить более темный тон пудры. То есть, если лицо узкое, более темный тон накладываем на лоб и подбородок, а если широкое – то на щеки. При нанесении макияжа помните, что акцент должен быть или на глаза или на губы, три ярких пятна на лице – это слишком много. Время года также влияет на стиль и на тона вашего макияжа. Летом это минимум косметики, очень легкий и незаметный макияж. Лучше совсем отказаться от тонального крема, от румян, ведь наверняка летом ваша кожа приобрела легкий загар, который будет смотреться лучше искусственного тонального крема. К тому же ваша кожа будет выглядеть более здоровой. Если вы хотите иметь такой загар и зимой – к вашим услугам средства автозагара или солярий. Легкий акцент на глаза в виде туши, немного теней, не очень яркая губная помада – вот ваш деловой макияж летом. Зимой можно выглядеть немного ярче с помощью тонального крема, румян и более темной губной помады. Вы будете выглядеть перед собеседованием значительно лучше, если накануне вечером вы сделаете вашу любимую маску или нанесете ночной

питательный крем. Не стоит проводить процедуры очистки непосредственно перед встречей, а также воздержитесь от новых, незнакомых масок и кремов, это может вызвать реакцию кожи. Утром перед нанесением макияжа можно воспользоваться дневным кремом, который быстро впитывается, если вы привыкли им пользоваться.

Обратите внимание на то, чтобы вся косметика, которой вы пользуетесь, была не просрочена и правильно хранилась. Хранить ее следует при комнатной температуре и нормальной влажности. Не храните ее ни в холодильнике, ни в ванной комнате, где косметика может просто испортиться, лучшее место для нее ваш туалетный столик или косметичка. Помните, что срок пользования любой, даже самой лучшей косметикой не превышает одного года, потом косметика портится, теряя свои свойства.

Пользуясь косметикой, не забывайте также о парфюмерии. Тут очень важна умеренность, особенно когда вы идете на собеседование. Выбирайте тонкие, ненавязчивые дневные запахи. Воспользуйтесь туалетной водой, а не духами, так как духи имеют более насыщенный аромат и лучше подходят для вечера. Вы не должны раздражать резким запахом человека, с которым вы общаетесь. Идя на собеседование, вы встречаетесь с человеком в первый раз, и важно, какое впечатление останется у него от общения с вами, а ничто так не раздражает, как резкий, навязчивый запах. Никогда не пользуйтесь, идя на собеседование, особенно летом, духами с пряным тяжелым запахом.

В пользовании косметикой и парфюмерией для создания имиджа делового человека самое главное – это соблюдать умеренность во всем. Не нужно использовать слишком ярких оттенков и резких запахов. То, что хорошо будет смотреться вечером, на корпоративной вечеринке, куда вас наверняка пригласят, когда вы начнете работать, в офисе при дневном свете будет смотреться вульгарно и сбивать вас и окружающих с рабочего настроения. Ну а если же вы совсем не привыкли пользоваться косметикой, визит на собеседование – это не повод начинать ею пользоваться. Естественная красота и свежесть всегда будут являться вашим неоспоримым достоинством.



Помните главное: деловой макияж должен быть практически незаметным.

Аккуратная прическа

Вам понадобится:

- расческа;
- зеркало;
- средства для укладки.

Будьте готовы к:

- тому, что прическа сильно испортится на улице;
- тому, что тщательно уложенная прическа не произведет ни малейшего впечатления.

Это может и не пригодиться, если:

- вы стрижены «под расческу»;
- вы предпочитаете парик;
- вы лысы.

С одеждой и макияжем мы разобрались. Теперь еще один важный аспект вашего внешнего вида – прическа.

Вечерняя прическа, на создание которой тратится много сил, времени и различных парикмахерских средств, которую обычно создают в специализированных салонах, не будет сочетаться с вашим деловым костюмом и умеренным макияжем.

Романтическая укладка с обилием кудрей и всевозможных локонов будет просто мешать вам работать, а на собеседовании может помешать сосредоточиться как вам, так и интервьюеру.

Авангардная прическа редко когда бывает уместна в офисе, если только это не офис какого-нибудь креативного, рекламного или модельного агентства.

Прическа подходит для деловой встречи, если она хорошо смотрится со стороны, сочетается с вашим деловым костюмом, ее можно быстро сделать в домашних условиях, не прибегая каждый раз к услугам парикмахерских салонов, и в течение всего дня она сохраняет вид и форму.

У мужчин все гораздо проще. Хорошая стрижка, сделанная мастером в салоне, будет сохранять свою форму в течение нескольких недель. Нужно только обратить внимание на то, чтобы волосы были чистыми и аккуратными.

Женщинам с короткими волосами можно тоже порекомендовать стрижку у хорошего мастера, а затем нужно будет лишь каждое утро придавать форму волосам с помощью фена и средства для укладки. Длинные и полудлинные волосы можно собрать на затылке с помощью шпилек в тугий узел, эта прическа очень распространена и подходит практически к любому костюму. Можно также собрать волосы на макушке или чуть ниже в хвост, но концы волос желательно заколоть, чтобы прическа выглядела аккуратно и волосы не падали вам на лицо. Если вы собираетесь работать в фирме или организации с неформальной обстановкой, такой, например, как рекламное агентство, молодежная радиостанция, молодежный клуб, и не любите тратить много времени каждый день на ваши волосы, то как вариант можно порекомендовать вам французские косички или афрокосы. Эта прическа держится несколько месяцев, практически не требует ухода и оригинально выглядит.

Чтобы прическа выглядела аккуратной, закрепите ваши волосы заколками, но заколки не должны быть слишком большими или слишком яркими. По цвету они должны гармонировать с цветом вашей одежды. От легкомысленных хвостиков в солидном и серьезном офисе лучше тоже отказаться. Распущенные волосы, несомненно, выглядят очень красиво и женственно, но и этот вариант не подходит для офиса. А если на улице у дверей офиса вам в спину подует ветер, то вы вообще рискуете запутаться в вашем естественном богатстве.

Если вы не знаете, какая прическа будет подходить к вашему лицу, а экспериментировать не хотите, то обратитесь в салон. Многие салоны предлагают услугу компьютерного подбора прически и цвета волос. Делается цифровая фотография, которая обрабатывается с помощью специальных программ, и вы видите на экране монитора, как вы будете выглядеть с той или иной прической. В салоне вам могут предложить

такие услуги, как наращивание коротких волос. Для вашей прически нет ничего невозможного!

Если вы привыкли красить волосы, не окрашивайте их в экзотические цвета. Волосы розового, красного цвета хороши на неформальной вечеринке, а волосы голубого цвета идут только Мальвине. Хорошая краска для волос сделает ваши волосы более гладкими, блестящими и без секущихся кончиков. Не изменяйте цвет ваших волос радикально, вам будет трудно сразу привыкнуть к вашему новому имиджу, и на собеседовании будет трудно сосредоточиться при беседе с потенциальным шефом.

Готовую прическу зафиксируйте с помощью лака для волос, а для укладки прически используйте муссы и гели. Лак лучше выбирать максимальной фиксации, чтобы обезопасить себя от неожиданности в виде развалившейся не вовремя прически. Гели и муссы для волос дают эффект мокрых волос, что, несомненно, смотрится очень эффектно, но не всегда сочетается с вашим костюмом и обстановкой делового офиса.

Но как бы не была красива, уместна и совершенна ваша прическа, как бы замечательно не гармонировала бы она с вашим деловым костюмом, не забывайте, что волосы должны быть чистыми. Жирные волосы необходимо мыть раз в 3–5 дней, нормальные – раз в неделю, для сухих достаточно раз в 7–8 дней. Нет необходимости мыть волосы каждый день, как это советуют производители шампуней известных марок. Если вы будете мыть их так часто, волосы будут выделять больше кожного жира и быстрее пачкаться. Везде необходимо соблюдать меру. Вы можете выбрать шампунь с протеинами и витаминами для укрепления ваших волос, шампунь, увеличивающий объем прически, что особенно актуально для тонких волос. Главное, чтобы шампунь подходил вам по типу волос. Чтобы волосы не привыкали к одному виду шампуня, его можно менять.

Еще один маленький нюанс. Если вы идете на собеседование в холодное время года, наверняка на вас надета шапка или капюшон. Проследите, чтобы после того, как вы снимите шапку, ваша прическа оставалась такой же, как и была сделана первоначально.

Самое главный совет идущим на собеседование: не меняйте кардинально свой имидж непосредственно перед важным событием. Накануне важных визитов лучше не делать стрижки, это особенно касается тех, кто суеверен и верит в приметы. К новому имиджу нужно привыкнуть, а на это нужно время.

Грамотный выбор аксессуаров

Вам понадобится:

- основной наряд, чтобы было к чему подобрать аксессуары;
- зеркало.

Будьте готовы к:

- тому, что внезапно окажется, что к вашему деловому костюму совершенно не подходит ваша деловая сумочка и придется срочно бежать за новой;

- тому, что придется на время отказаться от каких-то любимых украшений.

Это может и не пригодиться, если:

- в коллективе принят совершенно неформальный стиль;
- вы изначально подбираете все ваши аксессуары под деловой стиль.

Аксессуары – это те мелочи, без которых ваш внешний вид кажется несовершенным. Это то, что придает завершенность вашему имиджу. Неправильный выбор аксессуаров может испортить все впечатление от вашего продуманного во всех отношениях делового костюма, и, наоборот, скромный костюм может выглядеть совсем по-новому после того, как вы внесете в него дополнительные яркие штрихи. К аксессуарам относятся всевозможные заколки, часы, галстуки, шейные платки, ремни, пояса, носки, сумки, разнообразные украшения и бижутерия. Самый главный мужской аксессуар – это, конечно, галстук. Галстук должен сочетаться с костюмом и сорочкой. Однотонные галстуки подходят ко всем костюмам. Цветные галстуки зависят от цвета и фактуры ткани костюма. Галстук и костюм могут быть контрастных цветов, но больше ничего контрастного в вашем облике быть не должно. Галстук с рисунком подходит к однотонной сорочке, а яркая сорочка

сочетается с однотонным галстуком. Для светлого костюма подходит светлый галстук, для серого – серый и синий галстук. А к черному костюму абсолютно не подходит галстук яркого цвета. Ну и, конечно, галстук нужно уметь правильно завязывать. Неправильно завязанный галстук испортит все впечатление от вашего костюма. Женщины могут надеть шейный платок. По цвету он также должен сочетаться с деловым костюмом. Завязывать его можно произвольно, но узел не должен быть слишком большим.

Ремни желательно выбирать такие, чтобы ремень и брюки были бы одного цвета. Ремни лучше выбирать из натуральной кожи. Если к женскому костюму необходим пояс, то он может быть как и одного цвета с костюмом, так и различаться с ним по цвету. Главное, чтобы он не контрастировал резко с цветом костюма, в этом случае ваша фигура будет казаться перерезанной надвое, что не прибавит вам обаяния. Колготки у женщин должны быть традиционных цветов, никакой экзотики в виде красных, синих, зеленых цветов. Тут наилучший и беспроегрешный вариант – колготки телесного цвета, которые сочетаются с любым костюмом.

Один из самых главных аксессуаров – это сумка. Сумка прежде всего должна быть делового стиля. Самые удобные и вместительные – сумки спортивного стиля, но с такой сумкой ваш деловой костюм просто не будет смотреться. Сумка делового стиля должна быть не слишком большой по размеру, но и не настолько маленькой, чтобы в ней не уместились все ваши вещи и документы. Черная или белая сумка подойдет ко всему, можно брать и другой цвет, если он сочетается с цветом костюма. Сумки с двумя ручками средней длины – такую сумку можно носить и в руках и через плечо.

Сумки лучше выбирать из натуральной кожи. Они намного долговечнее сумок из кожзаменителя и гораздо лучше выглядят. Не забывайте, что сумка – это не только помощник, но и украшение. Мужчинам лучше взять портфель или папку нейтрального цвета из

натуральной кожи. В них можно положить документы, а для мелочей существуют маленькие сумочки – барсетки.

В холодную погоду вы наденете шляпу, шарф и перчатки. Вообще при входе в помещение мужчине должен сразу снять головной убор, женщине разрешается находиться в помещении в головном уборе. Но в офисе, куда вы придете на собеседование, головной убор вы снимете. Шляпа или шапка, шарф и перчатки должны соответствовать цвету и фактуре костюма.

Если же дело происходит летом, и вы носите солнечные очки, в помещении их необходимо снять и положить в сумку. Сдвигать их на лоб или зацеплять за пуговицу костюма недопустимо.

Сейчас и женщины, и многие мужчины носят украшения. Тут самое главное умеренность, не переборщите, иначе вы будете похожи на новогоднюю елку. Мужчины могут носить золотую или серебряную цепочку, только помните, что цепочки толщиной в палец и весом в сто грамм уже вышли из моды. Также не носите цепочку поверх сорочки. Мужчины могут носить не более одного кольца. Это может быть обручальное кольцо или печатка с камнем или без камня. Камень должен быть не очень большого размера. Женщинам допускается носить немного больше украшений. Они могут носить серьги золотые или серебряные, с камнем или без него. Лучше, если они будут небольшими, так как серьги до плеч не являются признаком делового стиля. К тому же висящие и раскачивающиеся серьги будут отвлекать вас и окружающих вас людей от важных занятий.

Цепочки тоже лучше носить из благородных металлов. На цепочке можно носить кулон, но очень небольшого размера. От браслетов лучше отказаться. Они мешают работе, к тому же могут просто за что-нибудь зацепиться и порваться.

В отношении колец соблюдайте меру. На руке не должно быть больше двух колец. Кольца на одной руке должны быть из одного металла. Их лучше носить на третьем и четвертом пальцах рук, на указательном пальце носят только камни удлиненной формы.

Все украшения, которые вы надеваете, должны быть в одном стиле и из одного металла, это является признаком хорошего вкуса. Золото, серебро, бриллианты, жемчуг подходят ко всем типам одежды. Лучше, если все камни, которые вы носите, будут выдержанны в одной цветовой гамме. Украшения деловой женщины – небольшие, не бросаются в глаза и сделаны из благородных материалов. Украшения из дерева, кожи, пластмассы не подходят к деловому костюму. Сейчас в моду вошли комбинированные украшения из каучука с золотом. Они смотрятся достаточно элегантно. Бижутерия для похода в офис также недопустима. Яркий цветной пластик оставьте для лета, улицы, пляжа и похода в кафе.

Еще один важный аксессуар – часы, для мужчины являющийся основным показателем имиджа, социального положения и рода занятий. Если вы не носите часов, вы можете создать впечатление, что вы не следите за временем, не цените его и не являетесь деловым человеком. Часы лучше выбрать кварцевые, они не остановятся в самый неподходящий момент, если вы забудете их накануне завести. Часы должны быть среднего размера, не слишком большие или маленькие, в зависимости от ширины вашей руки. Лучше на кожаном ремешке нейтрального цвета, но металлический браслет тоже допускается. Никогда не покупайте кустарные часы, которые могут сломаться в любой момент, но и откажитесь от очень дорогих и престижных марок.

Помните, все ваши аксессуары должны сочетаться между собой и с вашим костюмом и обувью. Аксессуары могут придать завершенность вашему облику, но если они неправильно подобраны, то могут все испортить.

- ЖАНРЫ
  - o Деловая литература
  - o Детективы
  - o Детское
  - o Документальное
  - o Дом и Семья
  - o Компьютеры и Интернет

- o Любовные романы
- o Наука и Образование
- o Остросюжетное
- o Поэзия и драматургия
- o Приключения
- o Проза
- o Религия и духовность
- o Справочная литература
- o Старинная литература
- o Фантастика
- o Фэнтези
- o Юмористическое
- Реклама

begin

Дать объявление

Звонки в другие города.

Выгодные звонки на все номера по России

[www.mts.ru](http://www.mts.ru) • Пермь

Оборудование мясных консервов

Автоматы ФНА - дозаторы мяса, жира и специй в банки.

"Продмашимпэкс"

[prodmashimpeks.ru](http://prodmashimpeks.ru)

4900 мясокомбинатов России

4900 мясокомбинатов и переработчиков мяса в каталоге мясного рынка

[meatinfo.ru](http://meatinfo.ru) • Пермь



## Все объявления

- 

### Счетчики

Как поразить на собеседовании

год неизвестен

Автор: Дельцов, Жанр: Поиск работы, карьера

ТХТ Скачать [ [Delcov\\_Viktor\\_-\\_Kak\\_porazit\\_na\\_sobesedovanii.txt](#) ]

HTMLСкачать [ [Delcov\\_Viktor\\_-\\_Kak\\_porazit\\_na\\_sobesedovanii.html](#) ]

Все должно быть под рукой (порядок в сумочке)

Вам понадобится:

- сумочка или портфель;
- несколько папок, пластиковых файлов.

Будьте готовы к:

- тому, что сумку будет некуда повесить при собеседовании.

Это может и не пригодиться, если:

- вы решите ничего с собой не брать;
- вы постоянно поддерживаете в сумке (портфеле) идеальный

порядок.

Подбирая сумку, нужно не только обратить внимание на то, чтобы она дополняла образ, но и постараться, чтобы в нее поместилось все то, что вы возьмете с собой на собеседование. Вы должны легко ориентироваться внутри сумочки, чтобы попытка взять какой-то определенный предмет не приводила к тому, что на свет божий будет сначала извлечена половина ее содержимого. Прежде всего необходимо определиться, что вы возьмете с собой на собеседование. Все остальное нужно вытащить и оставить дома, чтобы ненужные вещи не занимали места и не создавали беспорядка. Вытащите и оставьте дома газеты и

журналы, особенно если вы их уже прочитали, рекламные листовки, которые, несомненно, вручили вам на улице, и вам некуда было их выбросить, фантики от конфет и прочий мусор. Итак, что вы возьмете с собой.

#### 1. Резюме.

Один из самых главных ваших документов – это резюме. Если вы уже представляли резюме вашему будущему работодателю в порядке конкурсного отбора, то брать его с собой нет необходимости. Если же ваш потенциальный шеф еще не ознакомлен с вашим резюме, не забудьте захватить этот документ на собеседование.

#### 2. Документы.

Обязательно возьмите паспорт, трудовую книжку или ее копию, если вы работаете. Нет необходимости скрывать тот факт, что вы в настоящее время работаете, и ищите другую работу. Это не окажет отрицательного влияния на решение вопроса о приеме вас на работу. Военнообязанные могут взять военный билет. Если у вас есть, возьмите с собой водительские права, даже если у вас нет машины, и вы пришли пешком. Быть может ваша работа будет связана с разъездами и фирма предоставит вам служебную машину. А вот свидетельства о браке, разводе и рождении детей брать с собой не обязательно – вряд ли их у вас потребуют.

#### 3. Фотография

Может быть, вам придется заполнить анкету – возьмите с собой вашу фотографию на всякий случай. Вообще, если вы ищете работу, имейте несколько фотографий размером (3 x 4), анкета с фотографией смотрится гораздо лучше, чем с пустым пятном на месте фото.

#### 4. Сотовый телефон

Несомненно, в вашей сумке есть сотовый телефон. Это одна из самых важных вещей современного делового человека. Хороший телефон может заменить собой целый офис, поскольку это не только телефонная связь, но и фото – и видеокамеры, выход в Интернет, записная книжка, ежедневник и многое другое. Носите его лучше в сумке в отдельном кармане, чем на шее или на поясе, хотя мужчины

могут носить его на брючном ремне. Напоминаем вам, что, перед тем как вы зайдете на собеседование, сотовый телефон необходимо выключить или хотя бы поставить на виброрежим. Современные модели сотовых телефонов имеют встроенный калькулятор, и нет необходимости носить его отдельно.

#### 5. Личные вещи

Наверняка вы всегда носите с собой кошелек с деньгами. Это вещь, безусловно, необходимая – оставьте его в сумке. Не забудьте взять с собой ключи от входной двери вашей квартиры. Они могут находиться в вашем кошельке или отдельно в ключнике. Иначе как вы попадете домой после удачно пройденного собеседования.

Сигареты и зажигалку, если вы курите, вы можете взять с собой. Но учтите, курящий человек имеет меньше шансов при устройстве на работу, чем его некурящий конкурент. Здоровый образ жизни сейчас в моде. Так что бросайте курить, и уже точно не занимайтесь этим непосредственно перед собеседованием.

Обязательно возьмите с собой чистый платок и не забудьте расческу. Особенно если вы идете на собеседование в шапочке, потом снимаете ее и вам нужно привести в порядок волосы.

#### 6. Материалы для записей

Возьмите с собой ежедневник. Быть может, вам придется придти на второй тур собеседования, и это необходимо будет записать. Если нет ежедневника, положите в свою сумочку блокнот и ручку. Проверьте, чтобы ручка нормально писала, а блокнот и ежедневник не должны быть слишком большого размера. Записную книжку с телефонами ваших знакомых можете не брать, да и в сотовом телефоне есть телефонный справочник.

#### 7. Визитки

Если у вас есть визитки, непременно возьмите их с собой. При просьбе оставить свой номер телефона для дальнейшей связи вы оставите свою визитку. Это будет характеризовать вас как делового человека...

#### 8. Косметика

Любая женщина носит в своей сумочке косметику. Но, отправляясь на собеседование, не берите лишнего. В вашей косметичке могут находиться помада, лучше суперстойкая, обязательно зеркало или пудреница с зеркалом и, возможно, тушь. Всю остальную косметику оставьте дома.

А теперь все эти вещи, которые вы возьмете с собой на собеседование, нужно правильно разместить в вашей сумочке. Чем больше в вашей сумочке отделений и карманчиков, тем лучше. Будет идеально, если каждая вещь будет находиться в своем отделении. Например, для сотового телефона почти во всех современных моделях сумок есть специальный вытянутый боковой карман – это очень удобно. Такие карманы сейчас делают даже на детских рюкзаках. В самый низ сумочки положите то, что с наименьшей вероятностью потребуется вам на собеседовании: косметичку, кошелек с ключами (деньги вам могут понадобиться на проезд в общественном транспорте). А в самом верху, что называется под рукой, должно находиться то, что обязательно вам понадобится на собеседовании, например, документы и резюме. Резюме поместите в прозрачную папку файл – оно не будет мяться и пачкаться. Все документы должны быть в отдельной папке или пакете, чтобы при просьбе подтвердить сведения, изложенные в резюме, документами вы могли бы быстро предоставить все необходимое.

Если же ваша сумочка имеет такие размеры, что не может вместить все необходимое, то в дополнение к ней возьмите пластиковый пакет. Пакет должен быть однотонным, желательно темного или белого цвета, чтобы подходить к вашему костюму и вашей сумочке, не отвлекать на себя внимание нежелательным ярким пятном и не нести на себе какую-либо рекламу (на пакете может быть реклама фирмы конкурента, а это неэтично).

Мужчины, идущие на собеседование, могут поместить документы и резюме в папку или портфель, подходящие к деловому костюму. Сотовый телефон может находиться там же или в чехле на ремне брюк. Кошелек и ключи мужчины обычно носят в карманах. А для

ежедневника, ручки, записной книжки, визиток и водительских прав существуют маленькие мужские сумочки – барсетки.

Не стоит брать новую сумку, даже если она очень стильная и внушительная. Скорее всего вы еще недостаточно освоились в своей обновке, и на собеседовании будете долго рыться в ее отделениях и карманах, пытаться отыскать нужную вещь. Сумка должна быть удобной и привычной для вас. Будьте уверены, что все необходимое у вас под рукой. Наведите в вашей сумке порядок, вытащите из нее все лишнее, положите все необходимое и вперед, на собеседование.

Чистота обуви

Вам понадобится:

- собственно, обувь;
- крем, губка, салфетка.

Будьте готовы к тому, что времени на приведение обуви в порядок может и не быть.

Это может и не пригодиться, если по требованиям организации вам неожиданно придется надеть сменную обувь

Наконец-то мы добрались и до обуви. Обувь, так же как и одежда, бывает разных стилей. Самая удобная – спортивная обувь – носится в сочетании только с джинсами и для классического офиса абсолютно неприемлема. Но ее легко можно увидеть на сотрудниках менее формальных офисов, особенно если они весь день находятся на ногах или, как говорят, работают в поле.

Классическая деловая женская обувь представляет собой туфли-лодочки на среднем, высотой около 5 см, устойчивом каблуке, с закругленным, не острым и не тупым носом. Вообще без каблука носить обувь не рекомендуется, это выглядит некрасиво, особенно с юбкой, но и слишком высокий каблук здоровья не прибавит. Нога привыкает к неправильному положению, мышцы сокращаются, к тому же увеличивается нагрузка на позвоночник. Не надевайте шпильки в офис. Кроме того, что в них вы не будете чувствовать себя комфортно весь день, к тому же вы можете испортить офисное напольное покрытие. Босоножки тоже не являются строгим вариантом женской офисной

обуви, по правилам стандартного офисного «dress-cod» а, носок должен быть закрыт. Демонстрация педикюра в офисе не приветствуется. Даже в сильную жару рекомендуется находиться в офисе в туфлях, вы можете надеть туфли светлого оттенка, подходящие под ваш светлый летний деловой костюм. А еще даже в сильную жару в офисе не носят туфли на босую ногу. Обязательно наденьте колготки телесного цвета или чулки. Сейчас существует офисный вариант колготок – это очень тонкие колготки с кондиционирующим эффектом. Очень удобна женская обувь не на тонком каблуке, а на «скале», т. е. танкетке. Как офисный вариант она вполне допустима и удобна. Высота «скалы» должна быть тоже около 5 см. В зимнее время года в офисе нужно передевать сменную обувь. Сапоги не всегда подходят под ваш деловой костюм, и к тому же жарко ходить весь день в сапогах на меху. Обратите внимание, что под юбку надевают только длинные сапоги, а не полусапожки. Если вы наденете юбку и короткие полусапожки, то зрительно ваши ноги будут выглядеть гораздо короче, чем они есть на самом деле. Поэтому оставьте полусапожки, какими бы любимыми они не были, для брючного костюма или джинсов.

Для мужчин офисный вариант обуви – это ботинки на шнурках или без них. Цвет обуви обязательно должен подходить под цвет костюма.

Очень важное замечание: никогда не одевайте ни на собеседование, ни на какое-нибудь другое важное мероприятие только что купленные новые туфли и ботинки. Вы обязательно натрете ноги, и будете озабочены не тем, как успешнее ответить на вопросы вашего потенциального работодателя, а тем, как скорее добраться до дому и надеть ваши любимые домашние тапочки. К тому же с наклейкой из пластыря на пятке вы будете выглядеть не очень эстетично, и это не придаст совершенства вашему деловому имиджу. Наденьте на собеседование ваши любимые, хорошо разношенные туфли или ботинки, в которых вам и вашим ногам будет комфортно, и вы не будете отвлекаться по пустякам. Но не перестарайтесь, ваша обувь не должна быть слишком изношенной, а вы не должны производить впечатление хиппи своим внешним видом. Не носите в офисе обувь с металлическими

набойками. Эти набойки, конечно, очень скоро изнасятся, но в туфлях с такими набойками вы будете производить очень много шума, вас будет слышно издали, и вы будете привлекать к себе слишком много внимания. Тем более что сейчас набойки делают из специальной износостойкой пластмассы.

Ну и конечно, какая бы обувь не была на вас надета, самое главное – она должна быть чистой. Как бы ни были красивы и совершенны ваши туфли, под слоем забрызганной их грязи их совершенства просто не будет видно, ну а вы будете выглядеть просто неряшливо и можете испортить все впечатление, созданное вами как деловым человеком.

Особенно опасны в этом плане зима и межсезонье. Кроме естественных осадков в виде дождя и снега, наши улицы в эти времена года посыпают песком, соляной смесью и другими реагентами. Эти средства должны удалять снег и лед с улиц, но большей частью эти реагенты оседают на вашей обуви в виде белых разводов. Ваша обувь портится и выглядит неряшливо. Чтобы, придя в офис, вы выглядели безупречно, и ничто не портило ваш внешний вид, носите с собой в сумочке специальную губку в футляре для чистки обуви. Эта губка занимает немного места, а эффект дает немалый – ваша обувь всегда будет выглядеть чистой и аккуратной.

За обувью нужно правильно ухаживать. Обувь из текстиля – это вариант обуви для отдыха и прогулок. Обувь из лакированной кожи – для вечерних мероприятий. Обувь из нубука и замши очень капризна в эксплуатации. А вот натуральная кожаная обувь – это то, что нужно для офиса. Она очень удобна, износостойка, не требует особо трудного ухода за ней. Кожаную обувь регулярно смазывайте подходящим по цвету кремом, очищайте ее от грязи. Ну а если вы попали под дождь, и ваша обувь промокла насквозь – высушите ее, поставив к батарее и поместив внутрь смятую бумагу или газету. Бумага очень гигроскопична и впитает в себя лишнюю влагу. Чтобы ваша обувь не потеряла блеска, регулярно полируйте ее шерстяной тряпочкой. Если же вы носите обувь

из замши – знайте, что эта обувь боится влаги. Если вы попали под дождь и промочили ноги – высушите обувь, как было уже сказано, а затем специальной щеточкой расчешите замшу по направлению ворса. Для ухода за обувью из нубука и замши в обувных магазинах продаются специальные наборы. По окончании сезона зафиксируйте форму обуви с помощью картонных вставок и уберите обувь в коробки. Позаботьтесь о вашей обуви, и она вас не подведет в ответственный момент. Милые женщины помните, чтобы выглядеть красивой, женщине достаточно иметь только идеальную прическу и совершенную обувь. Вы произведете незабываемое впечатление.

Неброский маникюр

Вам понадобится:

- все материалы для маникюра;
- определенная сумма денег, если захотите обратиться в салон.

Будьте готовы к:

– тому, что при профессиональном тестировании маникюр может пострадать;

– тому, что мужчина-интервьюер может не обратить на маникюр никакого внимания.

Это может и не пригодиться, если вы регулярно ухаживаете на ногтями.

Особое внимание стоит уделить вашим рукам. Руки, состояние ногтей – это последний штрих вашего законченного облика. Посмотрев на руки человека можно определить многое. Форма руки, длина пальцев, форма и длина ногтей многое могут сказать о человеке. Можно узнать основные черты характера человека, вид деятельности, которой он занимается, склонность к абстрактному или конкретному мышлению и многое, многое другое. И если длину пальцев и форму ладони мы изменить не в состоянии, то с формой и длиной ногтей можно поработать. Давно замечено, что людям интеллектуальным, занятым умственным трудом присущи ногти овальной, слегка вытянутой формы, немного заостренные на конце. Кстати эта форма ногтей наиболее красиво смотрится. Но у многих людей ногти трапециевидной или



прямоугольной формы. Для достижения желаемой формы регулярно подпиливайте ноготь с боков маникюрной пилочкой. Вообще, для маникюра и педикюра пользуйтесь специальным маникюрным набором, которым кроме вас никто больше пользоваться не должен, также как и зубной щеткой. Чтобы обработать ногти, поместите кончики пальцев на несколько минут в теплую воду, потом вытащите и аккуратно отогните кожу около ногтевой лунки. Если нужно, воспользуйтесь маникюрными щипчиками. Эту процедуру нужно повторять каждую неделю и таким образом вы избавитесь от заусенцев и приобретете красивую форму ногтя. После этого придайте ногтю желаемую форму с помощью маникюрной пилочки. Форма ногтя может быть закругленной, заостренной и прямоугольной. Прямоугольная форма является более модной, но неудобной. Для делового маникюра советуем закругленную форму. Длина ногтя, выступающего от края пальца, должна быть около 3–5 мм. Конечно, все ногти должны быть одинаковой длины. И если один из них сломался, стоит немного укоротить остальные. Если ваш ноготок надтреснул с бока, то необходимо или аккуратно подпилить его с этой стороны (следите, чтобы ноготь оставался при этом симметричным), или воспользоваться новыми технологиями: сейчас существует специальный клей для ногтей, который цементирует проблемное место, вы не потеряете ваш ноготок, и ваш маникюр останется безупречным. Далее выбираем лак для ногтей. Если вы не хотите красить ногти, то можно их просто отполировать или покрыть бесцветным лаком, который не будет давать цвета, а только блеск. Цвет лака не должен быть очень ярким, кроваво-красным; экзотические зеленые, синие, желтые оттенки тоже недопустимы для офиса. Ну а черный цвет лака подходит только для готической вечеринки. Для похода на собеседование выберите розовый, светло-сиреневый или неяркий красный цвета. Для того чтобы лак ложился ровно, наносите лак в два слоя, предварительно дав первому слою высохнуть. Старайтесь, чтобы лак ложился без подтеков, и старайтесь не задевать кожу. С помощью лака можно зрительно изменить форму ногтя. Если вы будете красить ногти так, чтобы с боков оставались неокрашенные полосы, т. е. наносить лак в виде полосы

посередине ногтя, то ваши ногти будут зрительно выглядеть более длинными и узкими. И наоборот, если вы будете заливать ногтем всю ногтевую пластинку, то ваши ногти будут выглядеть шире, особенно если они не очень длинные. Перед тем как накладывать лак, нужно удалить остатки старого лака с помощью специальной жидкости для снятия лака. Можно, конечно, воспользоваться для этой цели и ацетоном, но это может неблагоприятно сказаться на здоровье ваших ногтей. Чем реже вы пользуетесь растворителем, тем лучше. Лучше всего пользоваться суперстойким и быстросохнущим лаком. Этот лак высыхает за шестьдесят секунд и держится на ногтях 5–7 дней, если, конечно, вы не устраиваете каждый день дома генеральные уборки и стирки. Если облупился совсем немного, вы можете не смывать его весь растворителем, а аккуратно подкрасить ноготь в проблемном месте. Чтобы ваш маникюр был безупречным в течение недели, пользуйтесь качественными лаками известных производителей. Ни в коем случае не покупайте лак на улице или на вещевых рынках. Там не соблюдаются условия хранения, а низкие температуры губительно действуют на лак. Перемороженный лак облупится у вас уже на следующий день. Не храните лак в холодильнике. Хорошо влияет на лак для ногтей углекислый газ, он не дает лаку засохнуть, и после использования лака можно просто выдохнуть во флакончик с лаком и закрыть его. Если же ваш лак все-таки начал засыхать, разбавьте его ацетоном. Но часто эту процедуру повторять не рекомендуется, лак может просто перестать держаться на ногтях. Хороший лак не теряет своих свойств в течение нескольких месяцев. Когда вы покупаете лак, обязательно посмотрите срок его годности. Если вы делаете маникюр, ваши ногти не должны быть ломкими, не должны слоиться и сгибаться. Чтобы избежать этого, ногти нужно укреплять. Можно, конечно, делать укрепляющие ванночки, но ничто так не укрепляет ногти и волосы, как включение в ваш рацион питания продуктов содержащих много кальция, т. е. кисломолочных продуктов. Ешьте сыр, творог, йогурт и ваши ногти будут крепче. В ином случае вы можете воспользоваться искусственными ногтями. Но они выглядят не очень аккуратно и отличаются от натуральных ногтей.

Преимущество этих ногтей в том, что лак на них практически не облупливается, но раз в две недели вам придется посещать косметолога для реставрации ногтей, ведь ваши собственные ногти в это время растут. Ну а если вы все-таки сломаете ваш искусственный ноготь, то сами не сможете ликвидировать эту поломку, вам придется опять навестить косметический салон. Современная мода на ногти предлагает много новшеств. Это и стразы на ногтях, и пирсинг ногтей с продеванием колечек, и всевозможные рисунки на ногтях с помощью специальной кисточки. Можно покрасить каждый ноготь своим цветом. Все это выглядит очень эффектно, но подходит не для делового офиса, а для дискотеки или вечеринки. Очень моден французский маникюр. Например, основная часть ногтя красится розовым цветом, а часть ногтя, которая выступает над пальцем, красится белым. С таким маникюром можно появиться в офисе. К тому же, если ваша работа связана с компьютером, вы будете испытывать некоторые неудобства при работе с клавиатурой. По этой же причине не рекомендуется носить очень длинные ногти, вы будете задевать верхний ряд клавиш. Но и совсем короткими ваши ногти быть не должны, это выглядит не очень эстетично. Есть такие профессии, например массажист, кому ногти противопоказаны. Есть профессии, например крупье, чьи ногти вообще не должны привлекать к себе внимания. Ну и конечно, если вы следите за ногтями и делаете маникюр, ваши ногти всегда должны быть чистыми. За кожей рук тоже нужно следить, чтобы кожа не шелушилась, пользуйтесь кремом для рук. Мужчины тоже должны следить за своими ногтями. Красить ногти им, конечно, не нужно, но следить за формой ногтей, за их длиной (отращивать ногти мужчинам не рекомендуется) обязательно. Научитесь сами делать маникюр, чтобы не ходить в косметические салоны каждую неделю. Ведь еще классик сказал, что «быть можно дельным человеком и думать о красе ногтей».

Важные мелочи

Вам понадобится:

- список мелочей, которые обязательно нужно взять с собой;
- сумка, пакет или портфель, в котором все это можно сложить.

Будьте готовы к:

- тому, что «важных мелочей» будет огромное количество;
- тому, что вы все же что-нибудь забудете.

Это может и не пригодиться, если:

- собеседование продлится две минуты или меньше;
- вам придется только заполнить анкету и пройти компьютерный тест, не общаясь ни с кем.

Помимо вышеперечисленных аспектов вашей внешности, некоторые мелочи тоже играют значительную роль. Все советы относительно того, что и как носить и как приводить себя в порядок, касаются всех категорий социальных положений кандидатов. А как можно подчеркнуть свою индивидуальность, не повредив при этом сложившийся образ? Мы предлагаем несколько вариантов.

Обратите внимание на то, что будете держать в руках. Скорее всего это ручка и блокнот (органайзер). Чтобы соответствовать стилю вашей одежды, они должны быть классической формы и бросаться в глаза не яркой расцветкой, а элегантностью вне зависимости от сферы будущей деятельности. Не думайте, что можете позволить себе ручку за 3 рубля, и никто этого не заметит. Вообще для таких случаев стоит завести хорошую и дорогую. Если еще и лейбл знаменитой фирмы будет заметен, это плюс вашей внешности. Даже если вы будете пользоваться ей один раз в год, она сослужит вам отличную службу.

Блокнот (органайзер) должен выглядеть соответствующим образом. То есть в идеале они должны подходить друг другу по цвету, форме и стилю.

При выборе аксессуаров обратите особое внимание на броши (для женщин) и на булавки для галстуков (для мужчин). Даже самый строгий костюм приобретет очарование, если вы освежите его изящной мелочью. Однако в этом случае знайте, что изображения и формы этих вещей говорят о ваших склонностях характера, и хорошему психологу хватит и взгляда, чтобы их определить. Особо углубляться в мир психологических изысканий не будем, но отметим, что:

– изображения животных чаще всего говорят о том, что человек ассоциирует себя с ними, поэтому отложите подобные детали и подберите другие;

– бабочки говорят не только о вашем оптимистичном взгляде на жизнь, но и о чрезмерной легкости в суждениях и избытке эмоций;

– нескромный подбор запонок и булавок для галстуков покажут ваше подсознательное стремление пустить пыль в глаза;

– круги и фигуры из них говорят о некоторой замкнутости, стремлении упорядочить все, что вас касается;

– треугольники и фигуры из них расскажут собеседнику о склонности к решительным поступкам и целеустремленности;

– квадраты, ромбы и другие четырехугольники говорят о целостности натуры и многогранности мышления.

Особое внимание нужно уделить телефону и правилам его использования. Вы идете на собеседование, а не на встречу с одноклассниками, поэтому придется соблюдать некоторые условия.

1. Не кладите телефон в карманы. Это выглядит непрезентабельно и некрасиво, ведь они начинают топорщиться и портят ваш внешний вид. Для хранения телефона есть сумочка или чехол на ремне.

2. Не выставляйте напоказ гарнитуру (наушник) телефона, вы должны не бравировать наличием средств связи, а донести до собеседника максимум информации о вашем опыте и профессионализме.

3. Отключайте звук телефона, переведите его на режим вибровонка. Так он не будет отвлекать вас от беседы.

Обратите внимание на то, чтобы в ваших карманах не было звенящих предметов (мелочи, ключей). Иначе все ваши движения будут сопровождаться гроыханием и, соответственно, будут отвлекать собеседника от разговора.

Обязательно нужно иметь при себе носовой платок. Он должен быть или кипенно-белым, или в тон к вашему костюму. Постарайтесь на время забыть о салфетках и об одноразовых бумажных платках

При выборе обуви позаботьтесь о том, чтобы набойки туфель или сапог не были из металла. Цоканье при ходьбе неприемлемо в присутственных местах.

Летом у прекрасной половины человечества появляется вопрос: носить ли капроновые чулки. В обыденной жизни действуйте, как вам удобно, но в день собеседования вы должны выглядеть неотразимо и одновременно пристойно. Поэтому смело надевайте колготы или чулки телесного цвета, в тон вашей кожи. Кстати, раз уж заговорили на эту тему, нужно упомянуть о педикюре. Не покрывайте ногти на ногах ярким лаком. Сквозь колготы это будет выглядеть по меньшей мере странно.

Есть еще одна деталь, которую не стоит упускать при обсуждении темы о важных мелочах. Для кого-то наличие татуировок лишь дань моде, для кого-то – способ самовыражения, а для кого-то – признак неадекватности мышления, и различные изображения на открытых для взглядов участках тела могут стать для этих людей сильным раздражителем. Конечно, в вашу личную жизнь по закону РФ никто не вправе лезть, однако, чтобы исключить негатив, подбирайте стиль и фасон одежды так, чтобы при первом впечатлении ваше тату не бросалось в глаза. Поверьте, откровенная демонстрация наколок очень вам повредит, если вы устраиваетесь:

- в сферу офисных служб, обычно такого рода организации следят за имиджем и стилем внешности сотрудников;

- в сферу управленческого персонала, поскольку как любой начальник вы будете всегда на виду и обязаны выглядеть на все 100 % и быть примером для подчиненных;

- в правоохранительные органы, так как наличие тату приобретает некоторую двусмысленность;

- в сферу образования, иначе возникает вопрос о вашей компетентности в области педагогики

Также есть несколько мелочей иного рода. Так как вы будете общаться с собеседником на достаточно близком расстоянии, нужно подумать о свежести вашего дыхания. Жвачка и конфеты тут не подойдут, так как первая – признак незнания правил хорошего тона, а

вторая – знак неуважения к собеседнику. Значит, нужно обязательно позавтракать чем-то легким для желудка (например, яблоками и другими фруктами, молочными продуктами) и воспользоваться освежителем рта. Заметьте, конфеты с красителями окрашивают ваш язык в неестественные цвета, поэтому не стоит употреблять их как альтернативу освежителю перед собеседованием.

## **Глава 2. Как настроиться на разговор**

Вера в себя

Вам понадобится:

- помощь друзей и знакомых;
- немного времени, чтобы поразмышлять.

Будьте готовы к:

- тому, что не все сразу получится.

Это может и не пригодиться, если:

- вы – уверенный в себе человек;
- работодатель ищет неуверенного в себе человека.

На собеседование необходимо настраиваться заранее, за несколько часов до него. Даже если вы не в первый раз идете на подобные мероприятия, вас должна сопровождать вера в свои достоинства и преимущества. Стимулы для повышения самооценки у каждого индивидуума разные. Для одного типа людей важна оценка характеристик личности, для других – осознание личной привлекательности. Давайте рассмотрим несколько групп подобных ситуаций, при которых личности наиболее подвержены риску потери веры в себя.

В первую группу входят люди, потерявшие или вообще не имеющие навыков социального общения в силу каких-то жизненных обстоятельств. Можно подразделить эту группу на несколько подгрупп.

1. Домохозяйки, которые после нескольких лет жизни в четырех стенах утратили навыки общения с незнакомыми людьми. Круг их общения состоит из родственников, друзей и подруг, детей и родителей их друзей. Поэтому, когда в силу обстоятельств им приходится выходить на работу, они могут начать воспринимать окружающий мир как нечто чуждое, вредящее их хрупкому и неприспособленному к постоянному движению внутреннему миру.

2. Люди, длительное время находящиеся в изоляции от реальных условий жизни. В эту категорию входят участники реалити-шоу, люди, долгое время пробывшие за границей; люди, которые длительное время находились на лечении в специализированных клиниках. При таких



ситуациях условия жизни и общения с людьми далеки от реальности, поэтому резкий переход в современную жизнь российских городов может просто ошарашить и выбить почву из-под ног.

3. Люди с приобретенными отклонениями от физической нормы. Ведь так трудно после продолжительного комплекса лечений сразу заставить себя жить полной жизнью так, как раньше.

Во всех этих случаях чаще всего у людей пропадает вера в то, что они могут нормально общаться с незнакомыми людьми. Их может пугать одна мысль о том, что нужно будет сталкиваться с чем-то давно забытым или неизвестным; о том, что они отстали от современного ритма. Если вы относите себя к этой группе людей, вам просто необходимо преодолеть страх перед общением и поверить в свою исключительность. Для этого мы можем вам дать несколько советов.

1. Больше времени проводите с работающими друзьями, подругами, родственниками. Расспрашивайте их о том, что и как происходит у них на работе.

2. Подберите соответствующую литературу по методам релаксации, также неплохо иметь книгу психологических тестов и гороскоп. Обычно они действуют как закрепители самосознания.

3. Если вы являетесь верующим человеком, необходимый заряд уверенности в себе вам принесет молитва Творцу.

Во вторую группу можно отнести тех, кто не может поверить в свою успешность из-за характерных психологических особенностей. Обычно таким колебаниям подвержены холерики, меланхолики, пессимисты, в ряде случаев – экстраверты. Это не является чем-то плохим, просто это особенности темперамента и личности. Лекарством от всплеска отрицательных эмоций являются:

- методы релаксации и самовнушения;
- серьезный взгляд на свое резюме;
- перечисление собственных достоинств.

Цель этих мероприятий – заставить верить в себя как в успешную личность.

К третьей группе можно отнести людей, у которых есть какие то дефекты внешности, из-за чего появляются комплексы, и планка самооценки падает. При этом повреждается внутренний мир человека, поэтому собеседование может стать своего рода пыткой. Запомните, все недостатки внешности для работодателя заслоняются вашим опытом, профессионализмом, квалифицированностью и интеллектом. А чтобы не волноваться из-за внешности, можно воспользоваться услугами стилистов и визажистов в салонах красоты.

В четвертую группу можно включить тех, у кого вера в себя очень неустойчива, если в практике социальных отношений были случаи дискриминации по каким-либо признакам принадлежности. Отсюда появляется неуверенность в успехе. В этом случае совет: принимайте себя таким, какой вы есть. Знайте, что при наличии гражданства РФ вы защищены Трудовым, Административным и Уголовным кодексами. Смело шагайте вперед по жизни! Откажут в одном месте, значит, вас ждет другая, более лояльная, развитая и независимая от предрассудков организация.

К пятой группе можно отнести тех, кто под влиянием внешних факторов зачастую может под них прогибаться и становится зависимым от чужого мнения. Это чревато такими последствиями, как потеря возможности доводить начатое дело до конца. Сознание как бы раздваивается, и человек начинает сомневаться в правильности сделанного выбора. Совет: составьте список всех дел (бытовых, личных, профессиональных), которые вы начали и закончили самостоятельно. Список будет не маленьким, и этот наглядный пример позволит и на сознательном, и на подсознательном уровнях утвердиться как инициативной, успешной и целенаправленной личности.

Вера в себя – самое важное, чтобы понять и принять себя как есть. Помните, как вы себя воспринимаете, так и люди будут к вам относиться. Поднимайте свою самооценку, и ваша внешность будет излучать уверенность и невозмутимость.

Итак, нужно верить в себя как в успешную, целеустремленную незаурядную личность!

Но верить в себя не значит быть самоуверенным. Излишняя самонадеянность уменьшает ваши шансы на успех. Как можно различить эти качества? Вы обладатель самовлюбленности, самонадеянности и чрезмерной самоуверенности, если:

1. Считаете, что все остальные кандидаты не заслуживают внимания и выберут совершенно точно только вас. Поймите, это ваше сугубо личное мнение. Оно никак не повлияет на оценку общих сведений о кандидатах интервьюером и работодателями.

2. Думаете, что ваш послужной список дает вам право не готовиться морально к интервью. Знаете, а ведь иногда из кандидатов выбирают не того, кто квалифицированнее, а того, у кого есть реальные возможности сразу влиться в коллектив и нормально функционировать в нем.

3. Уверены, что ваш собеседник будет простаком и его очень легко можно убедить в вашей компетентности.

4. Надеетесь на свою привлекательность и не думаете даже о том, чтобы проявить себя в профессиональном плане.

Как собраться с мыслями

Вам понадобится:

- место, где можно создать необходимую атмосферу;
- люди, готовые помочь;
- лист бумаги и карандаш.

Будьте готовы к:

- тому, что мысли будут разбегаться, и собраться будет трудновато;

- тому, что на собеседовании все окажется иначе, чем вы думали.

Это может и не пригодиться, если:

- вы ежеминутно чувствуете себя собранным;
- вы прошли за последнее время более двух десятков собеседований и чувствуете себя на них как рыба в воде.

Настраиваясь на разговор, необходимо отбросить все лишние заботы и проблемы.

Соберитесь с мыслями, чтобы реально оценить свои цели и рассказы друзей о работе, грамотно составить резюме, провести собеседование с самим собой и осознать все свои достоинства и недостатки.

Мысль – это врожденная реакция человеческого мозга, составляющая деталь мыслительного процесса, начальная точка какого-то действия. Приятно осознавать, что из всех живых организмов только человек наделен властью мыслить логически, животные же действуют исключительно инстинктивно. Собраться с мыслями – значит упорядочить их, выделить нужные, абстрагироваться от внешних эмоций и проблем. Так как люди разные, нет единой линии поведения для достижения этой цели. Например, для людей спокойных, флегматичных, инертных нужна тихая, уютная атмосфера. Звуковой фон должен быть приглушенным. Желательно, чтобы в комнате никого не было, одиночество дает таким людям возможность сконцентрироваться, степенно взвесить все «за» и «против», обдумать, разобрать и разложить всю имеющуюся информацию по полочкам. Так легче будет понять, как себя вести на предстоящем собеседовании, какие факты выдвинуть вперед, о каких умолчать. Обязательно нужно выпить чашечку ароматного чая или кофе. В них содержатся теофиллин и кофеин, которые относятся к пуринам – веществам, возбуждающим нервную и сердечную деятельность. Организму это придаст необходимый тонус.

Наоборот, людям активным, общительным одиночество противопоказано. Иначе их оптимизм и экстраверсия может заставить слишком легко смотреть на предстоящее собеседование. Как следствие, они могут допустить ряд промахов из-за излишней самоуверенности. Поэтому в качестве баланса просто необходимо пообщаться с уравновешенными людьми, прислушиваться к рациональности их советов. Не стесняйтесь просить своих близких о помощи, ведь вам

обязательно нужно составить план беседы, чтобы реально настроиться на разговор.

Собраться с мыслями – значит построить несколько логических цепочек развития ситуаций при интервью. Нет, предугадать ход беседы не получится, но ведь можно его предположить. Нужно быть готовым ко всему, и к каждому предполагаемому вопросу подбирать несколько вариантов ответов. Лучше, если вашими помощниками будут ручка и листок бумаги, так вы упорядочите свои мысли. Мы можем предложить 20 вопросов, на которые вы должны сами себе ответить, и тем самым добьетесь максимальной собранности и концентрации на собеседовании. Все эти вопросы нужны для того, чтобы направление ваших мыслей было правильным, впрочем, возможно ответы на них пригодятся вам и на собеседовании.

Итак, внимательно вчитывайтесь в вопросы и давайте на них те ответы, которые считаете более подходящими. Позже перечитайте их – это те самые утверждающие факты, которые помогут вам собраться с мыслями.

1. Как вы оцениваете свою внешность? А) Превосходно. Б) Отлично. В) Хорошо. Г) Средне. Д) Не очень. Е) Плохо. Ж) Просто жуть.

Если ответ не из первой тройки, стоит что-то поменять!

2. Что нужно изменить, что бы стало спокойнее?

3. Вы профессионал?

4. Вы хотите узнать что-то новое?

5. У вас есть опыт?

6. Вы готовы к тому, чтобы вашим начальником стала женщина? А мужчина? А ваш ровесник? А человек намного младше вас по возрасту?

7. Почему вы хотите выйти на работу?

8. Для чего она вам?

9. Вам нужен стабильный заработок?

10. Вы специалист в этой области?

11. Это ваше место?

12. Собеседник может вам понравиться?

13. Вы владеете даром убеждения?

14. Что вы хотите от работы?
15. Кто-то может помешать вам получить именно эту должность?
16. Вы самостоятельная личность?
17. Вас радует перспектива общения с новыми людьми?
18. Вы готовы на все условия? А на какие условия вы не готовы?
19. Сложности вас не пугают?
20. Работа для вас не бремя?

Помните, что собраться с мыслями – значит понять, что в определенный промежуток времени (а именно, на собеседовании) в вашей голове не должно быть никаких личных мыслей. Значит, разберитесь со всеми проблемами заранее и сохраните свое душевное спокойствие.

Не допускайте выяснения отношений с близкими людьми пред днем собеседования. Чувства обиды, злости, ярости, гнева действуют как колпак на сознании, и собраться с мыслями вы просто не сможете. Если вы чувствуете, что вас отвлекают какие-то посторонние, ярко окрашенные эмоциями мысли, отложите их на потом. А если это невозможно, вам нужно успокоиться и, может, поменять обстановку на более уютную.

Не отвлекайтесь на обсуждение посторонних дел, если прибегаете к моральной помощи друзей. Это уведет вас от основной темы. Кстати, долгие посиделки за чаем не смогут вам ничем помочь, а наоборот, дадут ощущение нереальности происходящего.

Планируйте время так, чтобы вечер перед собеседованием не был загружен работой по дому, а непосредственно перед встречей с интервьюером важно уделить хотя бы пятнадцать минут для того, чтобы собраться с мыслями.

Если у вас есть дети-подростки, попросите их помочь вам провести репетицию собеседования, причем вы должны быть в роли интервьюера, а тема беседы должна касаться знакомых им предметов. Эта игра может помочь вам понять, какие области жизни могут заинтересовать собеседника, а какие нужно освещать самому.

Бывает, что времени на моральную подготовку просто нет. Может быть, из-за срочности замещения вакансии вас попросили прийти через час после вашего звонка. Придется собираться с мыслями по дороге в организацию, и тогда очень может помочь разбор вашего резюме. В принципе, пункты резюме отображают направление собеседования. Поэтому можно взять их как фундамент для построения плана вашего поведения.

Не отвлекайтесь на происходящее в общественном транспорте (по дороге на собеседование).

Если перед дверью кабинета увидите еще несколько человек, не отвлекайтесь от внутреннего разговора. Если вас пригласили, значит, должность все еще вакантна.

Спокойствие, только спокойствие

Вам понадобится:

– умение объективно себя проанализировать.

Будьте готовы к:

– тому, что, несмотря на все ваши старания, интервьюер все-таки сможет вывести вас из спокойного состояния.

Это может и не пригодиться, если:

– вы умеете не волноваться даже в самых критических ситуациях;

– ваши потенциальные работодатели проявляют чудеса такта.

Чтобы дать себе возможность все лишние проблемы оставить за дверью кабинета, нужно сохранять спокойствие. Это немаловажный фактор для того, чтобы сохранить свое психическое здоровье и самооценку даже в случае стрессового интервью, группового собеседования, провокаций со стороны интервьюера или откровенной неудачи. Быть спокойным перед собеседованием – значит не испытывать резких колебаний эмоций. Следовательно, первое, что нужно делать, – это не волноваться.

Волнение может возникать по многим причинам. Самые распространенные из них берут начало в социальном положении, в самооценке, в излишней самокритичности. Давайте разберем все эти моменты по порядку.

Во-первых, вы можете считать, что ваше социальное положение в обществе низкое или недостаточно устойчивое. Возможно, вы переживаете из-за того, что ваш бюджет не позволяет вам одеваться приемлемо для вашего образования и предполагаемого положения в коллективе. Некоторым людям порой сложно сознаться самим себе, что, например, в сорок лет они должны указывать общежитие как место жительства, или признавать, что они не имеют достаточно средств для повышения квалификации, хотя это необходимо. Комплексы нарастают, если вы считаете будущую работу унижительной для вашей гордости. Например, если обстоятельства жизни заставляют вас, выпускника педагогического института, искать подработку в качестве технического персонала. Наш совет: не давайте отрицательным эмоциям овладеть вами. Посмотрите вокруг – каждый человек живет так, как может, у каждого в шкафу есть свои скелеты, и не нужно оценивать себя и свое положение, сравнивая с чьими-то успехами. Бесспорно, иногда нас очень может задеть чей-то успех. Но не забывайте, что не бывает людей абсолютно довольных своим положением. Куда проще смотреть на все с другой стороны: пусть вы одеты просто, но со вкусом; разносторонний опыт может пригодиться позже для написания специализированной литературы. А жизнь в общежитии подразумевает наличие навыков межличностного общения, огромный опыт дипломатического ведения переговоров и умение выстраивать стратегию поведения в стрессовых ситуациях.

Во-вторых, очень часто спокойствие нарушается из-за того, что вы осознаете недостаточность своего образования, или в тех случаях, когда пытаетесь устроиться не по своей специальности. Тогда могут появляться такие мысли, как: «я могу не выдержать конкуренции» или «наверно, зря все это затеяла». Конечно, несколько лет обучения в высшем учебном учреждении совсем не сравнимы с базой средней школы, пусть даже вас отчислили за неуспеваемость с третьего курса. А если вы вообще не обучались в вузах, то вам тоже не следует отчаиваться. Вы же не пойдете устраиваться на ту должность, о которой вообще никакого представления не имеете, а скорее всего будете искать



либо работу без специальных навыков, либо ту, которую освоили на курсах. Значит, уже должна быть уверенность в себе и в своем успехе. Подумайте, обучаемы ли вы, быстро ли схватываете новую информацию? Если да, то вот ваш фундамент для построения успешного образа. Если нет, тоже не отчаивайтесь и учитесь находить в себе положительные черты, такие как трудоспособность, ответственность, принципиальное подчинение начальству и желание работать долго и продуктивно. Таких работников очень ценят почти во всех сферах деятельности.

В третьих, спокойствие может легко нарушить совершенно обычный вопрос, часто задаваемый по телефону: «У вас есть опыт работы?». Недостаток опыта и профессионализма влияет на ваши шансы, если организация существует давно и порядки в ней все еще те, которые устанавливались основателями. Но ведь избежать этих треволений можно, если не бессмысленно звонить по объявлениям, а внимательно их изучать. Всегда указывают, нужен ли опыт для этой вакансии. А уж если вас пригласили, значит, вы можете подойти им и без должного опыта. Сохраняйте спокойствие и подумайте над тем, как дать понять интервьюеру, что вы именно тот, кто ему нужен.

В-четвертых, ни о каком спокойствии и речи быть не может, если вы социофоб. Социофобия – это боязнь социальных взаимоотношений, страх перед общением с незнакомыми людьми, страх перед их возможными эмоциями. В этом случае вам просто необходимо прибегнуть к релаксации, чтобы утвердить себя на общение с будущим собеседником

Если вы будете чувствовать себя спокойным, все ваши мысли, движения, мимика, интонации тоже будут спокойными и уверенными. Следовательно, ваша самооценка и психика не пострадают, если что-то пойдет не так.

Кроме волнения, ваше воображение может услужливо подсовывать факты, которые могут вывести вас из равновесия. Сразу начинают вспоминаться слова, кем-то когда-то сказанные, что эта работа не для вас. Отбрасывайте такие мысли как лишний груз. Вы сами должны

оценивать себя как личность и профессионала, исходя из самокритичности и разумной оценки всех своих качеств. Если вы внушаемый человек и избавиться от этих мыслей не удастся, установите своеобразный фильтр, пропуская в сознание только позитив.

Быть спокойным – значит иметь высокую самооценку и не обращать внимания на мелочи. Как же поднять ее планку выше?

1. С помощью психологических тестов. Желательно, чтобы они были направлены на определение у вас тех или иных качеств характера.

2. С помощью релаксации. Прибегнув к одному из методов релаксации, вы сможете запрограммировать себя на успех.

3. Поговорите с друзьями по душам на тему вашей приспособленности к работе.

4. Составьте список ваших преимуществ и достоинств. Этот наглядный пример показывает, как важно порой знать о себе хорошие вещи.

Быть спокойным – значит понимать, что на этой организации свет клином не сошелся, не дать внешним раздражителям испортить вам настроение всерьез и надолго. Чтобы внутреннее состояние не выливалось на окружающих в виде повышения голоса или других признаков нервного состояния.

Четко поставленные цели

Вам понадобится:

- лист бумаги и карандаш;
- хорошая память.

Будьте готовы к:

– необходимости разрабатывать дополнительно ряд средств для достижения каждой цели.

Это не может не пригодиться!

Самое важное – это оценить все происходящие события с уверенной позиции, что подразумевает под собой наличие четко поставленных целей. Цель – это конечный результат ваших стараний, ради нее вы можете поступаться какими-то личными принципами и убеждениями, если конечно считаете, что цель оправдывает средства.

Какие же цели стоит ставить перед собой при подготовке к собеседованию? О, в этот список входят не только «произвести впечатление на собеседника» или «поверить в себя». Это, конечно, немаловажные цели, но все же начнем перечисление по смысловому порядку.

1. Еще до того, как вас пригласили на собеседование, вы должны поставить себе первую цель – найти работу вообще (или сменить прежнее место работы). Если вы не настроитесь на необходимость перемен в вашей жизни, а просто поплывете по течению, неизвестно, чем окончится ваш путь как работника или специалиста. Вся правда в том, что успеха в жизни добиваются волевые и целеустремленные люди. Быть может, вы не относите себя к числу первых, но ведь никто не может помешать вам примкнуть ко второй группе и сосредоточенно добиваться своей цели. Захотеть устроиться на работу, поставить перед собой цель изменить свой социальный статус – это почти половина успеха!

2. Вторая цель – найти подходящее для вас место. Поверьте, если вы плохо осознаете, чем именно будете заниматься, то можете испытать разочарование. Оно будет вызвано тем, что вы не получите то, чего хотите, или поймете, что переоценили свой заряд энтузиазма. Постарайтесь понять, что именно вы хотите от перемен в жизни, как бы хотели жить, что делать, какую зарплату получать. Никогда не закливайтесь на одном месте, ищите несколько вариантов хотя бы для сравнения.

3. После первых двух целей логически появляется третья – чтобы вас приняли на желаемое место. Для этого нужно разработать направленность целей. Процесс начнется, как только вы позвоните или вышлете резюме по нужному адресу. И самое главное не отступать перед препятствиями, нет ответа – попробуйте еще и еще, пока не получите мотивированного ответа.

4. Если вас пригласили на собеседование, список целей продолжается. Теперь вашей целью должно быть стремление выделиться

на фоне других кандидатов. Следовательно, придется постараться обратить на себя внимание и запомниться интервьюерам.

5. А как это сделать? Для этого нужно просто поразить на собеседовании, и не только внешними данными, но и опытом и профессионализмом! В первых главах мы очень подробно разбирали именно тему внешности. Все внешние факторы должны учитываться для достижения нужной атмосферы, а внутренние – для надежной опоры вашей самооценке.

6. Непосредственно на собеседовании также нужно стремиться к определенной цели – преподнести себя в наиболее выгодном свете. Для этого нужно задействовать внешние проявления эмоций, начать разговаривать на языке жестов, мимики, взглядов, улыбок и т. д.

7. Следующий шаг – поставить в качестве цели необходимость понять, чего же хочет от вас собеседник. Для этого понадобятся некоторые наши советы и маленькие хитрости психологии. Подробнее об этом читайте в последней главе книги.

8. Очень поможет сохранить ваше психическое здоровье стремление к компромиссам в щекотливых ситуациях. Спокойствие и невозмутимость, как цель при собеседовании, – надежный способ избежать нервного срыва из-за чьей-то (а не вашей!) плохой работы.

Для чего нужен этот список? Для того чтобы облегчить ваше положение при подготовке к разговору. Если вы постоянно будете ставить хоть и малые, но хорошо очерченные и четко поставленные цели, вас просто не смогут одолевать посторонние мысли. Ведь получается сплошная череда действий: вы ставите цель, добиваетесь ее; ставите новую и опять заинтересованы в том, чтобы поскорее ее достичь. Действие исключает бурные мыслительные процессы почти у половины населения нашей страны, оставляя только рациональные мысли, не вызывающие слишком ярких эмоций. Самое важное – суметь так определить не только цели, относящиеся к будущей работе, но и понять свои жизненные цели. Подумайте, солидарны ли с вами ваши близкие, или вы цените свои желания намного больше.

Можно рассматривать ваше понимание работы, как цель. Возможно, вы просто думаете, что благодаря этому месту выиграете намного больше в социальном плане. Например, чтобы заработать оплату декретного листа, вы соглашаетесь на низкооплачиваемую работу. В этом случае цель – получить социальные блага. Отсюда следует, что к вам будут относиться как к временному явлению и серьезно воспринимать как специалиста, возможно, не будут. Поэтому, ставя цели, не забывайте о том, чем руководствуетесь при их создании.

Все вышесказанное может пригодиться и тем, кто считает себя волевым человеком. Ведь воля – это умение держать себя и свои чувства под контролем. Значит, таким людям намного легче придерживаться собственного плана жизни, не отвлекаясь на внешние провокации.

Четко поставленные перед собой цели – это график поведения, стремления к общению, выведение позиций при разговоре с работодателями или интервьюерами. Это замечательный способ упорядочить ваши мысли и чувства. И поэтому еще одна цель – остаться самим собой, несмотря на внешние перемены в поведении или стиле одежды. Никакая цель не стоит того, чтобы из-за нее разрушалось ваше «Я», и вы начинали изменяться из-за недостойного поведения других людей. Устроиться на работу и сохранить свою непосредственность, живость, оптимизм – что может быть лучше? А вот когда вы осознаете, что будете делать неправильные и просто неприемлемые для вашей совести вещи, подумайте все-таки, чем это может обернуться для вашего внутреннего мира. Так ли на самом деле важна и дорога овчинка, если стоит такой выделки.

Казалось бы, основные цели мы упомянули. Вам предстоит самим решать, что наиболее ценно в вашей личной и рабочей жизни. Быть может, у вас получится совершенно другой список. Но факт остается фактом: вы должны искать и хотеть выбрать место работы, не позволять выбирать вас, исходя из непонятных критериев оценки абсолютно незнакомого человека.

Опыт друзей, знакомых, бывших коллег

Вам понадобится:

- некоторое количество друзей и знакомых;
- свободное время;
- здравый смысл.

Будьте готовы к:

- тому, что на вас обрушится огромное количество сплетен;
- тому, что реальность может здорово отличаться от собранной вами информации.

Это может и не пригодиться, если:

- вы устраиваетесь в организацию, которая только начинает работать;
- вы устраиваетесь работать к конкурентам, которых наверняка и сами отлично знаете.

Очень большой помощью для вас могут стать советы ваших друзей по поводу вашей будущей работы, особенно если они сами могут быть хорошим примером для окружающих в плане умения общаться с людьми. Руководствуясь отличной русской поговоркой «умные учатся на чужих ошибках, а дураки на своих», ограничьте область ваших вопросов. Не нужно спрашивать, как себя вести, важнее узнать, как себя вести не стоит. Это нужно потому, что в опыте ваших друзей присутствует человеческий фактор, и объективную оценку происходящему они не могут дать. Не думайте, что у них к вам неискреннее отношение. Стоит открыть учебник по психологии, и можно понять, что чем больше времени проходит с момента какого-либо события, тем больше к реальным воспоминаниям примешивается ложных, и самолюбие тоже добавляет красок в эмоциональное восприятие ситуаций. Из советов друзей вы вряд ли сможете понять, как вам себя вести, поскольку и человек вы другой по складу характера, и мир видите по-другому, и ваши потенциальные собеседники вовсе не те, кто попадались друзьям. Но советы друзей все же необходимы. Как же очистить зерна от плевел и получить нужную информацию?

Не спешите делать выводы об организации на основе опыта друзей, если только это не явное предостережение об опасности. Обязательно спрашивайте, почему и по каким причинам появилось такое

восприятие, неважно, хорошее или плохое. Очень важно выяснить мотивы таких оценок и сделать уже свои выводы. Этот момент особенно важен, если в роли советчика выступает ваш лучший друг и ваши отношения проверены годами. Объяснение этому просто: в межличностных отношениях чаще всего возникают дуальные союзы. То есть когда каждый ищет в друге черты и особенности характера, которые нравятся самому. Тем самым получается, несмотря на то, что друзья дополняют друг друга и имеют похожие направления стремлений, они остаются разными людьми и что хорошо одному, не всегда по вкусу другому. Вашему другу не понравилось, как его приняли на собеседовании? Может, он просто не смог найти подход или был недостаточно уверен в себе. А из-за этого ставить крест на организации не стоит, вы же будете вести себя по-другому, если поймете, в чем была его ошибка.

Разговаривая о том, как и что говорить, мысленно сравнивайте результаты бесед. То есть, если результат положительный и друг получил работу, стоит обратить внимание на стиль разговора и манеры себя вести. А если в итоге ему отказали, задумайтесь, почему это произошло, и постарайтесь это выяснить.

Друзья дадут отличные советы по поводу вашей внешности, и пренебрегать ими не стоит. Главное, не стать жертвой дружеского розыгрыша!

Если вы с другом или подругой работаете в разных областях деятельности, то никаких советов по поводу демонстрации своего опыта и профессионализма не стоит принимать. Ведь советы даются из личного опыта, а каким опытом может поделиться педагог, например, с начинающим менеджером? И организации разные, и требования, и приемы интервьюеров тоже.

Опыт друзей и знакомых понадобится для того, чтобы понять, что вас может ожидать на собеседовании. Чем больше вы узнаете о методах сбора информации и разнообразии видов собеседований, тем легче вам будет подготовиться к любым неожиданностям. Еще лучше, если все-таки тематики ваших должностей будут хотя бы перекликающимися. В

идеале у вас в списке методов должны быть анкета, резюме, беседа с психологом, психологические тесты, тесты на профессиональную пригодность, стрессовые интервью и беседа с работодателем непосредственно. Конечно, вряд ли вы сможете найти компетентного во всех вопросах приятеля, но ведь всю информацию можно получить частично. С мира по нитке, как говорится.

А вот обращаясь за помощью к бывшим коллегам, вы рискуете получить лукавые советы. Обычно это происходит оттого, что срабатывает защитная реакция, и помогать бывшему коллеге получить новую должность, зная, что у него появится шанс выбиться в люди, способны немногие. Это обычно те, кто хорошо к вам относился, или кто на самом деле доволен своей работой. Но зато бывшие коллеги – неисчерпаемый источник информации о последних вакансиях в конкурирующих с вашей организациях. Кроме того, можно узнать массу интересного о будущих шефах. Однако не спешите верить негативу.

Полагаться на чужой опыт не нужно ни в коем случае. Нужно лишь принимать к сведению всю информацию, а затем составлять свою тактику поведения. Воспринимайте это как один из способов настроиться на разговор. Однако есть несколько моментов, когда вам обязательно нужно прислушаться и подготовиться:

- если вам говорят о дискриминации, исходя из личного опыта именно при собеседованиях на эту должность и в эту организацию;
- если предупреждают о незаконном оформлении на работу, ссылаясь на серьезные источники;
- если советуют побольше узнать о тенденциях организации, потому что в силу своего опыта знают о большой текучке кадров.

Все советы можно распределить не только по видам, но и по важности. Чьи-то вы выслушаете и забудете, а чьи-то могут сыграть очень большую роль, не имея в себе большой смысловой нагрузки. Поэтому рассмотрим, какие и для чего советы нужны, а чьи нужно сразу забыть.



1. О друзьях и их жизненном опыте вы и так много знаете, значит, стоит углубиться в эту тему, чтобы откопать что-то новое. К их помощи нужно прибегать, чтобы установить душевное спокойствие и собраться с мыслями. Их опыт в подобных мероприятиях должен действовать успокаивающе и являться поддержкой в ваших начинаниях.

2. Опыт знакомых можно использовать как базу для подготовки к собеседованию. Также хорошие знакомые лишены дружеского такта и вполне могут оценить вас более критично, а затем сказать об этом.

3. Бывшие коллеги могут подсказать вам, что исправить в себе, ведь помимо опыта трудоустройства они также имеют опыт общения с вами.

4. Не обращайтесь к словам тех, кто был замечен вами как неврастеник и вредный по натуре человек. Ничего хорошего он вам не скажет, а вот самооценку подпортить сможет.

5. Не спрашивайте советов у ярко выраженных пессимистов и меланхоликов, их опыт окрашен грустью и тоской, позитив вам придется черпать у оптимистов и сангвиников.

#### Список достоинств и преимуществ

Вам понадобится:

- лист бумаги и карандаш;
- время для размышлений.

Будьте готовы к:

- тому, что находить достоинства и преимущества окажется сложно;
- тому, что список придется регулярно пересматривать.

Это может и не пригодиться, если:

- вы уже составляли подобный список на психологическом тренинге или в процессе подготовки к другому собеседованию.

Есть очень надежный способ утвердиться в своем решении найти работу и быть уверенным в себе на собеседовании – это составить список своих достоинств и преимуществ перед соперниками. Составить не в голове, а на листе бумаги. Это просто необходимо для того, чтобы вы наглядно убедились в их наличии. Нужно занять удобное место

(кому-то удобнее за столом, а кому-то в уютном кресле), взять листок бумаги и разделить его пополам линией. Вверху надпишите разделы «Достоинства» и «Преимущества». В графе «Достоинства» составьте список, который включает в себя личные качества характера и особенности личности. В графе «Преимущества» – ваши особенности, которые отличают вас как профессионала и личность, уверенную в себе. Может быть, некоторые пункты будут перекликаться между собой, не делайте особых различий, куда именно отнести один из пунктов. Преимуществ теоретически должно быть меньше, так как они строятся на основе достоинств, но не каждое достоинство может стать преимуществом. Например, владение разговорным английским – это, безусловно, достоинство. Но, если вы рассчитываете получить должность, где английский – обязательное требование, это достоинство не станет преимуществом, так как оно будет присутствовать у всех кандидатов. Достоинством в этом случае может стать любой дополнительный иностранный язык.

Этот список не придется никому показывать, он нужен только для того, чтобы поднять свою самооценку к самоуважению. Далее мы переберем наиболее распространенные и важные качества характера и профессиональные навыки. Вам предстоит лишь подумать, есть ли они у вас и внести в список ваших достоинств и преимуществ.

1. **Общительность** – готовность к межличностному общению, к проявлению инициативы в разговоре с любыми социальными категориями людей. Если вас не пугает перспектива знакомиться, разговаривать и завязывать дружеские и деловые отношения со многими незнакомыми людьми, вы любите поболтать и с удовольствием участвуете в разговорах, то вы определенно обладаете этим качеством.

2. **Открытость** – состояние вашей психики, при котором вы можете воспринимать спокойно и даже охотно слова и действия в вашу сторону от других людей. Открытость для общения, самокритичность и как следствие способность воспринимать безболезненно любые слова, готовность к личным вопросам и искренность в ответах – все это признак этого качества.

3. Уравновешенность – тоже состояние психики, при котором на вас не влияют внешние раздражители. Это способность не просто держать себя в руках, а вообще не давать появляться чрезмерным эмоциям. Эта черта характера подразумевает отсутствие особых всплесков как положительных, так и отрицательных эмоций.

4. Контактность – готовность к сотрудничеству с людьми, подразумевает и инициативность, и принятие инициативы других людей. Если вы быстро находите темы для разговора, которые заинтересуют и вас и собеседника, если быстро налаживаются деловые отношения, это ваш плюс.

5. Дружелюбность – умение накладывать на личное общение оттенок личных симпатий. Если вы, помимо общения, умеете симпатизировать людям независимо от их социального положения и внешнего вида, если вы относитесь к ним с теплотой и пониманием, то смело вносите этот пункт в ваш список.

6. Вежливость – соблюдение этикета межличностных отношений. Даже в самых стрессовых ситуациях сохранять вежливое обращение и не перейти на оскорбления и личности – безусловный плюс к вашим вежливым словам.

7. Неконфликтность – умение не поддаваться на чужие провокации, сдерживать себя и направлять на эту ситуацию позитив. Отмечайте в своем смысле это достоинства, если вы не замечали за собой излишней придирчивости к людям и желая им досадить, и если знаете, что любую проблему можно решить не криком, а простыми переговорами.

8. Ответственность – качество, из-за которого вы четко понимаете, что и зачем вам нужно делать, и делаете это обязательно, отдавая себе отчет в том, что это именно ваша работа, и только вы можете довести начатое до конца.

9. Собранность – готовность задействовать все необходимые ресурсы вашего ума и тела: состояние, при котором вы держите себя в тонусе и концентрируете свои силы. Собранный человек без раскачки

делает нужную работу, ему не нужно долго настраиваться на атмосферу, тон и род деятельности.

10. Инициативность – продвижение своих идей, взглядов, мнений, действий самостоятельно. Вы обладатель этого качества, если в состоянии начать и завершить дело без постоянных советов со стороны, прилагая к этому свои личные измышления.

11. Ум – имеется в виду уровень вашего интеллекта, кругозор знаний. Чем выше ваши знания, чем лучше вы понимаете все проявления внешнего мира, чем больше разбираетесь в людях и умеете не смотреть на них через призму собственных эмоций, чем быстрее размышляете, тем больше у вас уровень интеллекта.

12. Неболтливость – имеется в виду умение не вмешиваться в чужие дела и не сплетничать. Если вы любитель пообсуждать с кем-то кого-то, вы не обладаете этим качеством.

13. Незаурядность – качество, которое отличает ваши психические и поведенческие реакции от стандартов окружающих. Если вы не подвержены «стадному инстинкту», не боитесь отстаивать свое мнение, отличное от других, ваши реакции на раздражители иногда прямо противоположны чужим – тогда вы незаурядный человек.

14. Коммуникабельность – наличие широкого кругозора знаний и позитивных личных качеств. Умение приспосабливаться к любому стилю общения, к любому человеку и ситуации, квалифицированность во всех областях нужных вашей профессии знаний. Ставьте этот пункт в список, если считаете, что умеете находить общий язык со всеми социальными слоями.

15. Дипломатичность – умение лавировать в разговоре, избегая подводных камней и негативных моментов. Дипломатичный человек не идет к своей цели резко и прямо, а изучает ситуацию и выбирает наименее эмоциональный вариант развития и ведения беседы.

16. Настойчивость – умение добиваться нужного. Это хорошее качество, которое помогает не уклоняться от трудностей, а преодолевать их, добиваясь положительного или отрицательного результата, раз за разом пытаться пробиться к цели.

17. Обучаемость – умение быстро воспринимать и перерабатывать новую информацию. Если вы быстро схватываете на лету новые понятия, углубляетесь в сущность вопросов, стремитесь расширять свой кругозор и не пасуете перед трудными задачами, а учитесь на опыте их решений – вы обладаете высоким уровнем обучаемости.

18. Неординарность – умение находить несколько способов подхода к ситуациям и людям. Отмечайте это качество, если к одной и той же проблеме вы сможете подобрать несколько решений в зависимости от меняющихся обстоятельств.

19. Лояльность – признание авторитета вышестоящего по служебной лестнице сотрудника, отсутствие ярко выраженного бунтарства. Если вы осознаете, что ваш непосредственный начальник будет обладать более развитыми профессиональными качествами, и не будете открыто соперничать с ним, даже если это не так, то из вас выйдет хороший подчиненный.

20. Активность – физическая и психическая, скорость обменных процессов в мозге и между головой и телом. Активный сотрудник быстро реагирует на перемены, обладает защитными реакциями от сложностей, инициативен и расторопен, преодолевает внутренние и внешние ограничения во всех сферах жизни.

21. Пунктуальность – соблюдение строгих временных рамок. Подразумевает под собой ответственность и собранность при исполнении должностных обязанностей.

22. Креативность мышления – создание проектов и мыслительных процессов, которые выходят из рамок стандартного мышления. Если вы умеете думать о профессиональных проблемах, то и подходы решения будут непривычными и действенными.

23. Невозмутимость – способность сдерживать свои эмоции в неблагоприятной атмосфере. Если вы в любой ситуации сохраняете целостность натуры и не позволяете раздражению испортить вам настроение, это добавит вам пункт в список.

24. Целеустремленность – желание во что бы то ни стало добраться до намеченной высоты. Ваша любимая поговорка «Цель оправдывает средства»? Вы очень целеустремленный человек.

25. Оптимистичность – умение видеть во всех событиях позитив. Есть выражение «Для оптимистов стакан всегда наполовину полон, а для пессимистов – наполовину пуст». Выберите сами, как вы отнесетесь к нему, и соответственно этому сделайте вывод.

26. Квалифицированность – достаточное образование для работы. Чем выше уровень обучения именно по профилю работы, тем более квалифицированным сотрудником вы являетесь.

27. Воображение – способность «грезить», фантазировать, придумывать ситуации. Люди, обладающие даром воображения, – это находка для предприятия, так как могут продумывать все логические цепочки событий.

28. Опытность – наличие опыта работы именно на той должности (и в той сфере), на которую собираетесь. Это может быть важным преимуществом перед кандидатами.

29. Хладнокровие – умение не реагировать на какие-либо физические действия других людей. Если вы без содрогания смотрите на открытые раны и смело стоите на ногах, даже если весь мир вокруг вас рухнет – это огромный плюс. Вы сможете действия оценивать со стороны, и действовать с холодным разумом.

30. Непосредственность – психическое состояние, при котором человек не соблюдает строгих рамок консервативного поведения, а проявляет живость и разносторонние интересы. Конечно, это немного детское поведение, но зато много искренности и дружелюбия всегда нравится коллегам.

31. Адекватность – понимание и восприятие реальности такой, какая она есть. Если вы понимаете, как именно определять степень сложности ситуации, и подбираете нужную реакцию, вы адекватный человек.

32. Духовность – наличие богатого духовного мира. Если вы пытаетесь разобраться в своем существовании, откуда, почему, зачем и как вы живете, верите в бога и признаете божественную сущность существования человека, вы будете очень интересным для общения человеком.

33. Принципиальность – подверженность некоторым постулатам поведения. Если вы, несмотря ни на что, не изменяете своим внутренним принципам, а живете, руководствуясь ими, значит вы целостный человек, некапризный и последовательный.

34. Позитивность – неагрессивное восприятие окружающего мира, добрые поступки и возвышенные мысли. Это защитная реакция психики, человеку с позитивным мышлением живется намного легче.

35. Тактичность – понимание границ личной зоны собеседника. Если вы понимаете, что некоторые вещи просто нельзя спрашивать у людей, так как они болезненны для них, если умеете вовремя остановиться у барьера разделения общих тем и интимных, вы обладаете чувством такта.

36. Деликатность – мягкий подход к проблемам собеседника. Деликатных людей ценят за умение не вскрывать нарывы комплексов на личностях и в жизнях других людей.

37. Объективность – умение концентрироваться на одном объекте, оценивая реально все плюсы и минусы положения, а не накладывая собственные ощущения на оценку ситуации. Сюда можно отнести и самокритичность, так как такой человек точно не позволит эмоциям возобладать над рассудком и осознает положение вещей исходя из стандартов мышления.

38. Импульсивность – склонность действовать по первому побуждению, спонтанно. Иногда это качество помогает при решении производственных задач.

39. Гибкость – особенность человека приспосабливаться к изменяющимся условиям.

40. Способность к иностранным языкам. Если у вас есть лингвистические способности – это несомненный пункт в списке преимуществ.

Если нет ответа на вопрос

Вам понадобится:

– изрядная выдержка;

– сильный характер.

Будьте готовы к тому, что интервьюер будет сознательно задавать проблемные вопросы.

Это может и не пригодиться, если:

– интервьюер будет предельно корректен;

– вы с легкостью на все ответите.

Как бы вы не предугадывали ход собеседования, всегда есть вероятность, что интервьюер применит один из своих приемов, и его вопросы будут неожиданными, а порой и вовсе выбивающими из колеи.

Конечно, ваша позиция уверенного в себе человека вовсе ему не по нраву, так как, возможно, прикрывает настоящую сущность и эмоции. Чтобы сбить с вас этот образ и вывести из равновесия, он мимоходом может задавать вопросы нескольких видов:

– вопросы на личную тему;

– вопросы на тему бывшей работы;

– узкоспециализированные вопросы;

– вопросы интимного характера;

– вопросы, отвлеченные от основной темы беседы.

Обычно такие провокации имеют место между спокойными и профессиональными вопросами. Они являются подводными камнями в беседе и могут серьезно поколебать вашу самооценку.

Чтобы быть готовым к таким сложным моментам, предлагаем вам рассмотреть виды вопросов подробнее.

Итак, ряд вопросов на личную тему может затрагивать те аспекты этой области, которые вам не хотелось бы освещать. Самый распространенный вопрос этого вида – вопрос о наличии детей, их возрасте и вашем к ним отношении. Конечно, в идеале этот вопрос не



вызовет ступора, тем более если вы женщина и четко знаете все, что нужно отвечать. Но ведь иногда встречаются люди с очень сложным семейным положением. Например, разведенные со своими супругами и выплачивающие алименты на содержание детей. Также есть матери-героини, у которых детей больше пяти, и все мал мала меньше. Может быть, ребенок не записан на своего отца официально, но тоже получает дотацию от родителя. В силу того что эти факты касаются очень личных тем, вам нужно кратко и сухо отвечать на такие вопросы. Этим вы дадите понять собеседнику, что он вторгается в вашу личную зону. Еще один вопрос – об отношениях вашей половины к вашей предполагаемой работе. Это может быть тупиком, особенно если у вас здоровый брак, и каждый решает свои задачи самостоятельно, уважая мнение и самостоятельность супруга. На вопросы такого характера лучше ответить так, чтобы четко прозвучала фраза «Мы с моей (-им) супругой (-ом) всегда понимаем друг друга». Это и вежливо, и содержит прямой намек на то, что, кроме вас двоих, посторонних в решении семейных проблем быть не должно.

Вопросы о том, «жаворонок» вы или «сова», также относятся к виду личных. Редко кто знает о своей принадлежности к тому или иному виду, обычно явные проявления обозначаются в среднем возрасте, а молодежь легче приспосабливается к предлагаемым условиям. Если нет ответа на этот вопрос, скажите «жаворонок», они очень рано встают и более активны.

Иногда очень смущают вопросы о прежней работе. Если повезет, интервьюер ограничится областью достижений и отношением к работе, коллегам и начальству. Но иногда для проверки осведомленности могут задаваться следующие вопросы.

«Вы ладили со всеми коллегами?» или «Вас не напрягал график работы?» «По-моему, ваш начальник ездил с нашим на курорт, семьями. Да?» Ну и что-нибудь еще в этом роде. Зачастую при этом от вас не ждут конкретного ответа, не нужно начинать судорожно вспоминать, с кем какие отношения были, о внеурочной работе и о сплетнях, о передвижениях бывшего шефа. На многие вопросы у вас просто не

может быть ответов, которые охарактеризуют вас в первом случае как подхалима, во втором – как лентяя, в третьем – как сплетника. Сделайте паузу, обдумывая ответ, и отвечайте нейтрально. Как пример, ответим на вышеприведенные вопросы: «Да, по мере возможности», «Нет, я с удовольствием выполнял весь объем работы», «Я понятия не имею, как проводил свое свободное время мой шеф».

Узкоспециализированные вопросы иногда тоже ставят в неудобное положение, особенно если вы впервые слышите какой-то термин или не можете дать определение слову. В этом случае наш совет таков: уточните то, что вам неизвестно, либо честно признайтесь, что не можете дать ответ. В любом варианте есть плюсы. А вот если начнете «лить воду», нагромождая термины друг на друга, не раскрывая сути, или переливать из пустого в порожнее, повторяясь, то вызовете негативную реакцию.

В зависимости от характера и социального уровня интервьюера, он может пересечь границу дозволенного и начать задавать вопросы интимного характера. Это не только вопросы о сексуальной ориентации и предпочтениях, это все, что касается вас лично и никак не характеризует качества характера. Забавно, но вопрос о том, какой зубной щеткой вы предпочитаете пользоваться, тоже может рассматриваться как интимный, поскольку никому, кроме вас, до этого не должно быть никакого дела. Итак, вопросы о том, верны ли вы своей половинке, есть ли у вас партнер, вопросы о личной гигиене, о том, свободны вы или заняты (в плане отношений), о наращенных ногтях и волосах, о вставных челюстях или стеклянных глазах дискриминируют вас как личность. Не показывайте раздражения, но четко сформируйте ответ так, чтобы поставить зарвавшегося собеседника на место. Почти на все эти вопросы можно задать встречный: «А как это отражается на моей будущей работе?» Поверьте, в 90 % случаев собеседник не продолжает развивать эти щекотливые темы. На эти вопросы у вас нет и не должно быть для него ответа.

Отвлекающим маневром служат вопросы «обо всем» (отвлеченные от темы беседы). Какова температура воздуха за окном, какую погоду

обещают на выходные, о сложности достать билеты на новый фильм в кинотеатр или цене входа на художественную выставку – приблизительно таковы темы отвлеченных вопросов. У вас два варианта выхода из этой ситуации: либо честно признаваться, что не знаете, либо отвечать приблизительно, основываясь на своем мнении. Конечно, если вы обладаете широким кругозором, ваша осведомленность в разных областях жизни сослужит вам добрую службу.

В любом случае не показывайте свою растерянность. Улыбайтесь, глядя собеседнику в лицо, так вы продемонстрируете невозмутимость и дружелюбие.

Если что-то не поняли, переспрашивайте. Также таким образом вы даете себе время обдумать ответ.

Есть еще один вариант поведения, если ответа на вопрос нет. Можно подключить свою фантазию и создать вымышленный мир, где ответы есть всегда. Примерьте на себя образ всезнайки и перебирайте факты. Возможно, получится создать репутацию знающего человека. Однако в этом случае придерживайтесь некоторых правил.

1. Врите только на те темы и о тех вещах, которые невозможно проверить документально. Не создавайте заоблачных, непостижимых ответов, так вы проколется на мелочах. Старайтесь не искажать факты, имеющие отношение не только к вам.

2. Не лезьте в дебри профессионального вранья. Любые ваши ложные факты могут вклиниться вам в достоинства, и потом от вас будут требовать именно таких достижений, какие вы себе придумали.

3. Если не умеете врать, не выдавая себя, – лучше не начинайте. Вас все равно выдадут внешние проявления эмоций, особенно глаза и мимика лица. Если беседу будет проводить психолог, он обязательно почувствует фальшь. Так что обманывайте только по мелочам, не покушаясь на большее.

Как себя вести, вы выберите сами, взвешивая все «за» и «против».

Но все-таки помните, что, сознаваясь в том что, вы не знаете ответа на вопрос, вы показываете свою искренность, а это качество все еще ценится в людях. Изучайте своего собеседника, что он хочет от вас,

что ожидает увидеть, и тогда вы поймете, какую линию поведения выбрать.

Методика отзеркаливания

Вам понадобится небольшая тренировка.

Будьте готовы к:

- тому, что собеседник тоже прибегнет к этому методу и будет копировать вас;

- тому, что некоторые совершенно естественные для вашего собеседника жесты и позы будут очень неудобными для вас.

Это может и не пригодиться, если:

- собеседование проводят несколько человек, и вы не можете выделить одного, главного интервьюера;

- вам сложно одновременно говорить, слушать и следить за движениями собеседника.

С тех пор как появился первый человек, и тем самым начался род человеческий, мы пытаемся разобраться не только в себе, но и в окружающих нас людях. Каждый из нас считает себя психологом, чьи суждения авторитарны и никакому сомнению не подлежат. Сколько людей, столько и мнений, взглядов на жизнь. Люди могут быть похожи по типу личности, характеру, особенностям реакций. Но двух одинаковых людей просто не бывает, и каждый считает себя центром вселенной. Это правильно, потому что у психически здорового человека одно единственное «я», и оно является центром сущности. «Я и весь мир», «Я и мои близкие», «Я живу, я думаю...»

Соответственно, нам будут нравиться люди, которые похожи на нас и признают нашу личность как близкую по духу. Вспомните своих друзей, что объединяет вас и их? Жесты, манеры, взгляды на жизнь, социальное положение и много других факторов, не так ли? Конечно, есть дуальные отношения, при которых друзья ищут друг в друге недостающие качества и уживаются, даже если прямо противоположны. Но это возможно только тогда, когда уровни интеллекта очень высоки у обоих. Так вот, окружающие нас люди заслуживают наши симпатии, если ведут нормально или отлично с нашей точки зрения. Таким образом,

владея этим знанием, мы можем сделать вывод: вполне возможно заслужить расположение незнакомого человека, если применить методику отзеркаливания его внешних проявлений (жестов, мимики, поз, техника построения предложения). Вести себя так, как он, – значит быстрее настроиться на его волну общения и возможно сумеет добиться от него отзеркаливания ваших действий. Итак, что мы можем копировать?

### Жестикуляция

Движения рук, головы очень многое могут рассказать о вашем типе личности. Наблюдайте за собеседником, старайтесь ограничиваться теми рамками, которые он устанавливает. Если он держит в руках какой-то предмет (ручку, карандаш, лист бумаги) и это единственный жест, который он себе позволяет, делайте так же. После того как установится межличностный контакт, вы по нарастающей прогрессии можете начать использовать жестикуляцию. Сработает двусторонняя методика отзеркаливания, и ваш собеседник будет повторять уже ваши жесты.

### Позы

Старайтесь копировать позы, которые принимает собеседник. Если вам удастся как бы занять одну позицию с ним, вы сможете контролировать ход его мыслей и предугадывать смену темы вопросов. Опять же, после установления контакта применяйте постепенное раскрытие поз, принимайте все более открытые, и тогда ваш собеседник поневоле будет следовать этим направлениям. Не допускайте, чтобы ваша манера сидеть противопоставлялась позам собеседника. Следите за туловищем, плечами, ногами – их движения наиболее заметны. Поэтому не делайте резких движений, а повторяйте их за собеседником.

### Построение предложений

Используйте часть вопроса, обращенного к вам, в ответе. Пример: «Вы уверены, что можете работать именно редактором?» – «Да, я уверен, что могу работать редактором, так как...» Используйте словосочетания, произнесенные интервьюером, а также наблюдайте за

техникой построения предложений и делайте изменения в своей, чтобы избежать несогласованности поведения.

В общем, если вы допустите, что ваше поведение будет противопоставляться интервьюеру, собеседование не будет гармоничным и ни к какому согласию это не приведет. Свой характер вы покажете на работе, а на собеседовании вы должны быть скрипкой в оркестре: быть заметным и соответствовать общей музыке. Помните, что, если беседа с интервьюером проходит тет-а-тет, от вас и только от вас зависит, как вас воспримут. Успешность методики отзеркаливания состоит в том, что вы как бы признаете авторитет собеседника и соглашаетесь играть по его правилам. Улыбайтесь, и вам будут улыбаться, будете отвечать на улыбку хмурым взглядом – может возникнуть стена.

Подробное резюме

Вам понадобится:

- компьютер;
- выход в Интернет;

Будьте готовы к:

- тому, что резюме будет рассматриваться от одного дня до нескольких недель;
- тому, что при личной встрече интервьюер попросит уточнить какие-либо пункты.

Это может и не пригодиться, если:

- вы устраиваетесь по знакомству.

Резюме – это краткая информация о вас как о профессионале и личности. Его наличие имеет большое значение для многих организаций, так как дает все необходимые первичные знания о вас. Плюс резюме в том, что вы можете опустить все нелицеприятные факты вашей биографии, заострить внимание на достоинствах. Также большое значение для создания вашего образа имеет возможность рассказать о себе то, что может не учитываться на собеседовании. Минус резюме в том, что нет прямого общения и за голыми фактами нет возможности показать свои многогранность и кругозор. Мы выделим 12 пунктов резюме, которые просто необходимо разобрать.

1. Ф. И. О. Фамилия, имя и отчество полностью. Этот пункт может являться косвенным признаком вашей национальности, расовой принадлежности, что в свою очередь является начальной точкой для определения темперамента и социального слоя. Но это приемлемо только в половине случаев.

2. Дата и место рождения. Тем самым определяется ваш возраст, соответственно, трудовой потенциал и наличие стимулов для работы. Писать нужно полностью как в паспорте.

3. Место жительства. В этом пункте выясняется наличие регистрации (временной или постоянной) и фактическое место вашего жительства. Поэтому пишете место постоянной прописки с индексом отделения почтовой связи, и место фактического жительства для контакта с организацией.

4. Семейное положение. Подразумевает ваше нынешнее семейное положение, потому ответ должен быть «женат (замужем)» или «не женат (не замужем)». Имейте в виду, что наличие гражданского брака законом никак не принимается, поэтому, если в паспорте нет соответствующей печати о регистрации брака, вы не женаты (не замужем). Так и указывайте в резюме. Кстати говоря, если нет свидетельства о расторжении брака или печати в паспорте об этом, вы не можете писать, что холосты.

5. Телефон. Для связи с вами отделу кадров нужен ваш номер телефона. Старайтесь давать свой, если же не имеется, дайте номер родителей. Предупредите их об этом, чтобы не волновались из-за непонятных звонков.

6. Образование. В этом пункте нужно упомянуть учебное заведение (высшее), которое вы закончили, курсы, на которых ходили и есть свидетельства об их окончании, и вашу специальность. Старайтесь в этом пункте немного развернуть ответы и упомянуть о времени учебы, городе и форме, в которых проходили обучения. Дополнительные сведения, такие как тема дипломной работы или диссертации, конференции, гранты и т. д., необходимо упоминать только в том случае, если это может быть интересно работодателю, как-то касается

предстоящей сферы деятельности. Школу также необходимо упоминать только в том случае, если это может оказаться важно.

7. Знание языков. Если вы закончили высшее учебное заведение, должны знать хотя бы английский. Поэтому пишите, какой именно язык знаете, и на каком уровне. Если вы имеете среднее образование, то обязательно укажите, что владеете языком на уровне базы среднего школьного учреждения. Знание языков подразумевает под собой технику перевода и разговорную речь.

8. Опыт работы. В этом пункте нужно указать, в каких организациях вы работали, сколько времени (период работы), на какой должности и что входило в ваши обязанности. Список начинайте с последнего места работы и далее к самому первому. Сюда же приплюсуйте личные достижения, если таковые имеются, и выдержки из похвальных грамот.

9. Полезные навыки. Укажите, насколько вы владеете ПК, с какими программами умеете работать, какая оргтехника не будет для вас новой. Когда будете перечислять программы, с которыми умеете работать, указывайте их стандартные названия. Также здесь необходимо упомянуть о наличии водительских прав.

10. Наличие загранпаспорта. Эта информация может заинтересовать работодателя, особенно если ответ положительный. Ведь на любой должности возможны командировки в ближнее и дальнее зарубежье.

11. Личная характеристика. Все ваши плюсы и минусы вы должны взвесить, и из плюсов выбрать наиболее весомые, а из минусов мелкие. Оценивать свою личность нужно по нескольким параметрам: темперамент, впечатлительность, жизненная позиция, видение окружающего мира. С личными качествами не стоит перебарщивать, все же в резюме это не главное. Выберете 3–5 наиболее ярких ваших качеств. Недостатки при желании можно просто опустить.

Для того чтобы компетентнее оценить свою личность нужно пройти несколько специализированных психологических тестов, самостоятельно



или обратившись в центр оценки психологических тестов (это платно). Так вы сможете лучше себя понять и принять себя таким, как есть.

12. Контактность с окружающими людьми. Напишите, насколько вы открыты для общения, готовы к сотрудничеству и коллективному решению задач, насколько легко сходитесь с людьми.

Для мужчин дополнительными пунктами в резюме будет упоминание о том, служили они в рядах Российской армии или нет, есть ли освобождения от срочной службы и почему.

Не привирайте, составляя резюме. Эти сведения могут проверяться, так что пусть будет только правда. Если вам не хочется обсуждения вашей бывшей работы, просто не упоминайте о причинах ухода, а продемонстрируйте надежду на светлое будущее этой организации.

Чем удобно резюме? Тем, что оно предвосхищает собеседование и экономит ваше личное время и время предприятия, на котором появилась вакантная должность. Резюме можно отправить почтой, по факсу, по электронной почте, а самому спокойно ждать звонка и работать на прежнем месте.

Как оформлять резюме. Резюме обрабатывайте на компьютере, чтобы оно выглядело аккуратно и эстетично. Вставьте рамки, выдержите шрифт в нужном стиле, аккуратно оформите текст. Не забывайте, что резюме должно в идеале уместиться на одной странице формата А4, поэтому не добавляйте лишних сведений, если они не касаются профессиональных достижений. Чем четче структурировано резюме, тем проще с ним работать и тем больше шанс, что работодатель оценит вас по достоинству.

Бой с собственными страхами и комплексами

Вам понадобится:

- удобная одежда и обувь, так как для создания душевного комфорта важно организовать сначала комфорт физический;

- дипломы, грамоты и другие документы, подтверждающие ваш профессионализм.

Будьте готовы к:

– тому, что в самый ответственный момент комплексы опять проявятся.

Это может и не пригодиться, если:

– вы уверены в себе;  
– это собеседование в большей степени нужно работодателю, чем вам, вы ценный и редкий специалист.

Для того чтобы набраться уверенности и мужества, вам стоит повысить свою самооценку. Как? Избавьтесь от груза комплексов и страхов. Наши советы помогут разобраться с самыми распространенными навязчивыми мыслями.

Комплексы из-за роста

Очень высокие люди сталкиваются с проблемами общения, как и очень низкие. Одни смотрят на людей сверху вниз, и чувствуют неудобство, другие всегда смотрят снизу вверх, и также комплексуют. Конечно, фраза насчет того, что душа – это главное, уже заезжена, хотя и справедлива. А вот реально поправить положение можно внешними действиями. Обладатели высокого роста могут отвлечь внимание от этой проблемы:

- а) обувью без каблуков;
- б) классическим стилем одежды;
- в) отличной осанкой.

Ни в коем случае не сутультесь, не опускайте плечи вперед, иначе будете похожи на вопросительный знак. Людям низкого роста тоже очень легко добавить его себе с помощью обуви на платформе или каблуке и длинных штанин или юбок. Тем самым линия ног зрительно удлиняется, что сыграет вам на руку. И тем, и другим стоит отказаться от яркой одежды и облегающих вещей. Классика в стиле одежды даст превосходный результат.

Физические недостатки

Заикание – самое распространенное явление. Ему подвержены почти все люди при стрессовых ситуациях. Но некоторые в силу природных причин заикаются постоянно. Не обращайтесь к врачу, обращайтесь к психологу.

расслабляйтесь, дышите животом и помогайте руками (жестикуляцией) своему разговору. Конечно, в сферу офисных служб устроиться будет очень сложно, но вы наверняка знаете, что вам нужно. Поэтому знайте, что вы не один с проблемами, и смело шагайте по дороге жизни.

#### Нет навыков общения

Если собеседование проходит в первый раз, или вы вообще очень редко близко общаетесь с незнакомыми людьми, мысль о собеседовании может вас беспокоить и вызывать внутреннее напряжение. Внимательнее читайте эту книгу, и надеюсь, наши советы помогут вам лавировать между подводными камнями беседы с интервьюерами. Как вы сами себя воспринимаете, так и окружающие будут воспринимать вас. Выше голову и увереннее ждите от жизни перемен.

#### Возможность дискриминации

Как ни печально, но вопросы дискриминации по национальным, расовым, половым принадлежностям все еще актуальны в современном мире. Находятся люди, ставящие себя выше других в силу природных особенностей. Это болезненно и несправедливо по отношению ко многим людям. Если вы подозреваете, что дискриминационные вопросы неизбежны, постарайтесь откинуть негатив и смотреть на все с положительной точки зрения. Предупрежден – значит вооружен. Нельзя требовать от вас полной невозмутимости, но вы должны уверенно пресекать такие вопросы, так как знаете, что они могут быть. В конце концов, можно защитить свои права перед работодателем, если интервьюер в силу личного к вам негативного отношения завалил все собеседование. Отстаивайте свои права, они подтверждены конституцией РФ.

#### Нет опыта и нужного образования

Отбросьте эти мысли, ведь это компенсируется вашей активностью, целеустремленностью, обучаемостью. Преподнесите это знание интервьюеру, тогда он сможет понять, насколько вы ценный сотрудник. А обучение возможно и на фирмах или предприятиях, сейчас эта система очень распространена.

Нет недостаткам и комплексам! Все они могут быть перевернуты наизнанку и могут стать достоинствами. Посмотрите, вы необщительны, но зато не будете надоедливым сплетником. Излишне впечатлительны – значит сострадательны и помогаете людям. Неусидчивы – зато сколько новых идей приносите в жизнь коллектива. Каждый человек – отдельная личность, непохожая на других. Набор личных качеств любого человека индивидуален, как и душа, поэтому стоит отстаивать свою позицию в этом мире, а не спотыкаться о малейшие преграды.

Справиться со своими страхами вы сможете, утверждая свое решение поступить на работу. Ведь для чего-то она вам нужна, так лучше перечислить все ключевые моменты для утверждения.

Итак, сфера образования. Вы хотите стать именно учителем, потому что сможете доносить до сознания детей светлые мысли. Именно в таком ключе вы должны убедить себя, что эта работа вам подходит, тогда страх отпадет сам собой.

Сфера обслуживания часто не требует особых навыков, кроме работы стилистов, парикмахеров и других подобных специалистов. Четко определите для себя, почему именно вы хотите работать и перечислите все плюсы: умение общаться, открытость, дипломатичность и т. д. Чем внушительнее будет список, тем больше появится уверенности в себе.

Пусть вы малообщительны, не открыты для людей, но любите работу – этого достаточно, чтобы получить место на производстве. Ведь там всегда приветствуется здоровый трудоголизм.

Офисные службы подразумевают для сотрудника умение общаться, а внешние недостатки покрываются амбициозностью и целеустремленностью.

Для работы в правоохранительных органах не важно, какая у вас внешность, важна физическая выносливость и сосредоточенность на деле. Опыт и профессионализм будут оцениваться во вторую очередь.

Медицина требует пунктуальности, внимательности и хладнокровия, а личные качества имеют второстепенное значение.

Профессионализм – вот что главное. Поэтому демонстрируйте свой опыт и не отвлекайтесь по пустякам.

Все переживания и страхи единовременны, т. е. возникают перед ответственным днем собеседования и исчезают сразу после него. Берегите свою нервную систему, противопоставляйте недостаткам достоинства, и тогда найдется баланс, который придаст вам сил для решительных действий. Проявление страхов – это проявление некоторой неуравновешенности личности, низкой самооценки и склонности утрировать проявление раздражителей. Для психологического здоровья старайтесь немного завышать свои шансы, даже если эта мера не принесет желаемого результата, вы не будете глубоко переживать, а просто найдете другую работу.

Собеседование с самим собой

Вам понадобится:

- зеркало;
- кресло.

Будьте готовы к:

- тому, что вам понравится интервьюировать себя;
- тому, что интервьюер окажется совсем не таким, каким вы его представляли.

Это может и не пригодиться, если вы будете слишком волноваться перед собеседованием.

Готовясь к собеседованию, проведите генеральную репетицию действия. Это нужно для того, чтобы не было чувства новизны и необычности при реальном собеседовании, так как эти эмоции заставят вас растеряться и не раскрыться в полном объеме. Как проводить собеседование с самим собой, читайте далее.

Главный собеседник – зеркало. Наличие зеркала, в котором вы, отражаясь, видите всего себя – это плюс. Оденьтесь в ту одежду, которую предполагаете одеть на собеседование. Так вы сможете оценить себя со стороны.

Постарайтесь занять неудобное место.

Уютное кресло располагает к более мягкому восприятию окружающего мира. А вам нужно быть собранным и готовым к любым неожиданным поворотам беседы. Поэтому займите неудобное положение так, чтобы не расслабляться. Это поможет вам держать себя в тонусе.

Отработка жестов и мимики.

Зеркало дает вам великолепную возможность оценить ваши движения рук и мимику. Ищите наиболее подходящие для вас варианты поворотов головы, улыбки, движения губ при разговоре. Отрабатывайте технику походки, позы для общения.

Пусть глаза заговорят.

Старайтесь задействовать глаза, когда будете отвечать на свои же вопросы. В третьей главе мы подробнее рассмотрим, как понимать и пользоваться языком взглядов. А пока вам нужно обратить внимание на то, как вам больше идет смотреть на собеседника.

Составленный план вопросов.

Такой план поможет вам более четко понять предполагаемую схему собеседования. Напишите список вопросов, которые, как вы думаете, могут задаваться на собеседовании. Или отвечайте по пунктам резюме. Эта репетиция поможет вам не растеряться и уверенно отвечать на вопросы интервьюера.

Конкретные ответы.

Конкретные ответы заставят вас вдуматься, насколько много лишних слов мы порой говорим. Отвечайте двумя-тремя предложениями, не разбавляйте их ненужными словосочетаниями. Вспомните как можно больше профессиональных терминов и составьте из них словосочетания. Их вы можете вставлять, помимо общего плана ответов, главное, чтобы они подходили по смыслу.

Вслушивайтесь в свои слова.

Следите за грамотностью речи, за тем, чтобы не появлялись слова-паразиты. Также чтобы ответы были близки к теме собеседования, а не отвлечены на что-нибудь постороннее и вовсе ненужное.

Представьте собеседника.

В этом случае вы сможете целенаправленно жестикулировать и отвечать. Многим эта тактика помогает, особенно если вопросы себе задаются слегка измененным голосом, как бы являясь пародией на реальность. Определите место, где именно сидит предполагаемый собеседник, и старайтесь быть более собранным, чтобы представить себя со стороны.

Тон голоса.

На тон голоса необходимо обратить внимание еще дома, чтобы не допустить срыва и дрожи при разговоре. Прислушивайтесь к интонациям, добивайтесь, чтобы эмоциональный оттенок голоса был ровным. Делайте паузу между словами и предложениями. Отработайте частоту слов и ритм словосочетаний.

Репетиция ответов на проблемные вопросы.

Репетиция поможет вам избежать нескольких неприятных минут в кабинете интервьюера. Ведь такие вопросы чаще всего вызывают раздражение и защитную реакцию, а их-то как раз показывать нельзя. Наблюдайте за своими внутренними переживаниями и ищите механизм защиты. Если вы подозреваете, что скорее всего вам будут задаваться дискриминационные вопросы, решите сейчас, как вам на них реагировать. В момент собеседования ваше негативное восприятие таких вопросов повредит в первую очередь вашей самооценке.

Иногда есть смысл искусственно поднять адреналин. Для того чтобы быть уверенным в себе, несколько раз с силой выдохните воздух из легких. Это верный способ справиться с нерешительностью и страхом, добавить немного жесткости для более решительных ответов.

После того как вы побыли в роли кандидата, займите место поудобнее и представьте себя в роли интервьюера. Обращайтесь к тому месту, где только что сидели, и задавайте вопросы всех типов. Вы должны почувствовать себя хозяином положения и вести беседу в таком же тоне. Поверьте, так вы намного четче поймете позицию будущего собеседника. Попробуйте задавать сложные вопросы, гипотетические, наводящие, комбинированные и отвечать на них

### **Глава 3. Первое впечатление**

Задавать ли вопросы

Вам понадобится решительность, для того чтобы интервьюер отвечал на ваши вопросы.

Будьте готовы к:

– тому, что интервьюер проигнорирует ряд вопросов или откажется на них отвечать;

– тому, что интервьюер будет ждать от вас вопросов и останется недоволен, если вы их не зададите.

Это может и не пригодиться, если вы всегда активны и всегда много спрашиваете.

Для общения нужны как минимум два человека. Само понятие «собеседование» подразумевает под собой двустороннюю беседу. Цель собеседования состоит в том, что работодатели узнают вас, а вы должны больше узнать о вашей будущей работе. Ведь наверняка вы не все знаете о ваших будущих правах и обязанностях. Не стесняйтесь, спрашивайте, главное, чтобы вы знали, на что и куда идете.

1. Обсудите ваше положение в иерархии подчинения. Узнайте, кто именно будет вашими непосредственным начальником и подчиненным. Это нужно для того, чтобы выяснить ваши обязанности.

2. Обсудите наличие социального пакета. Обычно в него должны входить:

- больничные оплаты;
- оплата ежегодного отпуска;
- оплата отпуска по уходу за ребенком;
- декретные выплаты.

Иногда на частных фирмах социальный пакет оплачивается частично. Взвесьте, что именно вам нужно от работы и задавайте вопросы исходя из собственных интересов.

3. Структуру рабочей недели также нужно обсудить. Выходные, праздники – все это необходимо узнавать заранее, чтобы не быть потом неприятно удивленной при дежурстве в выходной день.



4. Важно узнать, как проводится начисление заработной платы. Здесь есть существенная разница из-за того, куда именно вы пойдете работать. Если вы устраиваетесь на государственную службу, вы будете зависеть от оклада, а на частных фирмах работа часто оплачивается исходя из процентов.

Ну, вот и все важные вопросы, которые можно задавать. Конечно, о предприятии тоже нужно знать, но это входит в обычный стиль ведения беседы со стороны интервьюера. Помимо того, что он представляется сам, он рассказывает еще и о фирме.

О чем спрашивать нельзя.

1. Ни в коем случае не спрашивайте о зарплате собеседника. Это очень личный вопрос. Поверьте, даже если вам ответят, никакой пользы вам не принесут ни вопрос, ни ответ. Ведь заниматься вы будете абсолютно другим делом, следовательно, и зарплата будет другой.

2. Также неактуально спрашивать о подробностях вашей будущей работы. Интервьюер может вас просто не понять. Его работа заключается в сборе и передаче сведений, но не в предоставлении информации об узкой специфике производства. Скорее всего, если вы устраиваетесь на редкую профессию, с вами будет общаться и работодатель непосредственно.

3. Не спрашивайте о бывшем сотруднике, работавшем на данной должности до вас. Даже если его персону упоминается интервьюером, не фиксируйте свое внимание на этом пункте. Вам не должно быть интересно, как, за что и при каких обстоятельствах был уволен или ушел сам ваш предшественник. Все это вы узнаете позже.

4. Не стоит спрашивать о характере будущего шефа. Правды вам все равно никто не скажет, а вот заслужить репутацию сплетника вполне реально.

5. Также не нужно на собеседовании интересоваться особенностями взаимоотношения в коллективе. Задавая такой вопрос, вы не только показываете свое беспокойство, но и принимаете немного ханжескую позицию. Все эти вопросы вы можете задать уже после

приема на работу. Устроиться на работу и наладить отношения с коллективом – это разные вещи.

6. Невежливо спрашивать возраст собеседника. Даже если мельком этот вопрос будет задан, все равно останется неприятный осадок. Это личный вопрос, им вы нарушаете интимную зону интервьюера и ломаете тот образ, который он создал.

Задавая вопросы, придерживайтесь основной линии поведения. Тон, который вами используется должен быть неагрессивным. Построение вопроса должно быть выдержано в вежливой форме. Если собеседование носит деловой характер, ограничьтесь теми пунктами, которые мы обговорили ранее. Но если повезет, и беседа примет личный характер, вы должны этим воспользоваться.

О чем можно спрашивать.

1. Чтобы настроить человека на дружественный тон, спросите об особенностях его работы. Вполне возможно, что вместо сухого ответа вы услышите пространное объяснение. Собеседник выговорится и подумает, что вы являетесь замечательным слушателем и вообще приятным человеком. Но предупреждаем – все эти вопросы должны быть уже после демонстрации ваших профессиональных качеств и важных вопросов.

2. Полезно спрашивать о ваших шансах по сравнению с другими претендентами. Ваш собеседник вполне может дать вам оценку вашего резюме и поведения. Если вы и не захотите по какой-либо причине работать, то хотя бы узнаете, как вас воспринимают люди.

3. Обязательно нужно узнать, вероятны ли командировки. Ведь вы должны сразу знать, на что вы идете. Быть может, распорядок работы не совместится с вашими семейными обстоятельствами, а вы, не обсудив этого, займете не свое место.

4. По тем же причинам нужно задать вопрос о сверхурочной работе.

Есть еще несколько случаев, которые необходимо рассмотреть.

Задавать ли вопросы при беседе с работодателем? Конечно, задавайте. Это ведь такой хороший шанс узнать все, что нужно, из

первых уст. Своими вопросами вы не только проявите заинтересованность в этой должности, но и сможете показать свою профессиональность. Для этого в своих вопросах используйте профессиональные термины, четко конкретизируйте цель вопроса и следите за точностью формулировок. Немаловажное значение имеет контакт глаз. Пусть собеседник поймет, что вы его уважаете, но раболепствовать не будете, так как знаете цену своей квалифицированности.

При групповом интервью задавать вопросы будете не только вы, но и другие кандидаты. В этом случае на того, кто задает больше вопросов, могут посмотреть с опаской и выбрать менее болтливую кандидатуру. Но ведь вопросы задавать нужно, поэтому наш совет: задавайте только самые главные вопросы. И следите за тем, чтобы не повторяться, иначе будете глупо выглядеть. А привлечь на себя внимание вы сможете дипломатичностью и вежливостью в поведении. Если хотите задать вопрос, сначала постарайтесь привлечь внимание интервьюеров на себя. Этого можно добиться, подняв руку или сказав «Разрешите...», или «Извините, можно спросить...?». При этом не прячьте глаза и сохраняйте открытую позу.

При беседе с психологом, для того чтобы создать теплую атмосферу, можно задать несколько вопросов о том, для чего нужен разговор, что он может за собой повлечь и т. д. Спрашивая, не проявляйте беспокойства, а говорите с улыбкой. Это проявление любопытства заставит психолога присмотреться к вам чуть пристальнее и попытаться понять всю многогранность вашего «я».

При тестировании на профессиональную пригодность старайтесь не задавать вопросов, только если не обнаружите какую-нибудь ошибку или несостыковку. Излишняя разговорчивость может сыграть роковую роль в оценке ваших качеств. Отделяйте профессионализм от всего лишнего, особенно от слов, носящих очень яркие эмоциональные оценки. Но зато вы можете комментировать вопросы интервьюера.

Задавать вопросы – один из пунктов в демонстрации вашей активности. Это так же важно, как и отвечать на вопросы вашего

собеседника. Не забывайте, что вопросами можно изменить ход собеседования, направить разговор в нужное русло. Но также не забудьте, что из-за штурма вопросами вас могут счесть навязчивым, заумным и чересчур осторожным. Поэтому вы сами должны выбирать форму вопроса и его уместность. Наблюдайте за реакцией собеседника, выбирая к нему подход. Хотя, даже если интервьюер испытывает к вам симпатию, не загружайте его вопросами, если боитесь нарушить запланированный ход собеседования.

Целеустремленность и активная жизненная позиция

Вам понадобится:

- желание получить работу;
- собственно целеустремленность.

Будьте готовы к:

- тому, что целеустремленность и активность зачастую воспринимаются как карьеризм;

- тому, что инициативность не приветствуется в организациях с жесткой вертикальной властью.

Это может и не пригодиться, если вы не будете проходить личного собеседования.

Если вы твердо решили устроиться на эту работу, нужно постараться это показать.

Давайте четко сформулированные ответы. Вам нужно отвечать конкретно, но не сухо. Обосновывайте свои утверждения. Например, на вопрос «Почему вы хотите у нас работать?» вам нужно ответить четко, что она очень подходит для реализации ваших планов. Не забывайте, время собеседования ограничено. Для того чтобы показать свою уверенность и целеустремленность, проявляйте эти качества при ответах и вопросах.

Подчеркивайте свой профессиональный уровень. Если возникает пауза, можно воспользоваться ею для саморекламы. Добавьте что-нибудь к ответам на предыдущие вопросы, вставьте что-то о позитивных планах на предстоящей должности. Но не хвалитесь своими успехами.

Показывайте, что вы именно тот, кто нужен. Без излишних эмоций говорите о своих предыдущих работах. Не допускайте ноток сожаления или осуждения при разговорах. В вашем голосе должен быть слышен оптимизм.

Инициативность не будет лишней. Не бойтесь вступать в разговор. Если даже не было вопроса, старайтесь продолжить тему и говорить, как бы предвосхищая вопросы. Ведь если такое молчание будет допущено, это показывает непрофессионализм интервьюера. Вы пришли показать свои способности, и ничто не должно помешать вам выглядеть в выгодном свете.

Используйте уверенные фразы. Не употребляйте такие словосочетания, как «может быть», «если бы», «когда-нибудь», «не уверен». Говоря о будущем, заменяйте их на более уверенные «в ближайшем будущем», «в моих планах», «мое мнение», «буду». Так вы произведете впечатление человека, который твердо знает, чего хочет.

Неплохо продемонстрировать рекомендательные письма или отзывы. Наглядный пример всегда более весом в глазах собеседника, а то, что вы собирали эти отзывы, покажет, что вы хотите добиться своей цели.

Целеустремленность – движение к четко поставленной цели. В данном случае ваша цель – это работа. Поэтому немаловажно, если при разговоре на профессиональные темы вы в своих внешних проявлениях покажите решимость.

Непассивное поведение. Не позволяйте перебивать вас, извинитесь и продолжайте. Чтобы картина ваших качеств была полной, нужно успеть сказать все, что приготовили. Некоторые интервьюеры намеренно перебивают, чтобы посмотреть на вашу реакцию.

Почти во всех сферах целеустремленность граничит с ответственностью. Эти качества очень ценятся для профессий непроизводственной и производственной сфер, так как эта работа подразумевает под собой выполнение определенного плана.

А вот активная жизненная позиция позволяет сразу показать ваше умение находить общий язык с абсолютно разными по характерам и темпераментам людьми.

Для сферы образования активность – одно из тех качеств, которые будут приветствоваться. Это показатель того, что вы будете не только придерживаться плана, но и активно расширять его границы. Например, создание педагогом факультативных кружков – это план. А привлечение в них учеников путем создания заинтересованности – это активная жизненная позиция.

Для сферы творческой деятельности показателями вашей активности будут креативность мышления и неординарность подходов к решению проблем. А пассивность будет заметна, если вы не будете проявлять инициативность в беседе, не будете дополнять собеседника и задавать вопросы.

Для сферы производства важными будут ваши целеустремленность и активность. Первая поможет выполнить намеченный объем работ, а вторая – перевыполнить его. Поэтому демонстрация этих качеств просто необходима.

А вот для сферы обслуживания советуем не проявлять активность столь ярко. Предполагается, что вы будете действовать по плану начальства, а излишние замашки лидера могут привести к мысли, что вы один из «летунов», которые очень часто меняют места работы именно из-за нереализованных личных планов.

Если вы по характеру активный человек, вам не составит никакого труда произвести хорошее впечатление.

Но если вы не уверены в себе, придется все-таки настраиваться на разговор еще перед собеседованием.

В первую очередь докажите самому себе, что вам это необходимо, это ваша цель. Вспомните, по каким причинам вы вообще собрались устраиваться на эту работу. Возможно, это подстегнет вас к более активному поведению.

Помните, уверенность в себе – залог успеха. Выделите для себя как можно больше ваших положительных качеств. Так вы можете

создать противовес недостаткам. Например, если нет опыта работы, значит, нужно подчеркнуть интервьюеру, что вы обучаемы и можете быстро усвоить новую информацию.

Нет ничего, что вы не сможете сделать. Имеется в виду специфика будущей профессии. Вы должны сказать, что нет ничего сложного в будущей работе не потому, что с легкостью судите о ней, а потому, что приложите усилия для того, чтобы все успевать и делать.

В идеале получится волевой, решительный, целеустремленный и активный образ, причем дружелюбный и коммуникабельный. Теперь нужно вспомнить, что вы идете не на месяц, год или два. Работа должна быть постоянной, стабильной, и от нее зависит весь распорядок вашей жизни. Вам многое нужно для себя решить, определить, на что вы готовы для того, чтобы соответствовать занимаемой должности. Подумайте о своих будущих обязанностях и правах и, если вы человек активный (или хотите таким показаться), то, кроме ответов, вы должны обговаривать некоторые вопросы.

Волшебство улыбки

Вам понадобится:

- умение и готовность улыбаться;
- зеркало и друзья, готовые оценивать вашу улыбку.

Будьте готовы к:

- тому, что улыбка не вызовет никаких ответных реакций;
- тому, что вас запомнят как открытого и веселого человека;
- интервьюер может подумать, что вы над ним смеетесь.

Это может и не пригодиться, если:

- работа предполагает серьезное отношение;
- обстановка будет строгой и явно очень официальной.

На собеседовании самое важное – это то, какое впечатление вы произведете на интервьюера. Поэтому самое время поговорить о том, как вести себя при знакомстве и дальнейшем общении с собеседником.

Первое, на что стоит обратить внимание, это улыбка.

Зачем нужна улыбка? Улыбка – это верное средство продемонстрировать свое дружелюбие и открытость. Человек, который

улыбается, быстрее располагает к себе, вызывает положительные эмоции. Поэтому нужно улыбаться, а вашему собеседнику будет легче настроиться на более легкое и теплое общение.

Общие советы. Вы должны улыбаться еще до того, как войдете в кабинет. Вспомните что-нибудь хорошее, доброе, светлое из вашей жизни. Не смешное, а именно доброе. Может быть, из детства всплывет воспоминание о долгожданном подарке. Или вспомните, как вам подарили цветы. В общем, необходимо зарядиться теми эмоциями, которые вы испытывали тогда. И улыбка ваша будет адресована в первую очередь самой себе. Поверьте, она преобразит ваше лицо и даст необходимый эффект при знакомстве с интервьюером.

Поздоровайтесь, когда войдете. Неважно, сколько сотрудников будет сидеть в офисе. Представьтесь и объясните, зачем вы пришли. После этого определится человек, который будет заниматься непосредственно с вами. Подойдите к его столу и еще раз поздоровайтесь уже конкретно с ним. После того как ваш собеседник представится, улыбнитесь и скажите «Очень приятно».

Очарование улыбки состоит в том, чтобы собеседник воспринимал ее как свою личную заслугу. Так вы настроите волну общения на вежливый лад, а вашему собеседнику будет легче начать свою работу. Одна и та же линия поведения не подходит для всех ситуаций, так и улыбку невозможно выделить только одну на все случаи при собеседовании. Необходимо обсудить несколько ее типов в зависимости от сферы вашей предполагаемой работы.

Сфера обслуживания (продавцы, консультанты, парикмахеры, официанты, бармены и т. д.). Почти все профессии этой сферы включают в себя умение сглаживать конфликты, привлечь покупателя или клиента, уговорить на услугу (например, на приобретение платной гарантии на товар). Таким образом, осуществляется близкий контакт с людьми. Поэтому ваша внешность непосредственно влияет на качество вашей работы. Отсюда следует, что интервьюер хочет увидеть неконфликтного, коммуникабельного человека. Чтобы вписаться в его идеал, воспользуйтесь нашим советом: улыбка должна быть



привлекательной, с оттенком очарования, располагающей, ненавязчивой. Поэтому обязательно показывайте свое умение нравиться с помощью нехитрых способов.

1. Улыбайтесь после каждого ответа, полуулыбкой, не раздвигая губ.

2. Обязательно отделяйте улыбку от слов. Вам нужно показать свою профессиональную пригодность, а не смешливость.

3. Улыбайтесь, если встречаетесь глазами, тоже полуулыбкой.

4. Избегайте американских улыбок во все тридцать два зуба, это больше подходит для других сфер деятельности (моделей, например).

Офисные службы (менеджеры, риелторы, операторы и т. д.)

В этой сфере приветствуется улыбка цветущая, от нее должны заражаться энергией ваши будущие коллеги. Вот и цветите на здоровье, улыбайтесь, показывая зубы, и посильнее, чем в первом случае, раздвигайте уголки губ.

Ваша улыбка должна быть открытой, энергичной, с оттенками уверенности и деловитости.

Ваш интервьюер должен увидеть уверенного в себе человека, поэтому самое главное не перегнуть палку и не показаться смешным. Поэтому:

- старайтесь улыбаться, начиная ответ на вопрос, после первых слов улыбку убирайте;

- при взглядах глаза в глаза демонстрируйте цветущую улыбку;

- при серьезных вопросах ответы давайте без улыбки, но обязательно улыбайтесь после сложных, так вы продемонстрируете уверенность в себе.

Непроизводственная сфера (бухгалтеры, научные сотрудники и т. д.).

Профессии этой сферы не подразумевают близкое общение с потенциальными клиентами. Проходя собеседование на должность из этой сферы, вы должны знать, что здесь будут оцениваться ваши профессиональные качества. Поэтому после общего приветствия вы

должны вспомнить наш совет: улыбка должна быть немного суховатой и сдержанной. Конечно, вы не должны выглядеть сухарем, но если интервьюер заметит, что вы излишне улыбчивы, это может натолкнуть его на мысль о вашем несоответствии облику бухгалтера. Поэтому:

- придерживайтесь вежливой улыбки;
- не улыбайтесь при вопросах на профессиональную тему;
- сдерживайте улыбку так, чтобы это заметил собеседник, он оценит ваше старание произвести впечатление.

Производственная сфера (любые профессии, касающиеся производства чего-либо).

При собеседовании вам обязательно нужно продемонстрировать свое умение находить контакт с людьми. Ведь работать, скорее всего вы будете в коллективе (и не маленьком). На эту вакансию интервьюер предполагает взять неконфликтного, нерезкого человека.

Наш совет таков: улыбка должна быть дружелюбной, открытой, уравновешенной, простой. Следует помнить об общих советах, они наиболее подходят к этой ситуации. Но весь ваш облик должен говорить о неагрессивной позиции.

1. Чем чаще у вас полуулыбка на лице, тем лучше (но знайте меру!).

2. Если вопросы личного характера, можно отвечать с юмором (чуть-чуть).

3. Все ответы как бы заключайте в кавычки с улыбкой (улыбка – ответ – улыбка).

Сфера образования и сфера творчества.

Профессии этих сфер подразумевают наличие определенного подхода к работе. Поэтому важно помнить следующее: за улыбками могут не рассмотреть ваших профессиональных качеств.

Улыбка должна быть уверенной и очаровательной, ненавязчивой, без оттенков.

Если будете показывать излишнюю улыбчивость, вас могут счесть безответственным человеком, и тогда ваши шансы получить работу снизятся.

Волшебство улыбки заключается в ее очаровании и своевременности.

Ни в коем случае не улыбайтесь, заполняя анкету, это может быть истолковано как осознание превосходства над интервьюером.

Не улыбайтесь, когда проходите тестирование, это могут воспринять как сопутствующий признак обмана и хитрости.

Улыбка не уместна при каком-либо конфузе собеседника.

Не двигайте губами резко – это может говорить о фальшивости и натянутости вашей «дружелюбной» улыбки.

При ответах улыбаться можно при первых словах предложения.

Искорки в глазах

Вам понадобится:

- хорошее настроение;
- бодрый, открытый взгляд.

Будьте готовы к:

– тому, за спиной интервьюера окажется окно, что будет очень неприятно для глаз;

– тому, что если вы носите очки, воспользоваться всеми советами будет сложно.

Это может и не пригодиться, если:

- вы нездоровы и носите темные очки даже в помещении;
- вы предпочитаете по тем или иным причинам не привлекать внимание к вашим глазам.

Как уже упоминалось, глаза зеркально отражают ваше состояние. Для того чтобы полностью задействовать полезные ресурсы взглядов, необходимо заставить глаза говорить.

Вам предстоит уверить собеседника в искренности вашего поведения. Поэтому не бойтесь смотреть в глаза, вам ведь нечего скрывать.

Свежий, бодрый первый взгляд – самое первое положительное качество, который учитывается при первом впечатлении. Такой взгляд вам дадут уверенность в себе, хороший отдых, заряд хорошего

настроения и энергетический завтрак. Совет: не ешьте много перед собеседованием, иначе ваш взгляд будет сонным.

Внимание в глазах. При обсуждении вопросов не теряйте нить разговора, не теряйте ценность, но не отвлекайтесь по пустякам.

Смешинка в глазах вместе с полуулыбкой создаст впечатление энергичного человека. Главное, чтобы глаза горели от предвкушения новой работы.

Понимание во взгляде. Вместе с кивком головы как бы подтверждайте услышанное глазами. Так вы продемонстрируете свое согласие.

Умение продемонстрировать во взгляде энергичность и оптимизм дано не всем. Учитесь пользоваться красотой и эмоциональной насыщенностью ваших глаз.

При улыбке глаза должны тоже улыбаться. Иначе вы произведете впечатление расчетливости и натянутости доброй маски.

При разговоре с интервьюером посмотрите на его поведение. Если он спрятал глаза за очками, вы не можете предугадать, будет ли он готов встречаться взглядами с вами.

В любом случае старайтесь смотреть при ответе в переносицу собеседника. А если ответ долгий, то переводите взгляд на предмет в его руках. Но ни в коем случае не бегайте глазами.

Если смотрите в глаза – не шурьтесь. Это придает вашему взгляду точечную направленность и отпугнет собеседника.

Также недопустим пристальный взгляд. Создается впечатление, что вы так и ждете ошибку или конфуз собеседника.

Не заводите глаза к потолку. Если вам от этого легче вспомнить что-то, лучше закройте их на мгновение. Тот же эффект дает взгляд на впереди лежащие предметы (на столе).

Не моргайте часто. Обычно это происходит от волнения, поэтому дышите ровно, успокаивайтесь.

Не стройте глазки. Это никак не расскажет о вашем профессионализме и умении себя сдерживать.

Не отводите резко взгляд. Это признак того, что вас что-то задело или испугнуло.

Волшебство вашего взгляда – это умение заразить оптимизмом и позитивом окружающих. Даже при обсуждении проблемных вопросов этот взгляд не должен тухнуть. Например, на вопрос о причине ухода с прошлой работы отвечайте позитивно, с бодростью, даже если остались жуткие воспоминания. Ваш взгляд должен быть показателем отношения к работе.

Умение сдерживать себя также немаловажно. Если что-то во внешности или поведении собеседника вас смешит, отвлекитесь на документы. Ни в коем случае не допускайте того, чтобы в ваших глазах заплясали искорки смеха при конфузе интервьюера. Лучше тактично продолжайте отвечать.

Не допускайте насмешливости в глазах. Собеседник обязательно примет ваш взгляд на свой счет, и атмосфера собеседования будет испорчена его недовольством.

Искорки в глазах всегда привлекают к себе внимание. Это показатель вашего ума, непосредственности и умения выживать в коллективе. Творческие люди воспринимают их как признак незаурядности вашей натуры. Сдержанные люди воспринимают их как показатель оптимизма и бодрости. Психологи и люди, хорошо разбирающиеся в человеческой психологии, воспринимают яркие, выразительные глаза как показатель уровня интеллекта.

Стоит задуматься, а сможете ли вы в силу своего характера смотреть в глаза незнакомому человеку. Даже если и так, все равно ваш взгляд должен быть энергичным и оптимистичным.

Совет: направляйте его немного за плечо собеседника, тогда у него будет шанс заметить ваши глаза и увидеть эмоциональную окраску.

Совет: если вас что-то насторожило, не цепляйтесь глазами за все, что попадется на горизонте. Остановите внимание на чем-то одном и сконцентрируйтесь, но не надолго.

Не отвечайте с остановившимися на каком либо предмете взглядом. Это придает вашему образу ощущение бессмысленности и отвлеченности.

Иногда даже у людей мягких и дружелюбных глаза могут быть холодными или очень жесткими. Это происходит из-за строения лица или из-за цвета глаз. Как правило, черные глаза смущают собеседника, а небесная голубизна придает некоторую холодность. Зеленые глаза всегда кажутся лукавыми, а если оттенок темный, то жестокими. Поэтому в таких случаях в качестве дополнения к образу и стилю можно использовать очки. Это оптимальный вариант для того, чтобы выглядеть серьезным профессионалом, а заодно скрыть недостаток. В случае, если вы решите последовать совету, помните, что очки ни в коем случае не должны быть солнцезащитными. Допускается лишь самое малое изменение оттенка стекол, лучше в сторону серого или голубого цвета, так как эти холодные цвета исключают фривольность и кокетливость. Оправу лучше выбирать тонкую, классическую, из металла.

А в качестве альтернативы ношению очков можно предложить не гипнотизировать собеседника, а компенсировать недостаток взглядов улыбками и жестами

Как определить, какой у вас взгляд.

Поспрашивайте своих друзей, знакомых, что им нравится в вашей игре глазами, а что нет. Часто мы смотрим на себя в зеркале с одним выражением лица, а на других людей – с другим, не осознавая разницы. А наши близкие всегда знают, как расценивать наши взгляды. Сопоставьте их мнения, выберите золотую середину и внушите себе, что ваш собеседник – очень приятный человек. Соответственно, ваше поведение изменится, и вы сможете скрыть свои недостатки благодаря дружелюбию и языку жестов.

При разговоре можно смотреть: на губы собеседника, на его пальцы, на документы, на край стола, поверх плеча собеседника, в его глаза, на ручку в своих или его руках.

Нельзя смотреть: на свои ногти, на уши собеседника, в окно, в потолок, в никуда.

Помните, что хорошее впечатление произведут не только глаза, а весь набор ваших внешних проявлений внутренних эмоций. Все должно быть сбалансировано: и позы, и жесты, и тембр голоса, и манера, построение предложений, и движения глаз. Это все необходимо для создания образа человека, уверенно претендующего на вакансию, который твердо знает, что эта работа именно для него.

Спокойствие и невозмутимость

Вам понадобится:

- выдержка;
- еще несколько собеседований для получения опыта.

Будьте готовы к:

- тому, что придется некоторое время тренироваться;
- тому, что при стрессовом интервью сдержаться не получится.

Это может и не пригодиться, если невозмутимость для вас естественна.

Не только в улыбках нужно знать меру. Любая, пусть даже положительная эмоция может принести не только пользу, но и вред в том случае, если будет ярко выраженной и будет сопровождаться излишней суетливостью. При первой встрече нужно произвести впечатление спокойного и уравновешенного человека.

Вы подготовились к собеседованию и настроились на разговор. Но все-таки, возможно, будете нервничать, ожидая подвоха в вопросе.

Совет: перестаньте думать о том, что еще не произошло; сконцентрируйтесь на своих ответах; следите за построением своих предложений, за грамотностью речи.

Это отвлечет вас от нервных предположений.

Как можно выразить спокойствие? Спокойствие – это стабильное уравновешенное внутреннее состояние, когда ни одна из эмоций не выделяется на фоне других. И так как внутреннее состояние всегда проявляется внешне, интервьюер может обращать на ваши способы его выражать. Выделим несколько моментов, на которые стоит обратить внимание.

1. Мимика.

Помимо улыбки, следите за мышцами своего лица. Не хмурьте брови, не кривите губами. Глаза старайтесь не щурить, собеседник может подумать, что вы ищете в его словах ошибку. Ваше лицо должно быть спокойным и доброжелательным. «Говорить» должны только губы и глаза.

## 2. Голос.

Обратите внимание на голос. Никакой излишне эмоциональной окраски. Делайте паузы между предложениями, не тараторьте. Немного подумайте, прежде чем отвечать на вопрос, чтобы озвучивать уже готовое предложение. Так вы будете более уверенно произносить фразы, и будет меньше шансов запнуться. Даже если вы волнуетесь, ни в коем случае не позволяйте себе застревать на словах. При речевых ошибках не заикливайтесь, поправьте себя, извинитесь перед собеседником и продолжайте говорить. Так вы покажете свою уверенность.

## 3. Глаза – зеркало души.

В глазах без труда можно прочесть ваши внутренние эмоции. Если вы спокойны, старайтесь не уклоняться от взглядов собеседника, демонстрируйте свою невозмутимость. Но если все-таки волнение появилось, отведите взгляд на несколько секунд на какой-нибудь конкретный предмет. Желательно на тот, что лежит на столе у интервьюера. Эта передышка даст вам возможность успокоиться. Ни в коем случае не бегайте глазами, не рассматривайте свою обувь, ногти, так вы можете показать собеседнику, что невнимательно относитесь к разговору.

## 4. Жестикуляция.

Психологи всего мира соглашаются с тем, что жесты помогают выражать мысли. Умеренная жестикуляция пойдет на пользу, если вам сложно высказать какое-либо предложение. Это и кивок головы (как согласие), и движения корпусом тела вперед (при внимании), и жесты рук и ног. Старайтесь, чтобы не отвлекать внимание собеседника, жестикулировать в меру.



Говоря о внешних проявлениях внутреннего состояния, не стоит забывать о том, что ваш облик должен быть невозмутимым, несмотря ни на что.

Невозмутимость – стабильное психическое состояние, которое не колеблется от внешних раздражителей.

В первую очередь, вас не должно отвлекать присутствие посторонних людей (сотрудников отдела кадров или другого помещения, где проводится собеседование). Все ваше внимание должно быть направлено только на интервьюера.

Во-вторых, не обращайтесь внимания на шум.

В-третьих, даже совершив ошибку, не теряйтесь и продолжайте дальше.

В-четвертых, помните, что поведение не должно быть агрессивным. Поверьте, очень редко встречаются люди, которые не волнуются на собеседовании. Но обязательно нужно показывать лишь хорошие стороны.

При этом логично возникает вопрос о физиологических особенностях организма, реагирующего на стресс.

Внешние проявления внутреннего волнения и как с ними справиться.

#### 1. Покраснение кожи лица.

Не волнуйтесь, если почувствуете жар и учащение сердечного ритма. Если замечали раньше за собой умение краснеть, то, конечно, вам может стать неудобно. Постарайтесь контролировать дыхание, дышите только через нос, неглубоко и нечасто. Тем самым ритмы сердца успокоятся, в кровь будет поступать меньше кислорода и через несколько минут румянец пройдет.

#### 2. Повышенная потливость.

От волнения могут выступить капельки пота на ладонках. Не трогайте сумочку, на ней могут остаться следы вашего волнения. Не вытирайте ладони о колени, это по меньшей мере выглядит по-детски. Расслабьте руки, чтобы не было напряжения в кистях. Если обстановка при собеседовании не очень сухая и официальная, можно

воспользоваться платочком, чтобы обтереть ладони. Если же собеседование ну очень серьезное, при утренней гигиене (или непосредственно перед заходом в кабинет) можно нанести на руки спрей-антиперспирант со слабо выраженным запахом.

### 3. Дрожь в пальцах.

В начале разговора могут дрожать пальцы от внутреннего напряжения. Возьмите в руки сумку или ручку. Это явление зависит только от вашего беспокойства, сосредоточьтесь и через некоторое время все пройдет. Главное, передавая бумаги, держите пальцы крепко, тогда ваша слабость будет менее заметна.

Независимо от всех возможных проявлений волнения не обращайтесь на них внимания. Тогда вам будет легче успокоиться и настроиться на общение. Ваш интервьюер даже если и заметит их, то обязательно посмотрит и на вашу реакцию. Целеустремленно двигаться к положительному итогу собеседования, не обращая внимания на некоторые особенности своего организма, – это верх невозмутимости.

И к тому же все эти явления кратковременны, так что не стоит размениваться по мелочам. Но мы должны рассмотреть еще одну отдельную особенность, которая может нам помочь при собеседовании.

Следите за руками

Вам понадобится:

- зеркало для тренировки;
- некоторое время для того, чтобы привести руки в порядок.

Будьте готовы к:

- тому, что интервьюер будет отвлекаться на ваши жесты;
- тому, что возникнут непредвиденные ситуации.

Это может и не пригодиться, если:

- на собеседовании вам почти не придется лично общаться.

Как мы уже определили, жестикуляция – это выражение мыслей и эмоций посредством движений тела. Самые главные позиции занимают мимика и жесты рук. Мимикой чаще всего выражают сиюминутные эмоции: радость, страх, непонимание, удивление, внимание. А жесты рук помогают выразить свой взгляд на что-то. Они раскрывают ваш

характер сущность внутреннего «Я», ваше отношение к окружающему миру. Поэтому самое время поговорить, как можно использовать жесты при собеседовании.

Как и улыбка, они должны различаться в зависимости от рода вашей будущей деятельности. Нужно разобрать каждый случай отдельно.

Сфера обслуживания. По роду профессий этой сферы, а именно из-за близкого контакта с людьми, вам нужно выглядеть нерезким, негрубым человеком. Движения рук при этом должны быть плавными, мягкими, нерезкими, ненавязчивыми. Особого внимания на вашу жестикуляцию обращать скорее всего не будут. Но зато вы добавите себе внешний притягательности. Общее впечатление от жестов и улыбок должно быть хорошим.

Непроизводственная сфера. Не нужно особенно жестикулировать, движения должны быть твердыми, уверенными. Вам нужно показать умение контролировать себя и не отвлекаться на эмоции от своих непосредственных задач. Такие движения утвердят интервьюера в мысли о том, что вы профессионал.

Офисные службы. Здесь жестикуляция более приемлема, интервьюер наверняка по достоинству оценит четкие, выверенные движения. Но и вкрапление плавных жестов не помешает, так как работать вам все-таки в коллективе. Обязательно нужно убедить собеседника в том, что вы в себе уверены и отвечаете за себя полностью.

Производственная сфера. Желательно жестикулировать только по делу, без излишней эмоциональной окраски. Вам не пойдет на пользу то, что вас посчитают излишне впечатлительной личностью. Поэтому только такие деловые движения охарактеризуют вас как уравновешенного человека.

Сфера образования. Жестикуляция важна, поэтому движения должны быть плавными, выверенными, приемлема эмоциональная окраска. Вам будет легче выражать свою мысль и доказывать профессиональную пригодность. Конечно, не стоит жестами

пользоваться на всем протяжении разговора, но они помогут вам доказать, что вы способны учить детей.

Творческая сфера. Вот уж где не стоит сильно сдерживать себя. Вы должны компенсировать отсутствие опыта или образования харизматичностью своего поведения. Конечно, нельзя быть ветряной мельницей, но по вашим жестам должны понять, что вы являетесь неординарной личностью с огромным творческим потенциалом.

В любом случае никогда нельзя чрезмерно и бессмысленно жестикулировать. Это может показать вашу внутреннюю тревогу, беспокойство и незащищенность. В современном мире эти качества не ценятся.

Теперь самое время поговорить о том, чего нельзя делать.

Нельзя тереть волосы, наматывать их на пальцы, водить прядкой как кисточкой, это расценивается как кокетство и неспособность сконцентрироваться на мысли.

Не нужно оправлять одежду и отряхиваться без особой необходимости. Это отвлечет ваше внимание от вопросов, а вашего собеседника может убедить, что вы больше думаете о внешности, чем о собеседовании. Всем этим нужно заниматься до того, как войдете в кабинет.

Не прикусывайте ногти или заусенцы. Увы, показатель вашей культуры при таких движениях рук снизится в глазах опрашивающего.

Нельзя чесать голову или спину. Отвлекайтесь как можно меньше, иначе оттолкнете этими жестами собеседника, уж очень личный характер они носят.

Не стучите костяшками по столу, не хрустите пальцами. Так вы можете вести себя в более свободной обстановке.

Что делать, если:

Чешутся открытые части рук и лица. Нерезкими движениями поднесите руку к нужному месту и не торопливо подушечками пальцев потрите его. Не чешите изо всей силы.

Выбилась прядь волос. Постарайтесь поймать момент, когда можно будет наклониться или повернуться. Просто уберите ее за ухо, не тратьте время на сложные процедуры.

Нужно взять бланк анкеты. Движения рук должны быть нерезкими, аккуратными. Этим вы продемонстрируете бережное отношение к документам.

Упал какой-то предмет. Не делайте суетливых излишних движений, извинитесь и спокойно поднимите то, что вам нужно, в конце концов, виноваты не вы, а сила притяжения земли. Если стоите – присядьте на корточки, не наклоняйтесь.

Вообще, жесты рук напрямую зависят от темперамента и психического состояния человека. На рынке труда высоко ценятся сангвиники и флегматики. Несмотря на полную противоположность с точки зрения подвижности, оба эти типа хорошо сопротивляются сильным и продолжительным раздражительным действием. А вот холерики и меланхолики – одни несдержанны, вспыльчивы, вторые плохо сопротивляются воздействию сильных раздражителей. Поэтому, если ваши руки не могут принести вам пользу, не нанесите хотя бы вред своему облику несвоевременными движениями и позами, закрытыми для общения.

Избегайте указывать пальцем на предметы, если есть в этом необходимость, используйте всю кисть руки. И самое главное, не позволяйте себе отвлекаться из-за мыслей о жестах. Если вы до собеседования прорепетируете дома перед зеркалом, то добьетесь больших успехов, чем импровизируя на ходу. Помните, что мимика и движения – всего лишь первые и вовсе не главные шаги на дороге к новой работе.

Открытые позы

Вам понадобится:

- тренировка;
- психологическая настройка на открытость.

Будьте готовы к:

- тому, что вас поставят в неудобные условия для создания стрессовой ситуации;

- тому, что если собеседник будет вызывать у вас неприязнь, сохранять открытые позы будет очень сложно.

Это может и не пригодиться, если:

- вы предпочитаете быть естественным;

- на собеседовании вы не можете думать ни о чем другом, кроме вопросов.

Жестикуляция показывает ваше общее состояние, открыты ли вы для общения или, наоборот, закрыты. Поэтому разберем несколько поз, которые показывают вашу готовность внимательно и конструктивно общаться.

Первое, на что обратим внимание, это момент, когда вы вошли в кабинет. Ведь это самые важные мгновения для установления нужного контакта.

Подсказки.

Когда будете идти к столу интервьюера, шагайте уверенно и твердо. Не держите сумку впереди, это признак беспокойства.

После того как остановитесь непосредственно у того места, где будете сидеть, стойте прямо, ноги не скрещивайте. Опора должна быть на обе ноги, если же выставите ногу немного вперед, это может быть воспринято собеседником как решительный вызов.

Руки не упирайте в бедра, также не прячьте за спину. Идеальный вариант: в одной руке сумка, другая кончиками пальцев опирается на ваш предполагаемый стул.

После того как вы сели, сумочку повесьте на край стула или положите себе на колени (если она маленького размера). Ни в коем случае не ставьте сумку на стол собеседника, этим вы нарушаете его личное пространство. Если по тем или иным причинам вы не можете оставить сумку рядом с собой, спросите у интервьюера, где ее можно оставить. Аналогично стоит поступать с зонтиком и верхней одеждой.

В общем-то, если вы на самом деле открыты для общения, вы подсознательно примите открытую позу. А вот если же вы чувствуете некоторое стеснение, вам необходимо вооружиться нашими советами.

1. Кисти рук в замке. Может, сжатые кисти руки и придадут вам уверенности, но все-таки старайтесь не делать так. Чаще всего это говорит о том, что уже с самого начала вы на все имеете точку зрения и будете рассматривать вопросы под своим углом. Это демонстрация своеобразного фильтра, через который вы будете пропускать всю информацию.

2. Скрещенные руки – показатель вашей стесненности и нежелания быть полностью искренним в ответах. Вы как бы закрываетесь от возможных опасностей и не хотите выпускать из себя проявления характера. Помните, что вы на собеседовании, а не на допросе, и не скрещивайте руки.

3. Ноги слишком закинута одна на другую, а то и заплетены. Это может говорить или о проявлениях вульгарности, или об инфантилизме вашей психики. Обычно ноги заплетают дети, чтобы почувствовать себя увереннее. А забрасывание ног одна на другую в районе бедра говорит о некоей наглости и несобранности в вашем характере.

4. Не сутультесь, зажимая сумку обеими руками на коленях и спрятав ноги под стул. Это признак пессимистов и людей с низкой самооценкой. Делайте все для того, чтобы преподнести себя в выгодном свете.

5. Нельзя постукивать ногой, этим вы нарушаете привычный для собеседника ритм работы и можете спровоцировать его на замечание. Это не в ваших интересах.

6. Если вы положите на край стола друг на друга напряженные ладони, это скажет интервьюеру о вашем чрезмерно подчеркнутом внимании. Постарайтесь расслабиться. Иначе ваш собеседник будет думать, что вы так и ждете его промаха или конфуза. Все, что мы сейчас разобрали, относится к тому, как вы можете продемонстрировать свои закрытые позиции.

Так как же себя нужно вести, чтобы вас восприняли как открытого и внимательного человека?

1. Если ваш стул находится на некотором расстоянии от стола и вам некуда опереться, предлагаем следующую позу, наиболее располагающую к общению. Спина должна быть прямой, голову тоже держите ровно, не допускайте, чтобы она задиралась вверх (взгляд получится свысока) или опускалась вниз (взгляд исподлобья тоже не очень приятен).

Можно закинуть ногу на ногу, но в районе колен. Обычно женщинам удобнее так сидеть. При этом следите, чтобы закинутая нога не сильно выступала в сторону, особенно если ваша обувь с длинным носиком. Вы будете более уверенно себя чувствовать, если в руках будет что-нибудь, например сумочка или блокнот с ручкой. Если же ничего нет, руки держите так, как вам удобно, избегая скрещенных позиций. Можно выбрать один из следующих вариантов: ладони друг на друге на колене закинутой ноги, или также друг на друге в районе бедра.

2. Если ваш стул будет стоять справа или слева от стола, вам можно немного на него опереться. При этом опирайтесь поверхностью руки от локтя до кончиков пальцев на край стола, вторую ладонь положите рядом или на первую. Торс немного можно повернуть в сторону собеседника, ноги лучше не закидывать, а аккуратно поставить под наклоном к столу. Если все же вам удобно закинуть ногу на ногу, то наверху должна быть нога, ближайшая к столу. Голову держите прямо, не задирайте подбородок.

3. Когда будете заполнять анкету, старайтесь занять удобную для вас позу, но после заполнения вернитесь к прежней.

Для чего нужно соблюдать все это? Ваш интервьюер достаточно хорошо разбирается в людях, иначе его не поставили бы на эту должность. Не забывайте, что ваша задача – поразить своего собеседника целостностью вашего характера. Если поддерживать разных способов для достижения необходимого результата, вам



придется постоянно быть в напряжении. Но если вы заранее продумаете все свои внешние проявления личностных обязанностей, вас ожидает успех.

Наверняка в вашей жизни были ситуации, когда человек отталкивал вас своим поведением. Мы говорим сейчас об ужимках, манерах и т. д. Вот и отталкивайтесь от обратного и не повторяйте никаких движений из тех, которые вас напрягали.

Ваша задача почти выполнена. Вы уже можете показать своим внешним видом, что тепло и дружелюбно настроены (улыбка), что вы спокойны и невозмутимы (голос, мимика, общая жестикация, глаза) и открыты для общения (позы). Если вы все сделаете правильно, то ваша беседа будет двигаться в вежливо-дружелюбном ключе, и собеседник не будет раздражаться из-за возможных отклонений от беседы. Теперь самое время показать ему, какие еще черты характера присутствуют у вашей персоны.

Изучайте собеседника

Вам понадобится:

- внимательность;
- отдых перед собеседованием.

Будьте готовы к:

- тому, что интервьюер будет контролировать свое поведение;
- тому, что интервьюер заметит ваше внимание.

Это может и не пригодиться, если:

- вам не интересно, что собой представляет собеседник;
- вы не хотите отвлекаться от беседы.

Когда мы говорим об улыбках, жестах, позах, стиле одежды и т. д., мы пытаемся произвести хорошее первое впечатление на интервьюера. Однако он сам является лицом компании. Его отношение к вам во многом зависит от убеждений (или предубеждений), взглядов на жизнь, степени профессионализма и опыта. Чтобы не попасть в неудобное положение, не показаться чересчур улыбчивым и липким, изучайте собеседника, его внешние проявления внутренних эмоций.

1. Глаза интервьюера отражают степень его заинтересованности. Если он смотрит на вас прямо, значит, слушает и ждет той информации, которая ему нужна. Если глаза подвижны, это говорит о некоторой отвлеченности. Постарайтесь немного поднять тембр голоса, чтобы он вас слушал. Если глаза собеседника опущены на документы или на руки, это или проверка вашей активности, или полная невнимательность и непрофессионализм. В любом случае продолжайте ответ, доскажите свою мысль до конца.

2. Жесты интервьюера показывают его степень подготовленности к подобным мероприятиям. Отсутствие жестикуляции – плюс в работе интервьюера, так как вопросы не окрашиваются эмоционально, и вы можете ответить так, как хотите. Чрезмерная жестикуляция говорит об определенном складе характера и об отношении к происходящему. Опытный интервьюер будет использовать жесты для того, чтобы показать окончание беседы: будет закрывать ручку, папку, перекладывать документы и совершать другие похожие действия. Неопытный интервьюер на протяжении всей беседы жестикулирует, чтобы помочь самому себе сделать всю работу правильно.

3. Обращайте внимание на мимику. В отличие от жестов, которые можно сдерживать, мышцы лица очень четко показывают отношение владельца к данной ситуации. Вам легко будет следить за губами, ведь они являются источником звука, и при вопросах внимание часто обращается на них. Сжатые губы говорят о недовольстве происходящим. Возможно, беседа приняла не то направление. Кривящиеся губы – признак неприемлемости вопросов или ответов. Старайтесь сделать паузу, возможно, вы сможете исправить положение.

4. Изменения громкости голоса, построения предложений, изменчивость интонаций – один из приемов интервьюера, применяемый для того, чтобы сбить с вас лоск и заглянуть правде в глаза. Очень легко помимо этих уловок различить эмоции, такие как скрытая радость, негатив, неприязнь, сопереживание. Старайтесь распознать сразу те эмоции, с которыми вас встречают. Нагло-хамское поведение собеседника обычно говорит о культуре предприятия, поэтому стоит

подумать, а туда ли вы устраиваетесь, не окажется ли это прачечная вместо дома культуры. Также важны построение предложений и стиль беседы. Подстраивайтесь под них, чтобы избежать явной конфронтации.

В общем-то, вам необходимо понять, к какому типу относится ваш собеседник.

Сангвиник старается быстрее провести беседу, темы вопросов возникают спонтанно (помимо опросника). Его движения стремительны, тон голоса не ярко окрашен эмоциями, он смотрит вам в глаза, твердо знает, чего нужно от вас добиться, и прибегает к собственным идеям для достижения этой цели. Часто беседы принимают личный характер.

Флегматик будет выполнять свою работу сдержанно, без эмоций, действуя по плану и не давая смениться направлению тем. Его нелегко смутить или заставить почувствовать неприязнь. Но зато он всегда оценивает весь позитив, который вы показываете.

Холерики – очень нервные люди. Их эмоции захлестывают всю беседу, он зачастую хочет слышать лишь подтверждение своих слов. Очень много говорит, очень жестикулирует и основывается на своих внутренних впечатлениях. Отвлекается на косвенные вопросы, с трудом удерживая стиль беседы. Результат зависит от того, понравитесь ли вы ему по своим личным качествам.

Меланхолики просто выполняют нужную работу. Его отношение к беседе будет рассматриваться через призму настроения. Но чаще всего он просто собирает о вас сведения, выполняя профессионально весь объем работы. Движения пугливы, размыты, позы говорят о закрытости. Его пугают яркие эмоциональные вспышки, поэтому необходимо соблюдать спокойствие и невозмутимость.

Вообще-то в чистом виде эти типы личности встречаются редко, чаще они сочетаются друг с другом или могут искажаться в связи с особенностями работы интервьюером. Независимо от склада характера вашего собеседника, вам нужно высказать всю информацию о себе, поэтому ищите подход к интервьюеру. Также некоторые особенности личности можно выяснить с помощью стиля, в котором выдержаны одежда и обувь собеседника. Конечно, нейтральный классический стиль

уже давно стал эталоном для первого общения с кандидатами. Но обратите внимание на качество обуви и аксессуары интервьюера. Хорошая обувь – показатель не только социального статуса, но и уровня самооценки. Всевозможные браслеты, цепочки, серьги, заколки, броши, запонки и т. д. являются личными нотками в стиле одежды. Изображения бабочек, птиц, цветов присущи романтичным натурам, дорогие и стильные украшения характеризуют консерватизм и радикальность вашего собеседника, его целеустремленность и любовь к порядку. Поверьте, он соберет о вас максимум нужной и полезной для организации информации.

Если собеседование проходит в середине или конце дня, ваш интервьюер уже устал, работа уже кажется ему рутинной. Заразите его вашим оптимизмом, улыбками, живостью суждений, расшевелите его восприятие и заставьте обратить на вас внимание. Пусть собеседование с вами будет для него отдыхом, а не работой. Возьмите инициативу на себя, ведите разговор или активно помогайте собеседнику в ведении беседы.

Еще один немаловажный момент заключается в том, чтобы не переходить рамки сугубо деловых отношений. Как понять, что вы заинтересовали интервьюера лично, и разговор переходит в немного интимное русло, что чревато для вас отказом от места?

Женщина интервьюер начинает демонстрировать фигуру, активно двигаясь и открывая для обозрения наиболее привлекательные, по ее мнению, мимические и физические стороны. Мимика излишне подвижна, губы постоянно кривятся, глаза выражают заинтересованность. Конечно, мужчинам может быть приятно такое поведение, однако поверьте, это намного снижает ваши шансы устроиться на работу. Если вы поведетесь на кокетство и начинаете флиртовать, вас будут расценивать по другим категориям, которые никак не говорят о профессионализме и образовании. Тактика поведения должна быть следующей: не подыгрывайте собеседнице, пусть лишь у вас в глазах она прочтет восхищение, а беседа будет идти своим чередом. Не делайте комплиментов, не разглядывайте фигуру открыто. Возможно, в силу

посторонних причин она хочет доказать что все мужчины одинаковы, или просто проверить вас вот такой женской хитростью. Будьте невозмутимы, сдержанны и не давайте беседе перейти на личные темы.

Мужчина-собеседник старается показать свое обаяние и внимательность. Конечно, возможность того, что это ваша «судьба», есть, но надежнее выяснять это после приема на работу. Мужское кокетство может выражаться закидыванием рук за голову для демонстрации бицепсов, томным взглядом из-под лба, откровенным разглядыванием вашей фигуры или завуалированным интересом к внешности.

Вы должны сами выбрать, как себя вести. Но будьте выше предрассудков и обдумывайте сложившуюся ситуацию в позитивном ключе. Ведь даже из такого отношения к вам можно извлечь пользу для себя, а уже потом решить, стоит ли завязывать отношения с ним.

## **Глава 4. Что может быть на собеседовании**

Психологические тесты

Вам понадобится:

– собранность и внимательность.

Будьте готовы к:

– тому, что на заполнение тестов уйдет огромное количество времени;

– тому, что вопросы из тестов будут повторяться при личной беседе.

Это может и не пригодиться, если тестов не будет.

Для того чтобы узнать больше о вашем внутреннем мире и осветить весь набор ваших личных качеств, используются психологические тесты. Составляются они психологами, представляют собой значительное количество вопросов с вариантами ответов на них, либо подразумевают необходимость что-то нарисовать, додумать, написать. Тестирование вы будете проходить наедине с листом бумаги или компьютером. Нужно за определенный промежуток времени ответить на все вопросы, при этом ни в коем случае нельзя лукавить или хитрить. Даже если эти тесты вам знакомы, вы не можете знать, как именно будут оцениваться ваши ответы психологом. Скорее всего ему важны не отдельные моменты, а суммарность ответов общей темы группы вопросов. Вопросы иногда повторяются, меняя форму, поэтому вы можете не разглядеть подвоха и сделать ошибку, отмечая вариант.

Уровень интеллектуального развития определяется несколькими способами, и каждый из них будет содержать не один вопрос, а несколько.

1. Грамотность – яркий показатель вашего ума и обучаемости. Скорее всего вам нужно будет вставить пропущенные буквы и исправить ошибки. Ничего сложного, все это изучается в школе и особого внимания уделять таким тестам не нужно. Даже если вы не знаете, как правильно писать, ваша ошибка не будет оцениваться очень строго, если только это не является принципиальным требованием к сотруднику.

2. Определение математических способностей очень важно для психолога. Нет, вас не заставят решать сложные логарифмические задачи. Чаще всего в тестах предлагается справиться с примерами, в которых нужно определить неизвестные числа. Иногда приходится считать квадраты или другие геометрические фигуры в определенном изображении.

3. Воображение – один из двигателей личностной эволюции. Уже доказано, что за него отвечает левое полушарие мозга, т. е. чем больше вы владеете воображением, тем больше в умственной работе задействовано нейронов мозга, тем эффективнее результат этой работы. Ряд вопросов, направленных на определение наличия уровня воображения, может содержать несколько типов: определение формы пятен. Самый применяемый – тест Роршаха. Что вы увидите в ряде демонстрируемых вам пятнистых картинок, будет определять ваши склонности характера. Иногда нужно будет дорисовать имеющиеся линии (рисовать можно что угодно и как угодно) или подобрать ассоциации к предложенным словам. Направленность ваших мыслей будет четко видна психологу после ряда таких вопросов. Тесты на интеллект предполагают несколько вариантов ответов, один из них – правильный. Конечно, это не может касаться воображения. Но все остальные имеют четкие границы ответов.

Темперамент. Вопросы этой тематики направлены на выяснение ваших личных качеств, таких как тип личности и видение окружающего мира:

Часть вопросов будет направлена на предполагаемые ситуации. Из нескольких вариантов ответов вы должны выбрать наиболее подходящий вам. Тема – межличностное общение. Другая часть вопросов будет касаться вашего кругозора. Темы вопросов разнообразны, но всегда предполагают наличие именно вашего мнения. Также будут предложены несколько вариантов ответов, каждый из них характеризует определенную личность. Цель вопросов – выяснить, кто вы по характеру: сангвиник, холерик, меланхолик, флегматик; а также

осветить типологические особенности личности (экстраверт, интроверт) и жизненную позицию: оптимист, пессимист, консерватор, новатор, радикал. Отвечая на вопросы, не старайтесь подгонять ответы по смыслу, ведь очень редко встречаются чистые характеры. Конечно, для облегчения работы психологами выявлены 4 типа характера, но ведь сколько людей, столько и вариантов типов нервной системы. В темпераменте выражается отношение человека к происходящим вокруг него событиям, и нет худших или лучших темпераментов. Давайте охарактеризуем основные типы.

Сангвиник – общителен, быстро находит контакт с людьми, легко приспосабливается к новым условиям. Эмоции неглубокие, быстро сменяют друг друга. Мимика очень выразительная, подвижная. Ему очень сложно подчиниться строгому распорядку работы, поэтому не сможет успешно выполнять обязанности, которые требуют равномерной затраты физических и умственных способностей. Усидчивость, методичность и терпение – это выше понимания сангвиника. А вот непоседливость, импульсивность и неординарность – эти качества заставляют его искать новые цели.

Холерик – слишком эмоционален. Отличается повышенной возбудимостью на раздражители, очень импульсивен и неуравновешен. Резок в словах и действиях. Внешние жесты стремительны и прерывисты. Холерики инициативны, активны, принципиальны, иногда чересчур энергичны. Для того чтобы не быть раздражительным и вспыльчивым, обладателю этого темперамента стоит больше думать о духовном.

Меланхолики обычно очень долго сосредотачиваются. Сдержаны, застенчивы, робки, нерешительны. Любой внешний раздражитель надолго выбивает их из привычной колеи. Очень ранимые и нежные люди, но хорошие труженики. Важно, чтобы условия окружающего меланхолика мира не превратили его в боязливого и тревожного человека, ведь тогда он будет очень болезненно переживать из-за сущих мелочей.



Флегматик обладает стабильностью реакций. Постоянство мыслей и чувств накладывает свой отпечаток на внешние проявления, жесты медлительны, спокойные, нерезкие. В противоположность сангвинику он упорно добивается результата работы, не отвлекаясь на новые идеи. Экономит силы, стремится к равенству в отношениях, не импульсивен.

Экстраверт – пытается всеми силами установить контакт с окружающими людьми. Считают, что с каждым человеком можно договориться и плохих людей просто не бывает. Легкость в суждениях помогает ему наладить отношения с окружающим миром, но, когда интерес проходит, экстраверт легко переключается на что-нибудь другое. Эмоции неглубоки, но суждения о человеке он выносит на основании поступков и слов.

Интроверты замкнуты в себе, на все смотрят через призму своего отношения к миру. На контакт идут медленно, но отличаются постоянством эмоций. Болезненно воспринимают поступки людей, начинают анализировать их, обдумывать, обсуждать. Выражают свои симпатии делами.

Жизненная позиция (чаще всего для ее выявления применяется опросник Юнга):

Оптимист – из любого положения пытается найти выход. Любимая поговорка при тупиковой ситуации: «выход там же, где и вход». Жизнерадостен, ждет только хорошего, не принимает во внимание возможность неприятностей. Во всем видит только позитив, даже в негативе. Кстати говоря, большая часть россиян – оптимисты, несмотря на болезненность реформаций, поговорка «не было бы счастья, да несчастье помогло» все еще актуальна.

Пессимисты вечно пытаются предугадать плохие события. Ищут больше негатива во всем и из-за этого не замечают простых радостей жизни. Тоже иногда активны в силу того, что пытаются избежать неприятностей. В запущенном случае весь мир видят в черном свете. Для них стакан всегда наполовину пуст.

Консерваторы, новаторы и радикалы – эти типы личностей определяются по их отношению к жизненным перипетиям, ситуациям.

Консерваторы опираются на опыт предыдущих поколений, четко соблюдают букву закона. Новаторы к уже имеющемуся списку действий добавляют обдуманые ими идеи и тем самым являются как бы донорами свежих решений. Радикалы в большинстве своем на корню меняют сложившиеся устои и двигаются к цели другим, четко выверенным путем.

Иногда количество вопросов превышает несколько сотен. Пусть это вас не беспокоит, в большинстве своем вопросы повторяются, перекликаются, просто интерпретируются по-разному. Как мы уже упоминали, это делается для того, чтобы не дать вам возможности схитрить и наиболее ярко выявить тенденции.

Яркий тому пример – тест определения социотипа Н. Д. Вайсбанда. Вам нужно будет выбрать ту часть листа, где вам наиболее импонируют выражения. Затем, двигаясь по привычной схеме, вам придется также выбирать между утверждениями о жизненной позиции. Третий этап – личные качества, четвертый – утверждения личности. Таким образом, в итоге вы получите аббревиатуру вашего социотипа, который будет характеризоваться некоторыми параметрами: перспективностью, логикой, бытовым поведением, межличностным общением, тем, что можно требовать и ожидать, а что – нельзя. Потом подбираются условия работы для вашего типа, и уже затем решается вопрос, подходите ли вы на вакантную должность.

Видите, как много можно понять из результатов теста, поэтому отвечайте, не обманывая, ведь вы не знаете, какой именно результат от ваших ответов ждут. Напутав с ответами, вы окажете себе медвежью услугу, так как в результате возьметесь за дело, которое в силу своего характера делать просто не в состоянии.

#### Беседа с психологом

Вам понадобится подготовить ответы на некоторые распространенные вопросы.

Будьте готовы к:

- тому, что психолог будет мало говорить и много спрашивать;
- тому, что беседа с ним может иметь решающее значение.

Это может и не пригодиться, если:

- собеседования с психологом не будет;
- собеседование с психологом носит чисто формальный характер.

Помимо прохождения психологических тестов с вами может провести беседу психолог, специалист по персоналу. Так как оценка результатов теста занимает некоторое время, психолог попытается визуально выяснить, насколько вы подходите на вакантное место.

Какие вопросы может задавать психолог?

1. Прежнее место работы очень важно для него. Время, которое вы там проработали, является своего рода показателем стабильности жизненных позиций. Кроме того, ваше отношение к бывшей работе будет проецироваться на будущую.

2. Причина ухода также важна. Психолог тем самым хочет выяснить для себя наличие ваших навыков социального и межличностного общения, силу эмоций и выразительность речи. Старайтесь не выказывать раздражения, выберите наименее негативную причину. Самая безопасная – «маленькая заработная плата».

3. Важно и то, почему именно на эту должность вы хотите устроиться. Таким образом, выясняется, хотите вы действительно работать или просто ставите очередную галочку в послужном списке, как в дальнейшем вас можно мотивировать, какие ожидания вы предъявляете.

4. Важно узнать, на какой должности вы хотите работать в будущем. Психолог хочет увидеть стимулы карьерного роста, амбициозность или подчиненность.

5. Ожидаемая зарплата – ключевой момент в беседе. Зарплата, которую называете вы, это показатель того, во сколько вы оцениваете свой труд на данной должности. Не страшно, если называемая сумма будет значительно выше, чем та, которую готов заплатить работодатель. Известно, что человек вполне может согласиться и на значительно меньшую зарплату, чем та, к которой он стремится. Хуже, если называемая вами сумма окажется меньше, в этом случае и зарплата, возможно, будет меньше, чем могла бы быть.

Психолог во время собеседования обязательно обратит внимание на следующие моменты.

1. Подходите ли вы к коллективному фону, не будете ли выделяться, как белая ворона. Если вакантная должность подразумевает работу в коллективе, то будут подбираться люди определенного типажа. Это делается для того, чтобы не допустить отвлечений на конфликты и притирку характеров. Однако иногда, наоборот, предпочитают брать людей под типаж руководства, тем самым пресекая личные отношения с коллегами. Это зависит от рода вашей деятельности.

2. Сможете ли вы выполнять весь фронт работы? Возможно, вы окажетесь легко увлекающимся человеком, и не сможете сконцентрироваться на рутине заполнения бумаг или составления отчетов. Психологу нужно сразу определить, есть ли в вас трудовой потенциал. Вопросы, которые задает психолог, встречаются в анкете, только вместо сухого и краткого ответа вам можно более развернуто озвучить свою точку зрения.

Опускайте все нелицеприятные факты. Только позитив и целеустремленность должны присутствовать в ваших ответах. Конечно, есть вероятность неожиданных вопросов. Если вас поставили в тупик, переспросите еще раз, тем самым получите время на обдумывание ответа. Или переиначьте вопрос по-своему и озвучьте его, потом отвечайте. Скорее всего вас не прервут, а выслушают и продолжат беседу дальше.

Избегайте чрезмерно частого употребления «я». Конечно, это немаловажная частица, но в психологии это расценивается как проявление эгоцентричности и себялюбия. Чаще употребляйте «мы», «вместе», но тоже знайте меру.

Оцениваться будут и ваши мимика, жесты, позы. Ведите себя как можно увереннее и невозмутимее.

Не волнуйтесь, помните, что беседа с психологом нацелена не на то, чтобы выявить недостатки, а на то, чтобы проявить достоинства и положительные качества для этой работы. Для работы в коллективе психолог должны подобрать неконфликтного, общительного,

дружелюбного и исполнительного кандидата. При обособленном месте работы (т. е. когда часть работы выполняется только одним человеком, а все элементы каждого проекта четко распределены между сотрудниками) необходимы такие качества, как сосредоточенность, последовательность, целеустремленность, способность доводить начатое до конца. Если работа подразумевает под собой общение с партнерами и клиентами, требуется дипломатичность, коммуникабельность и оптимизм.

Психологи помогают при собеседовании более четко отшлифовать ваш образ и влияют в разной степени в разных организациях на окончательное решение работодателя.

Групповое интервью

Вам понадобится:

- терпение;
- яркие аксессуары, которые помогут привлекать внимание.

Будьте готовы к:

- тому, все будут вести себя очень активно;
- тому, что вас иногда не будут слышать;
- тому, что некоторые кандидаты будут вести себя некорректно.

Это может и не пригодиться, если беседа будет проходить один на один.

Групповое интервью – один из вариантов собеседования. Его смысл заключается в экономии времени и средств. Кроме вас в кабинете будут находиться еще 2–3 человека, которые также претендуют на эту должность. Поэтому вам придется максимально сгруппировать все свои мысли и чувства, чтобы не попасть в неудобное положение или не показаться смешным. Для того чтобы обратить внимание на себя и свои достижения, вы должны активно проявлять свои чувства внешне.

1. Постарайтесь принять выгодное положение. Место, где вы будете сидеть, должно быть выбрано так, чтобы вас не заслоняли головы или стулья кандидатов. Лицо должно быть видно интервьюеру полностью. Сидите прямо, чтобы казаться выше и значительнее. В

зависимости от освещения старайтесь сесть так, чтобы ваши глаза были не затемнены.

2. Оцените свои возможности. Наблюдайте за тем, как ведут себя ваши соперники. Отметьте их слабые и сильные стороны, сравните с пользой для себя. Вы должны выделяться на их фоне, потому делайте все, чтобы преподнести себя в более выгодном свете.

3. Демонстрируйте дружелюбие. Мы уже очень подробно разбирали, как нужно улыбаться. Но в случае, когда, кроме вас, присутствуют еще несколько кандидатов, просто необходимо показать им свою неагрессивность. В такой ситуации это будет рассматриваться как доброжелательность, и от вас не будут ждать чрезмерной активности. Соперники немного расслабятся во время беседы, не подозревая о том, что рядом сидит человек, хорошо знающий, чего и как нужно добиваться.

4. Будьте активными. Это то качество, которого обычно не подозревают в вежливых и доброжелательных людях. Но ведь вам обязательно нужно обратить на себя более пристальное внимание интервьюера. Активность можно выражать несколькими способами, используя внешние проявления.

Активная жестикуляция – при вопросе, адресованном всем, старайтесь перехватить инициативу. Показать, что вы готовы отвечать, можно кивком головы, резким коротким взмахом руки. Помимо жестов, используйте язык взглядов: глаза должны быть устремлены на того человека, кто задал вопрос, старайтесь смотреть в глаза в начале предложения и в конце. Привлечь внимание можно звуками. Например, покашливание или «угу» в сочетании с кивком головы означает, что вы готовы отвечать и поняли вопрос.

5. Не отвлекайтесь на посторонние движения. Вам должно быть все равно, кто как сидит и что делает. Не рассматривайте других кандидатов, не обращайтесь пристального внимания на стиль одежды или их аксессуары. Не думайте о том, превосходите вы их или нет, как выглядите на их фоне. Ведите себя так, будто кроме интервьюера никого

нет, отвечайте ему, не обращайтесь внимания на резкие жесты сидящих рядом. Думать нужно только о себе.

6. Общаться только с интервьюером – главная задача. Для того чтобы показать свою профессиональность, нужно вести себя подобающим образом: не обсуждать с другими кандидатами ваши шансы устроиться на работу, не критиковать огрехи интервьюера, не высмеивать кого-то из пришедших. Поймите, что это групповое собеседование и суждения о вашей компетентности будут выноситься на общих основаниях, а не из-за ваших остроумных шуток. Выделяйтесь за счет своих способностей и качеств, а не из-за недостатков соперников.

7. Проявляйте свою инициативность. При заминках собеседования у вас появляется шанс задать вопрос по существу темы беседы или дополнить чей-то предыдущий ответ (или самого себя). Тон, с которым вы будете это делать, должен быть оптимистичен и доброжелателен.

Плюсы и минусы группового собеседования.

Конечно, нужно признать тот факт, что беседа с интервьюером тет-а-тет дает намного больше шансов понять собеседника и преподать себя выгодно. Но если уж так вышло, и вы попали на групповое собеседование, не теряйтесь. Знайте, что беседа будет занимать небольшой отрезок времени, остальное время уйдет на различные тесты. Говоря о положительных моментах такого собеседования, отметим, что ваша активность будет рассматриваться как хорошее дополнение к тесту. Проявляйте целеустремленность и оптимистичность. Как минус расценивается то, что вы можете выглядеть выскочкой, поэтому используйте максимальное количество вежливых слов и улыбок (в пределах разумного, конечно).

Чего не нужно делать при такой ситуации?

1. Не давайте себя перебивать, а старайтесь довести свою мысль до конца. Если перебивает один из кандидатов, покажите свои навыки межличностного общения и скажите ему что-нибудь вроде: «Извините, но я могу договорить?» или «Простите, но я еще не закончил свой ответ». Тем самым вы покажете свою вежливость и упорство, и выставите соперника как невоспитанного человека.

2. Не выясняйте меру компетентности других кандидатов, а старайтесь чаще говорить о себе, своем образовании, повышении квалификации, опыте, профессионализме. Ваша задача: чтобы все это могли узнать и оценить по достоинству.

3. Не вступайте в спор и не поддавайтесь на провокации. Ваша уверенность в себе должна распространяться на все, что вы делаете и говорите.

4. Не волнуйтесь, а постарайтесь взять себя в руки и успокоиться. Делайте глубокие медленные вдохи и выдохи через нос 2–3 раза и затем продолжайте участвовать в происходящем. Ваше волнение может помешать вам сконцентрироваться и на беседе, и на заполнении анкеты, и на прохождении тестов.

5. Не тревожьтесь, если это неожиданность для вас. Конечно, вы готовились к собеседованию по общему плану, а тут такой сюрприз. Просто поймите, что эта организация экономит время и деньги, поэтому вы не будете много разговаривать, а будете заполнять анкеты и отвечать на вопросы теста. Лучше сосредоточьтесь на правильности вашей речи и подумайте над грамматическим построением ответов при тестах.

Положительный момент таких собеседований заключается в том, что не будет предвзятого отношения к кандидатам. Не будет явного проявления дискриминации в отношении половой, расовой и национальной принадлежности, не будет вопросов личного и излишне личного характера, и интервьюер не сможет наложить на ваши ответы свою личную неприязнь, поскольку общаться он с вами будет не наедине. Можно сказать, что этот способ наиболее выгоден с точки зрения профессионализма, ведь здесь будут оцениваться в первую очередь ваши профессиональные качества.

А для того чтобы оценить вас как личность, будут рассматривать ваши поведенческие реакции и ответы на тесты или вопросы анкеты.

В больших организациях прибегают к нескольким способам собрать о вас сведения. Это:



1. Заполнение анкеты – вам предлагается ответить на несколько вопросов о вас лично, о семейном положении, возрасте, профессии, предыдущем опыте работы, стаже и т. д.

2. Тестирование на профессиональную пригодность – несколько задач на тему работы или непосредственно выполнение определенного задания.

3. Психологическое тестирование – множество вопросов, которые могут быть не связаны друг с другом, а ответы на них расшифровывают вашу личность. Все эти действия вы проводите чаще всего один (кроме теста на профессиональную пригодность) – и поэтому ваши результаты не меняются от присутствия рядом такого же кандидата.

При групповом интервью, возможно, нужно будет продемонстрировать ваши достижения. Это чаще всего касается парикмахеров, дизайнеров, творческих людей – художников и авторов произведений. Помимо того, что есть возможность сравнить работы всех кандидатов, важен еще и опыт, который вы приобретаете на будущее. Ведь, наблюдая за происходящим, вы сможете выделить позитив и устранить негатив при следующем возможном собеседовании.

Такой вид собеседования может проводиться:

- в сетевом маркетинге;
- в офисных службах;
- на производстве;
- в сфере обслуживания;
- в модельном бизнесе.

Как правило, бухгалтеры, инженеры, управленческие кадры подбираются обычным собеседованием тет-а-тет, чтобы больше понять подходят ли они на вакантную должность.

Что нужно делать на групповом интервью?

1. Задавать вопросы, если что-то непонятно. Ведь если вы, например, не до конца понимаете суть вопроса в анкете, ответ будет размытым или вовсе не по теме.

2. Демонстрировать внимание, тогда интервьюер может мысленно внести вас в список предполагаемых победителей за вашу сосредоточенность и объективность.

3. Задействовать глаза и мимику, ведь это вторые по значимости проявления внутренних эмоций элементы. Контактируйте глазами с интервьюером, улыбайтесь полуулыбкой.

4. Четко формулировать вопросы и ответы.

Заполнение анкеты

Вам понадобится:

- разборчивый почерк;
- ряд документов, таких как паспорт, диплом и т. д.

Будьте готовы к:

– тому, что на заполнение анкеты будет отведено строго определенное количество времени;

– тому, что на некоторые вопросы вам не захочется отвечать.

Это может и не пригодиться, если:

- ваше резюме примут вместо анкеты;
- анкету будет заполнять интервьюер в процессе беседы.

После процедуры знакомства и предварительного опроса вам раздадут бланки анкет. В анкетах содержатся вопросы, которые затрагивают ваши личные и профессиональные качества. Ответы будут обсуждаться работодателем и психологом. Если с вами будет беседовать психолог, анкетные данные будут для него основой для вопросов. Очень редко применяется только анкетирование, чаще оно проводится в совокупности с психологическими (личностными) тестами и с тестами на профессиональную пригодность. Ведь ответы на вопросы анкеты узконаправленны и не могут дать полное представление о вас как о личности.

Итак, вы взяли бланк анкеты. Вам покажут, где вам нужно сесть, чтобы заполнить его (если нет – спросите сами). Займите удобную позу, чтобы ничто не мешало рукам. Не сутультесь, не заплетайте ноги. Сохраняйте открытую позу и прямую осанку. Вспомните о наших советах

и волшебстве улыбок и не улыбайтесь, непосредственно отвечая на вопросы. Если за вами наблюдает интервьюер, он может подумать, что вы решили схитрить при ответах. Сохраняйте спокойствие, даже если не знаете, как лучше ответить, переходите к следующим вопросам. К пропущенному вернетесь позднее. Заполненные анкеты будет просматривать психолог, поэтому почерк имеет немаловажное значение. Пишите разборчиво и аккуратно. Не обдумывайте долго предложение, ответы на эти вопросы должны быть заучены и при этом условии будут даваться очень легко. Мы выбрали 20 наиболее распространенных вопросов, которые чаще всего встречаются на собеседованиях при анкетировании кандидатов. Формулировка может варьироваться, но смысл останется тем же.

1. Ф. И. О. Укажите полностью вашу фамилию, имя и отчество. Это не только указатель вашего пола, но и иногда и национальности. Фамилия указывается та, которая на данный момент прописана в вашем паспорте. Если вы решили ее в скором времени поменять, все равно пишите так, как нужно.

2. Год и место рождения. Указывайте числом день, прописью месяц, год числом и полностью. Это оптимальный вариант, позволяющий не запутаться в символах читающему. В качестве места рождения указывается город или поселок, затем область или район.

3. Семейное положение. Ответы для мужчин – холост, женат, разведен; для женщин – замужем, в браке не состояла, разведена. Можно вписать количество детей и их возраст.

4. Проживание. Укажите место постоянной прописки (город, улица, дом, квартира), затем, если нужно, место фактического места жительства (область, город, улица, дом, квартира) при условии, что вы имеете регистрацию по месту жительства (даже временную). Сроки временной регистрации без подвопросов не пишите.

5. Образование. Укажите уровень вашего образования, старайтесь раскрыть достоинства. Например, высшее образование, МИФИ. Если есть информация о курсах, впишите ее следующим образом: «есть свидетельство об окончании курсов основ менеджмента».

6. Профессия. Вписывайте ту специальность, которую вы получили после окончания обучения. Если нет образования, то пишите, кем работали ранее и в чем есть стаж работы.

7. Стаж работы. Ответ должен содержать тот стаж, который прописан в трудовой книжке, общее количество рабочих лет. Если большая часть вашего стажа не оформлена, можно отдельно указать и ее.

8. Место последней работы. Отвечайте, не утаивая, так как, даже если это не учитывалось в трудовой книге, это ваш личный опыт. Умалчивание имеет место быть лишь тогда, когда вы вообще не хотите затрагивать эту тему из-за конфликтов или болезненности воспоминаний. Тогда указывайте предпоследнее место работы.

9. Опыт работы. Имеется в виду опыт работы именно на той должности или в той сфере деятельности, на которую вы претендуете. Если нет опыта, так и пишите.

10 Должность, на которую вы претендуете. Отвечайте, как есть, не завышайте планов. Ведь вакантная должность подразумевает работу именно на ней, а не выше.

11. Степень обучаемости. Самый оптимальный вариант – высокая, но, если знаете, что это не так, пишите, средняя или выше среднего. Других ответов быть не должно.

12. Знание иностранных языков. Укажите, какой именно иностранный язык знаете, и на каком уровне. Пример: английский на базе школьного образования, немецкий разговорный, английский в совершенстве, уровни могут быть средний, высокий, высший, переводчик.

13. Знание персонального компьютера, уровень. Варианты ответов: «нет», пользователь ПК, оператор ПК (перечисление знакомых вам программ), программист.

14. Предыдущий доход. Указывайте сумму без налога, ту которую вы получали на руки, обязательно пишите, что с вычетом налогов. Или другой вариант. Указывайте ту сумму, которую получали при начислении

всех льгот и часов, но тогда пишите без вычета налогов. Отдельно указывайте сумму премий или процент.

15. Ожидаемая зарплата. Пишите от минимума до предполагаемого логического максимума (обычно он указывается в объявлениях о вакансиях). Например: от 4500 до 5000 или от 7 тысяч и выше.

16. Склад характера. Пишите всегда позитив, избегая явных переборов. Вам следует написать несколько определений, варианты меняются в зависимости от того, насколько вы хотите эту работу. Но не забывайте, что отвечать нужно правдиво, так как психологический тест в любом случае покажет кто вы по натуре. Определяется жизненная позиция: оптимист, пессимист, новатор, консерватор; темперамент: сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик; личные качества: целеустремленный, активный, решительный, волевой, серьезный, ответственный и т. д.

17. Наличие автомобиля. Здесь указывается не семейный автомобиль, а ваш личный транспорт. Если есть, то обязательно укажите стаж вождения и категорию прав.

18. Наличие заграничного паспорта. Нужно указать дату выдачи и срок истечения регистрации.

19. Наличие медицинской книжки. Указывайте да, нет, если да, то номер и срок действия медицинского заключения о пригодности.

20. Наличие контактного телефона. Указывайте номер и качество связи – домашний или сотовый.

Эти вопросы основные при анкетировании. Возможны некоторые отступления от них в зависимости от специфики работы.

Важно не забыть, что вы писали, так как все это вы, возможно, будете проговаривать устно в беседе с психологом.

Старайтесь не делать ошибок в ответах, не зачеркивайте жирным слоем помарки. Сначала сосредоточьтесь, сформулируйте, затем пишите.

Если нет ответа или ответ отрицательный, ставьте прочерк. При возникновении сомнения лучше спросите интервьюера, что именно нужно написать, возможно, вопрос поставлен некорректно или запутанно.

Очень внимательного рассмотрения требует вопрос о складе вашего характера. Ответ можно расширить благодаря пункту об отношении к окружающему миру: экстраверт или интроверт.

Ответы на все эти вопросы анкеты должны проецировать ваше резюме и знать вы их должны до того, как начнется собеседование. Помните, что в отличие от опроса интервьюера вы должны давать более четкие и грамотные ответы.

Если интервьюер опрашивает и заполняет анкету. В этом случае вы можете давать более развернутые ответы, а ваш собеседник сам упрощает их. Совет: говорите по существу дела, не забывайте о жестикуляции и интонации.

Все вопросы делятся на категории. В нашем случае вопросы под номерами 1, 2, 3, 4 личного характера и направлены на то, чтобы понять приблизительно ваш тип. Под номерами 5, 6, 7, 8, 9 – направлены на вашу профессиональную пригодность. Для того чтобы выяснить ваш общий потенциал, будут задаваться вопросы типов 10, 11, 12, 13. Чтобы немного освежить ваш социальный статус и подготовленность к современной жизни, будут вопросы 14, 15, 17, 18, 19, 20.

Как мы уже говорили, анкетирование – лишь предисловие к другим методам собеседования. Скорее всего следующая ступень вашей беседы с интервьюером – это тестирование на профессиональную пригодность.

Тесты на профессиональную пригодность

Вам понадобится:

- опыт работы;
- умение применять его в нестандартных ситуациях.

Будьте готовы к:

- тому, что такой тест может продлиться несколько часов;
- тому, что вас будут оценивать по результатам работы.

Это может и не пригодиться, если:

- вас «перекупали» из другой организации;
- организация готова принимать людей без опыта.

Еще один метод собрать о вас как можно больше информации – тестирование на профессиональную пригодность. Его цель – как можно

четче раскрыть вас как профессионала и квалифицированного специалиста. В наше время такие тесты стали встречаться все чаще, ведь это самый быстрый способ определить, действительно ли подходит тот или иной кандидат на вакантную должность.

Тесты делятся на две категории: тесты на профессиональную пригодность и психологические тесты.

В свою очередь тесты на профессиональную пригодность можно разделить на несколько видов.

1. Гипотетические ситуации.
2. Выполнение действительной (реальной) работы.
3. Погружение в рабочую атмосферу (при стрессовом интервью).
4. Командная работа (при групповом интервью).
5. Тесты на физическую выносливость и соответствие физическим нормам.
6. Тесты на психическую устойчивость.

Тест – это своего рода контрольная работа, экзамен.

Гипотетические ситуации

Вам будут предложены одна или несколько ситуаций по своему содержанию очень подходящие к специфике работы и похожие на реальность. Вам нужно максимально квалифицированно ответить, предложив вариант развития событий. Очень часто такие тесты проводят в медицинских учреждениях, если кандидат претендует на звание врача общей практики или медсестры, также в сфере образования для будущих учителей и воспитателей.

Ситуации могут настолько далеко стоять от вашего рода деятельности, что вы просто не сможете дать профессиональный ответ. В таких случаях подчеркивайте, что вопрос не может свидетельствовать о вашем профессионализме. Например: учителя могут спросить, что он будет делать, если в ведомости будет неправильно указана его заработная плата, как он будет с этим разбираться. Ответ: это не моя работа, а работа бухгалтера, поэтому разбираться должен он, в первую очередь. Но могу сказать, что скандалов я точно устраивать не буду, а поговорю об этом с секретарем.

### Выполнение реальной работы

В этом случае вам предложат выполнить что-нибудь, касающееся вашей профессии. При этом оцениваться будут скорость действия, схематичность, последовательность и профессионализм. Обычно эти тесты используются при вакансии в сфере обслуживания и непроизводственной деятельности.

Парикмахеров попросят продемонстрировать технику стрижки, стилиста – подобрать прическу клиенту. Официантку – обслужить столик, а слесаря – устранить неполадки в водоснабжении. Ваша цель – профессионально и уверенно показать свое умение делать необходимую работу.

### Погружение в рабочую атмосферу

Этот тест соединяет в себе тест на психическую устойчивость, навыки межличностного общения, и на способность быстро адаптироваться в незнакомой ситуации. Этот тест входит в программу стрессового интервью, о котором мы поговорим позднее. Вас на некоторое время поставят на должность, например, риелтора, и будут смотреть, как вы справляетесь с работой и находите общий язык с коллективом. Если вы стремились получить эту должность, забудьте о собеседовании и просто делайте свое дело. Ваш уверенный тон, невозмутимость и собранность не оставят равнодушными работодателей или интервьюером. Чаще всего эти тесты проводятся в офисных службах, бухгалтерии.

### Командная работа

Чаще всего этот тест используют при групповом интервью, чтобы выявить потенциальных лидеров. Смысл теста в том, что всей группе кандидатов предлагается выполнить какую-нибудь общую работу, например, разработать план работы по защите детей от произвола родителей (социальные службы). Тот, чьи идеи больше продуманы и конструктивны, кто смог разъяснить свои методы команде и отстоять правильность своей точки зрения тот и получит высокие баллы при подсчете результатов собеседования. Вообще, работа в команде сразу



отсеивает пассивных от активных, волевых от нерешительных, оптимистов от пессимистов, новаторов от незаинтересованных в работе.

Тесты на физическую выносливость и соответствие физическим нормам

Чаще всего используются на производстве или в торговле (склады, набор товара). Возможны два варианта этого теста. В первом вас просто обязывает являться на собеседование с медицинской справкой, а это подразумевает прохождение медицинской комиссии. И второй вариант – будут проверять на месте, выдержите ли вы физические нагрузки. Для этого вас могут попросить выполнить какую-нибудь физическую работу, а после опросят, как вы себя чувствуете, проведут быстрое медицинское обследование.

Тестирование на психическую устойчивость

Данный тест позволяет посмотреть, как вы общаетесь с людьми, насколько дипломатичны и коммуникабельны. Чаще всего встречается в сфере творчества, бизнеса, офисных службах и сфере образования. Вам предложат провести урок, презентацию или сделать несколько телефонных звонков. Главное – не теряйтесь и смело начинайте работу.

Помимо этих основных профессиональных тестов можно обозначить еще несколько более узкоспециализированных. Например, в качестве теста дизайнеру могут предложить подготовить к собеседованию несколько эскизов определенной тематики. А фотографу – принести работы с натурщицами. Это делается для того, чтобы адекватно судить непосредственно о профессионализме кандидата.

Рекомендательные письма или характеристики тоже являются определенным тестом. Ведь это более объективная информация о вас как о специалисте, чем ваши утверждения.

Тестирование на психическую устойчивость отличается от психологического. Первое направлено на определение у вас психического здоровья, и в идеале должно выявить такие ваши качества, как:

– неконфликтность;

- умение общаться с людьми;
- адаптивность;
- невозмутимость из-за внешних раздражителей;
- навыки социального общения;
- умение не поддаваться на провокации.

Психологическое же тестирование направлено на то, чтобы определить ваши личные качества. Это нужно для работы в коллективе и для определения перспектив вашего карьерного роста. Отдельно ни анкетирование, ни тестирование на профессиональную пригодность, ни психологическое тестирование обычно не проводятся. Это лишь отдельные детали механизма отбора претендентов, поэтому работают они только вместе. Итак, помимо заполнения анкет и тестов на профессионализм, вас попросят ответить на вопросы личностного теста.

#### Беседа с работодателем

Вам понадобится:

- обратить внимание на свой внешний вид;
- вовремя выявить присутствие работодателя среди интервьюеров.

Будьте готовы к:

- тому, что придется долго ждать, пока руководитель освободится;
- тому, что такая беседа будет проводиться с несколькими кандидатами сразу, даже если ранее со всеми беседовали по отдельности.

Это может и не пригодиться, если:

- вы знакомы с руководителем;
- собеседование с руководителем не предполагается.

Иногда роль интервьюера может выполнять сам работодатель. Это решение зависит от склада его характера и значительности для организации той должности, на которую вы претендуете. Как любому лидеру, начальнику хочется полностью контролировать все происходящее на предприятии.

Для чего работодатель проводит собеседование лично? Для того чтобы была возможность оценить ваши личные и профессиональные качества. Ведь в этом случае у него есть возможность самому

определить, подойдете вы организации или нет, сдружитесь с коллективом, не окажетесь ли слабым звеном. А у вас есть шанс блеснуть своим опытом и компетентностью непосредственно перед будущим начальником. Поэтому помимо ранее описанных методов ведения беседы, нам нужно рассмотреть несколько вариантов развития ситуаций.

Как ни странно, обычно особый интерес к собеседованиям проявляют работодатели-женщины. Присущая всем женщинам хозяйственность приобретает несколько другой смысл в характере начальницы и заставляет ее постоянно наблюдать за всеми передвижениями кадров. Мужчины-работодатели также заинтересованы в том, чтобы контролировать действия подчиненных, но более доверяют профессионализму помощников. Поэтому придется разделить тактику поведения в зависимости от пола и возраста собеседника.

Если собеседник – мужчина. Молодой работодатель таким образом пытается установить авторитет и показать свою активность перед подчиненными и возможно партнерами. Поэтому будет требовать от кандидатов соответствия своим личным запросам. От мужчин он будет ждать проявления креативности, активности, нестандартности и исполнительности. Он подыскивает себе не только сотрудников, но и помощников. От женщины будут требоваться профессионализм и женственность, дипломатичность и неординарность, неконфликтность.

Работодатель среднего возраста уже лишен максимализма и более ответственно подходит к выбору персонала. Поэтому мужчинам-кандидатам нужно показать готовность к решительным действиям, опытность, профессионализм и сосредоточенность на деле. А женщинам стараться продемонстрировать ответственность, дипломатичность, коммуникабельность и опыт работы. Пожилой мужчина-работодатель твердо знает, что и как нужно делать. Поэтому от кандидатов он будет требовать одинаковые качества: консерватизм, полное подчинение, стремление к карьерному росту и любовь к работе.

Если собеседник – женщина. В отличие от мужчин женщина-начальница более придирчиво рассматривает личные качества и

потенциал кандидатов. Опыт и профессионализм тоже учитываются, но все-таки, если ей не понравятся какие-нибудь черты вашего характера, или что-нибудь насторожит в вашей внешности, это снизит ваши шансы. К женщинам-кандидатам молодая начальница присматривается немного свысока. Внешность очень важна, здесь пригодятся все наши советы по стилю и макияжу. Одна из мелочей, такая как слишком накрашенные губы, может сформировать нелестное мнение. Поэтому ведите себя как можно дипломатичнее и контролируйте тембр голоса, чтобы не проявлять беспокойства.

Мужчинам-кандидатам стоит продемонстрировать стремление к работе, исполнительность. Готовность признать авторитет женщины, современность и новаторство.

Женщина-работодатель среднего возраста обращает мало внимания на пол кандидата. Поэтому покорить ее можно исполнительностью, ответственностью, нестандартностью подходов решения проблем и другими позитивными качествами, приятной манерой общения.

Пожилая начальница хочет увидеть в женщинах: неконфликтность, организованность. Полную самоотдачу в работе. А от мужчин будет требовать отсутствие вредных привычек, выносливость, незаурядный ум.

Все вышеперечисленные типы работодателей не являются единственными. В современном мире настолько переплелись все качества, что иногда мужчины ведут себя по-женски, да и женщины становятся более резкими и грубыми. Изучайте собеседника, так вам легче будет понять, как себя вести. Главное, понять, что работодатель независимо от своего пола хочет.

1. Лучше оценить личность. Все ваши лучшие качества характера вы должны показывать обязательно. Никакого негатива, никакого раздражения или хамства.

2. Установить контакт. Демонстрируйте уважение к статусу работодателя. Показывайте, что положительно оценили его внешность и готовы к общению.

3. Оценить ваши профессиональные качества. Поэтому используйте профессиональные термины. Говорите о планах на будущей работе, подчеркивайте квалифицированность и профессионализм.

4. Увидеть заинтересованность в работе. Чем лучше вы дадите собеседнику понять, что вы хотите, можете и будете работать, тем выше шансы на успех.

5. Понять, какой у вас потенциал. Для работодателей очень выгодно, чтобы область применения ваших знаний была шире. Поэтому говорите о стремлении расти в профессиональном плане, об обучаемости и желании познавать новое.

Какие вопросы может задавать работодатель? В зависимости от характера работодатель может не опрашивать вас по списку вопросов, а представить полную свободу ходу собеседования. Это прекрасный шанс в свободной манере общения показать многогранность вашего «я», но не забывайте, есть вопросы, на которые ни в коем случае нельзя отвечать спонтанно. Работодатель может спросить.

1. О прежнем руководстве. Ваш ответ должен содержать уважение к бывшему начальнику и подчиненность авторитетам управляющих вами людей. Тем самым вы покажете, что будете с таким же уважением относиться к приказам будущего шефа.

2. О бывшей работе. В ответе не должно быть никаких выражений типа: «не мог», «надоело» и т. п. Только позитивность и оптимистичность, так вы утвердите его в мысли, что вы не лентяй.

3. О коллегах, вашему отношению к коллективу. Демонстрируйте дружелюбие, открытость, готовность к сотрудничеству.

Возможно, работодатель будет просто присутствовать на собеседовании, чтобы подать пример неопытному интервьюеру. В этом случае вам необходимо занять позу, которая демонстрировала бы готовность общаться и с работодателем, и с интервьюером. Ни в коем случае не сидите спиной к будущему начальнику, лучше переставьте стул удобнее. На вопросы собеседника отвечайте не резко, в перерывах между вопросами и ответами бросайте взгляд на работодателя. Это

нужно делать для того, чтобы позволить боссу почувствовать, что его игнорируют.

Еще один вариант развития событий – это если ваш работодатель в силу своего характера решит провести с вами стрессовое интервью. Не бойтесь этого и не чувствуйте себя скованно. Ведь если вас решили проверить таким способом, значит, посчитали достаточно компетентным, и можно проверить вашу психологическую устойчивость к стрессам и внешним раздражителям. Реагируйте достойно, независимо от того, будет ли собеседование проводиться несколькими людьми или вас просто погрузят на какое-то время в реальную рабочую обстановку. Более подробно эти ситуации мы рассмотрим в разделе «Стрессовое интервью».

Помимо всего прочего, большую роль на запросы работодателя влияет сфера деятельности той должности, на которой вы предполагаете работать:

1. Офис. Ваши продуктивность и настойчивость, свежие идеи и упорство – вот что понравится боссу.

2. Образование. Наличие такта, дипломатичность и сдержанность отличит профессионального педагога от неопытного студента в глазах работодателя.

3. Производство. Выносливость и оптимизм заставят работодателя склониться к мысли, что вы будете долго и продуктивно работать именно на этом месте.

4. Непроизводственная сфера. Сдержанность и уверенность – вот основные поводы для работодателя, чтобы внимательнее присмотреться к вашим профессиональным качествам.

5. Творческая деятельность. Выражение мыслей с помощью жестов и мимики позволит будущему начальнику понять, с какой неординарной личностью ему предстоит долгое время пребывать в творческом союзе.

6. Сфера обслуживания. Если вы не будете реагировать на внешние раздражители, это даст вам большой шанс, нежели проявление беспокойства и несосредоточенность в ответах.

7. Бизнес. Ваша самооценка должна быть предельно высокой, иначе создастся нежелательное мнение о том, что вы можете спасовать перед временными трудностями.

Беседа с работодателем – шанс для того, чтобы как можно выгоднее проявить себя, преподать в нужном свете, шанс сразу узнать подходите ли вы к стандартам этой организации, и подходит ли вам это место работы и это руководство. Шанс узнать работодателя лично и сделать свои выводы, основываясь на внутренних ощущениях.

Неприятные неожиданности.

Вполне вероятно, что помимо всех возможных вышеописанных ситуаций, могут появиться кое какие проблемы. Казалось бы, что может быть еще? Но ведь иногда вам приходится и в повседневной жизни сталкиваться со многими трудностями, что уж можно сказать об ответственном дне собеседования. Иногда может сработать закон «если может случиться какая-нибудь неприятность, она случится обязательно». Вы не представляете себе, сколько может произойти с вами казусов, если вы не попадете в нужный ритм жизни. Но, касаясь нашей темы, можно предвосхитить некоторые события, или научиться правильно реагировать на те, которые независимы от вас.

На наш взгляд, нужно начать постепенно, с того момента, когда вы выходите из дома. Если вы счастливый обладатель собственного авто, вам нужно подумать о возможных пробках на дороге. Имеет смысл выехать пораньше, лучше посидите в машине некоторое время, чем попадете в досадное положение, когда и машину не бросишь в пробке, и на собеседование опаздываешь. Старайтесь выбирать менее оживленные улицы для передвижений. А если все-таки попали в пробку и понимаете, что задерживаетесь, обязательно позвоните и предупредите об этом. Это, возможно, не спасет вас от укоров, но послужит показателем ответственности.

Если добираться решили на общественном транспорте, могут появиться совсем другие заботы. Переполненные автобусы и маршрутные такси, где просто негде развернуться, могут стать местом,

где ваша тщательно вычищенная одежда станет неузнаваемой. У мужчин чаще пачкаются ботинки и воротнички, так как никто не будет смотреть, куда наступает, а чрезмерное употребление косметики современных женщин может оставить свой след на белой ткани рубашки при любом неловком движении. Так что совет: старайтесь заправить поаккуратнее воротник под пиджак, можете поднять воротник, и обязательно возьмите с собой специальную губку для обуви. Они продаются в любом магазине, и нередко служат палочкой-выручалочкой в таких ситуациях. У женщин же страдают чаще всего ноги и прически. Если вы поехали в брюках, то нужно следить за чистотой низа штанин, а если в юбке, то позаботьтесь о том, чтобы не появилась затяжка на колготках. Наш совет: возьмите с собой запасные, их можно надеть в дамской комнате в здании, Не думайте, что это лишний груз. Ведь вам ничего не стоит свернуть их аккуратно и засунуть в один из отсеков сумочки. Вообще, старайтесь всегда иметь при себе расческу, влажные салфетки и носовой платок. Все это должно быть предельно сжатым, чтобы занимать мало места.

В дороге возможно все. И если вы опаздываете, не вздумайте поворачивать домой. Постарайтесь найти возможность позвонить и предупредить о задержке. Говорите спокойно и сдержанно, предложите перенести собеседование на некоторое время позже, выскажите свое сожаление и сообщите причину опоздания. Выиграв тем самым время, постарайтесь уложиться в сроки и придти все-таки на встречу.

Вполне возможно, адрес, по которому будет происходить собеседование, вам не знаком. Вы очень много времени можете потерять, разыскивая его, особенно если у вас плохо с ориентированием на местности. Чтобы избежать излишней нервозности блуждания по незнакомым улицам, не поленитесь – съездите туда за день или два до встречи. Так вы сможете вести себя более уверенно.

Еще одна проблема, если забываете адрес или номер офиса или время его проведения. Совет: относитесь внимательнее к таким вещам, записывайте их в блокноте и обязательно проверьте, выходя из дома, с вами ли он.



После того как разобрались с внешним видом и благополучно добрались до места, вас может неприятно удивить очередь перед входом в кабинет. Любой человек напряжется, если по телефону ему сказали, что будут ждать, а на поверку выходит, что таких, как он, несколько человек. И все думают, что примут именно его. Если вы тоже взволнуетесь в такой ситуации, вспомните наш совет: не теряйте уверенности в себе. Возможно, вас ожидает групповое интервью, а возможно, кабинет смежный, и проходит несколько собеседований сразу. Ну а если это все-таки конкуренты, покажите им, что вы уверены в себе и знаете себе цену. Это подорвет их самооценку хотя бы на некоторое время.

Следующая неприятная неожиданность может вас подстергать при входе в кабинет. Он может оказаться вовсе не таким, каким вы его представляли или вам описывали знакомые. Конечно, идя на собеседование в серьезную организацию, хочется увидеть нечто приемлемое для нее и в кабинете интервьюера. Однако вас могут застать врасплох неухоженность, беспорядок, аварийное состояние офиса. Что ж, можно сказать только одно – уважающая себя фирма не допустит этого. Там, где оплату обещают запредельную, а офис находится в жутком состоянии, вам стоит призадуматься. Но все же доведите дело до логического конца, и затем сделайте вывод, а стоит ли там работать.

Еще одной неожиданностью является интерьер комнаты. Каким бы необычным он ни был, советуем не осматривать помещение, а больше времени уделять наблюдению за собеседником.

Очень важный момент – ваше здоровье тоже играет большую роль. Различные недомогания могут стать неприятным сюрпризом. Так что стоит запастись лекарствами, чтобы не показывать свое состояние собеседнику. Но если у вас что-то посерьезнее простуды, не стоит усердствовать, иначе первый рабочий день может плавно перейти в больничный.

В любом случае, столкнувшись с тем, на что не рассчитывали, вы можете начать нервничать. Этого делать не стоит, иначе все усилия ни к чему не приведут. Помните, что не место красит человека, а человек

место, и если вы это понимаете, то будете выглядеть успешным, преуспевающим, уверенным человеком. На самом деле вас не будут придирчиво осматривать на предмет дефектов внешности или проблемных зон, Вы же пришли работать, вот и начинайте работу прямо сейчас. Улыбайтесь и демонстрируйте дружелюбие, и все у вас получится.

## **Глава 5. Как вести себя на собеседовании**

Виды вопросов

Вам понадобится:

- подготовиться к ряду стандартных вопросов;
- взять с собой ряд документов, чтобы подтвердить ответы.

Будьте готовы к:

– тому, что вам придется не только отвечать, но и задавать вопросы;

– тому, что вопросы на разных этапах собеседования могут повторяться.

Это может и не пригодиться, если за последнее время вы прошли множество собеседований и знаете все ответы наизусть.

Как мы уже упоминали, интервьюеру за очень короткий промежуток времени нужно узнать вас как можно больше. Поэтому вопросы, которые он будет задавать, будут касаться всех сфер вашей жизни. Кроме этого, в качестве психологического тренинга вопросы разделяются по форме и содержанию. По своему содержанию вопросы делятся на 4 категории: личные, профессиональные, отвлеченные, общие.

Личные вопросы

1. Вы замужем? (Вы женаты?) Этот вопрос о вашем семейном положении. Задается с целью выяснить ваше социальное положение и стимулы для жизни. Каждый из работодателей сам для себя решает, с кем ему удобнее будет работать. С теми, кто одинок и, возможно, скоро женится, или с теми, кто разведен, платит алименты или в одиночку растит детей. С теми, кто торопится домой по семейным обстоятельствам, или с теми, кто может проводить на службе 10–12 часов, никуда не торопясь.

2. У вас есть дети? В ряде случаев предпочтение отдается тем, у кого дети уже подростки и посещают школу или садик. Это происходит оттого, что малыши чаще болеют, следовательно, очень часто будет оформляться больничный. Впрочем, этот вопрос носит

дискриминационный характер, потому что наличие грудничков влияет негативно только на молодых мам. Мужчинам дети не приносят хлопот.

3. К какому типу людей вы себя отнесете? Как вы воспринимаете, кто вы по характеру оптимист, пессимист, сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик, инноватор, консерватор. После вашего ответа будут сравнивать высказанную позицию и ваше поведение по ходу собеседования.

4. Устраивают ли вас жизненные условия? Часто этот вопрос задают в организации сетевого маркетинга для того, чтобы заострить ваше внимание на бытовых проблемах. Заодно и проверить вашу жизненную позицию.

5. Сколько вам лет? Из-за возрастных ограничений вы можете не попасть на эту работу или ваш возраст будет причиной тому, что получите более низкую должность, или наоборот, позволит получить более высокую. Обратите внимание на то, что отсев по возрасту является дискриминацией и не может служить основной причиной для отказа в должности.

#### Профессиональные вопросы

1. Опыт работы. Для многих организаций опытный человек более выгоден, потому что справляется со всем объемом работы. Бывает и так, что организация стремится найти неопытного специалиста, чтобы «воспитать» его в рамках своей культуры и, возможно, сэкономить на заработной плате. Настаивайте на своей обучаемости.

2. Места работы (где вы работали ранее). Этот вопрос задается с целью выявить ваши пристрастия, опыт и профессионализм.

3. Стаж работы. Все вопросы, связанные с предыдущими работами связаны с желанием узнать о профессионализме и жизненной позиции. Долгий непрерывный стаж на одном месте работы говорит о вашей основательности и лояльности, быстрая перемена мест – об активности либо, возможно, непостоянстве и безответственности.

4. Какое у вас образование? Вообще этот вопрос повторяющийся, так как он есть у вас в анкете и еще вы упоминали в резюме, где и на кого обучались. Отвечайте так же.

5. Узкоспециализированные вопросы. Любой из вопросов, касающийся специфики работы, задается с целью выяснить вашу компетентность в этой сфере или отрасли.

Отвлеченные вопросы. Отвлеченные вопросы – это дополнительные к основным, уточнения на тему, где именно вы работали, что послужило толчком для ухода с предыдущей работы, где именно работали и сколько времени. Такие вопросы задаются с целью разговорить вас, заставить отвлечься от вашего плана действий и смириться с инициативой интервьюера.

#### Общие вопросы

Часто общие вопросы задаются о планах на будущее: где вы хотите жить, работать, сколько хотите зарабатывать. Это нужно для того, чтобы понять, что именно вы ждете от этой работы. Смогут ли ваши запросы реализоваться в их организации.

По своей форме вопросы различаются на закрытые, открытые, наводящие, гипотетические, сложные, сгруппированные, комбинированные.

1. Закрытые вопросы предполагают конкретный ответ «да» или «нет». Если вам нужно больше рассказать о себе или чувствуете, что есть что-то добавить, то обязательно проявите инициативу и добавляйте нужные факты.

В.: Это вы автор программы обучения трудных подростков?

О.: Да, и еще я добавила бы, что у меня в разработке находится еще одна программа.

2. Открытые вопросы. Это вопросы, которые предполагают развернутый ответ. Все зависит от того, что вы хотите сказать. Такие вопросы дают вам шанс рассказать о себе больше. Однако не стоит увлекаться и говорить лишнее.

В.: Как вы намереваетесь навести порядок в коллективе?

О.: Я считаю, что дисциплина и личностное общение помогут нам всем справиться с трудностями.

3. Наводящие вопросы содержат ответ в самом вопросе. Для того чтобы правильно ответить, вслушивайтесь внимательно в вопросы. Вы

поймете, какого направления вам стоит придерживаться. При таких вопросах чаще всего употребляются частица «ли».

В.: Можете ли вы сказать, что найдете контакт с любым человеком?

О.: Да, я могу найти контакт даже с незнакомыми людьми.

4. Гипотетические вопросы задаются с целью разобрать ваши предполагаемые действия в придуманной ситуации. Старайтесь взять паузу, а после нее дать четкий профессиональный ответ.

В.: Предположим, один из учеников демонстративно не обращает на вас внимания и ходит во время урока.

О.: Я предложу ему удалиться, а позже постараюсь найти контакт.

5. Сложные вопросы – это вопросы с запутанной формулировкой. Задаются они для того, чтобы поколебать вашу уверенность в себе и заставить показать защитную реакцию. Попросите разъяснить вопрос, и скорее всего формулировку изменят.

В.: Как вы считаете, целесообразно ли подвергать детей опросу, если кто-то из них совершил проступок, который может сорвать ваш авторитет, сказав родителям о том, чего не было на уроке, или предоставить это администрации школы?

О.: Простите, не совсем поняла вопрос. Повторите, пожалуйста.

6. Сгруппированные вопросы одной тематики, собранные в одном-двух предложениях. Иногда простой вопрос соединяется с наводящим. Отвечайте поочередно на каждый из них. Пример:

В.: Вы справитесь с ремонтом гидравлических агрегатов? Сможете ли разобрать цилиндр и устранить неполадку?

О.: Да, я разбираюсь в гидравлике и вполне могу заниматься ремонтом, в том числе и цилиндров.

7. Комбинированные вопросы содержат в себе несколько вопросов различных тематик. Они дают вам прекрасную возможность выбрать наиболее удобный вопрос. Давайте ответ, который наиболее выгоден для вас. Пример:

В.: Вы сможете ездить в долгосрочные командировки или посвятите свое рабочее время выполнению нужного объема работы здесь?

О.: Да, я думаю, что моя ответственность и целеустремленность позволят мне справиться в нужные сроки.

Примите во внимание, что наводящие вопросы обычно задаются как бы вскользь, но имеют в себе ответ.

Сгруппированные, открытые и комбинированные вопросы составляются для выявления ваших профессиональных качеств.

Зачастую могут быть заданы дискриминирующие вопросы, которые затрагивают ваши личные качества, которые и не должны учитываться: национальность, цвет кожи, расовая принадлежность, пол (если только работа не физически тяжелая), наличие детей у женщин, собираетесь ли вы выходить замуж или беременеть. Чаще всего ущемляются права женщин и людей другой расовой принадлежности. Смело спрашивайте, как эти ответы повлияют на ваш профессионализм и работу. По Конституции РФ вам не имеют права отказать от места на основании какого-нибудь из вышеперечисленных факторов.

Стрессовое интервью

Вам понадобится:

- терпение и выдержка;
- концентрация внимания.

Будьте готовы к:

- завуалированной агрессии и грубости – так иногда проверяют кандидатов на прочность;
- помехам и отвлекающим факторам во время собеседования;
- провокациям со стороны интервьюера.

Это может и не пригодиться, если стрессового интервью не будет.

Обычное собеседование включает в себя беседу с интервьюером, тестирование и анкетирование. Но иногда, особенно если будущая работа связана с управлением (менеджеры, начальник офиса), журналистикой, или подразумевает достаточно высокий уровень ответственности, устраиваются стрессовые интервью. Их цель – как можно ярче раскрыть вас как профессионала, а также оценить ваши личностные качества и собранность. Иногда из-за большого объема работы должность не может оставаться вакантной надолго. Поэтому

работодателям предстоит за короткое время подобрать максимально подходящего кандидата. Рассмотрим несколько вариантов стрессового интервью.

1. Собеседование проводят несколько человек. В этом случае вместо ожидаемой беседы с одним интервьюером вы будете общаться сразу с несколькими. Возможно, будут присутствовать психолог, работодатель, менеджер по отбору персонала, ваш будущий непосредственный начальник. Их цель – постараться за короткое время собеседования узнать вас как можно больше. Поэтому вопросы будут задавать каждый из них на свою тему. Также будут узкоспециализированные вопросы, на которые просто невозможно ответить второпях. Совет: самое важное сохранять спокойствие и внимательно следить за ходом беседы. Не показывайте неуверенность в себе. Не отвечайте сразу, возьмите паузу, чтобы обдумать ответ. Отвечая, смотрите или на того, кто задал вопрос, или на работодателя. Ведь именно от него зависит результат собеседования. Не теряйтесь, ведь вы пришли устраиваться на работу именно сюда, поэтому покажите себя в выгодном свете. Если темп собеседования сознательно ускоряется интервьюерами, не следуйте этому, найдите в себе силы выдержать паузу при ответе, иначе рискуете запутаться, сбиться.

2. Собеседование проходит непосредственно на рабочем месте. Это тоже один из вариантов за кратчайшее время увидеть ваши физические и психологические качества. Погружая вместо привычного собеседования в рабочую атмосферу, интервьюер добивается от вас демонстрации ваших качеств в полном объеме. При этом будут искусственно создаваться проблемы, которые необходимо будет быстро решать. Это проверка на наличие навыков общения с незнакомыми людьми, на умение налаживать контакт, на профессиональную подготовку. Совет: рассматривайте эту ситуацию как единственный шанс показать себя в деле. Тогда вы поймете, что наилучшего повода для того, чтобы преподнести себя выгодно, просто может не представиться. Если уж вы решились на такую должность, спокойно и уверенно идите к своей цели. Налаживайте контакт с сотрудниками, не забывайте о языке



жестов и волшебстве улыбки. Помните, что прикрепленные к вам помощники являются вашими интервьюерами. Они постоянно будут наблюдать за вашими действиями и реакциями. Не торопитесь в суждениях и действиях. Никто не требует от вас идеальности, но ошибок из-за суетливости могут не простить.

3. Собеседование проводится работодателями. Иногда в силу своего характера работодатель может не просто присутствовать на собеседовании, а провести его сам на правах интервьюера. Может быть попытка подавления своим авторитетом или чрезмерная избирательность. Возможны разные методы воздействия. Они применяются не для того, чтобы проявить ваши достоинства, а для того, чтобы выявить недостатки.

В этом случае у вас три выхода.

Вы можете выслушивать и соглашаться с авторитетным мнением руководства. Демонстрируйте открытость, вежливость, неконфликтность. Возможно, вы сможете понять, что именно хочет от вас собеседник. Обычно это можно понять по направлению тематики вопросов. Отвечайте уверенно и по внешним реакциям работодателя вы поймете, правильные ответы или нет. Не задумывайтесь, не старайтесь произвести впечатление полностью подчиненного человека. Избегайте словосочетаний «возможно», «я бы не смог» и подобные. Давайте четкие ответы без излишних словесных и эмоциональных нагрузок.

Также вы можете проявить свои креативность и неординарность. Если вы решите показать, что имеете свое мнение, не давайте себя перебивать. Извинитесь и говорите о своем желании закончить мысль. Конечно, соглашаться с мнением потенциального руководства нужно, но добавляйте несколько слов о своем видении обсуждаемого дела. Например, «Да, я тоже так думаю. Могу еще добавить что...», или «Я согласен, и было бы резонно...».

Тем самым вы не только подчеркнете уважение к мнению собеседника, но и покажите наличие своего. Главное – не переборщить. Если заметите хоть какое-то недовольство, меняйте тактику.

Можете продемонстрировать свои профессиональные заслуги. В этом случае вам придется попытаться перехватить инициативу и изменить ход беседы в нужном направлении. Нужен постоянный контроль над собой и ситуацией. Говорить по делу и много – вот что вам предстоит делать, если вы выберете эту тактику. Ни один вопрос не должен выбивать вас из колеи. Думайте о том, что если уж так проводят собеседование, значит, на кандидата возлагаются особые надежды.

Выбирать, как себя вести, вам все равно придется одному, без посторонней помощи. Будьте готовы к стрессовым интервью, даже если устраиваетесь на должность повара. Тогда ни один из вопросов не застанет вас врасплох.

Общие советы для того, чтобы пройти стрессовое интервью

Не переходите на личности. Возможно, вы сможете быстро наладить контакт с сотрудниками. Но не забывайте, что это проверка и не позволяйте возникнуть личным эмоциям по отношению к людям.

Будьте вежливы. Вежливость – сильное оружие против хамства и дискриминации ваших прав.

Умейте привлечь к себе внимание. Этому добивайтесь, правильно строя и выделяя те аспекты вашей деятельности, которые вы считаете ключевыми.

Демонстрируйте задатки лидера и умение налаживать отношения. Для этого вам нужно показать свою готовность к общению и открытость, а также инициативность.

Представьте, что вы уже приняты и находитесь на рабочем месте. Это поможет вам быстрее сосредоточиться и понять, что от вас ожидают.

В зависимости от того, куда вы устраиваетесь, вас могут ожидать разные варианты интервью. Не бойтесь неизвестного, тогда ни один из вопросов интервьюера и ни одна искусственно созданная ситуация не выведет вас из себя, не заставит нервничать и допускать оплошности. Вам, наоборот, очень повезет, если представится шанс не на словах, а на деле показать свой опыт и профессионализм.

Приемы интервьюера

Вам понадобится:

- выдержка и готовность к необычным приемам;
- адекватность.

Будьте готовы к:

- тому, что профессиональный интервьюер не демонстрирует оценку во время собеседования;
- тому, что если даже оценка демонстрируется, то она не обязательно отвечает действительности.

Это может и не пригодиться, если интервьюер неопытен.

Для того чтобы продуктивно провести собеседование, интервьюеру нужно добиться от вас некоторых действий. Во-первых, ему нужно, чтобы вы разговорились и чтобы две трети общей беседы занимали ваши ответы и вопросы. Во-вторых, ему нужно чтобы вы больше раскрыли себя со всех сторон, а он лишь подталкивал бы вас в нужном направлении и собирал сведения о вас. В-третьих, ему необходимо понять, тот ли вы человек, кто нужен на вакантную должность. Поэтому ему нужно прибегать к определенным приемам, чтобы спровоцировать быстрое развитие нужных событий.

Используются паузы для того, чтобы разрядить обстановку. Между вопросами интервьюер может сделать паузу. Она важна как ему, так и вам. Вам это позволит вставить что-то важное для вас, то, что вы упускаете или о чем вас не спрашивали из-за резкой смены тем. А ему пауза необходима, чтобы сравнить ваше поведение с вашими словами, присмотреться к вам, пока вы находитесь в состоянии свободного творчества саморекламы. У него будет возможность рассмотреть вас как можно внимательнее.

Наводящие вопросы – один из способов правильного направления собеседования в нужное русло. Будучи достаточно внимательным, вы сможете понять, что он от вас хочет.

Когда вы отвечаете, ваш интервьюер может выражать одобрение еле заметными кивками головы. Это подталкивает вас продолжать монолог, и собеседование видится в розовом свете. На самом деле вас может увлечь демонстрация одобрения сказанных вами слов. Вы наговорите много, чего и не планировали, а все сказанное важно

независимо от того, на пользу вам оно или нет. Аналогичное влияние оказывают звуки одобрения. Нужны они только для того, чтобы внушить вам мысль о своем превосходстве. Научитесь правильно оценивать эти приемы, они одинаковы для всех претендентов и никак не относятся к вам лично. Цель этого выражения одобрения – помочь вам разговориться и объяснить свои причины для того, чтобы начать работу.

Один из излюбленных приемов интервьюера – активное слушание. Уделяя вам внимание и внешне показывая, что вас слушают и полностью понимают, ваш собеседник добивается нужного – чтобы его работа была сделана, и вакансию занял достойный человек.

Иногда интервьюер может имитировать обычную беседу. Вас уверяют в том, что вместо собеседования проходит обычная встреча двух симпатизирующих друг другу людей. Это хорошая тактика для того, чтобы вы смогли расслабиться и отвечать более обширно, не волнуясь и не чувствуя себя скованно.

Незаконченные фразы используются интервьюером при ответах на ваши вопросы. Делает он это для того, чтобы вы сами продолжали предложение и тем самым показывали ему свое соответствие данной должности. В таких случаях используйте больше профессиональных терминов, это произведет хорошее впечатление.

Часто интервьюер может давить на кандидата, искусственно нагнетать обстановку: прерывать, отвлекаться, говорить по телефону, создавать впечатление о якобы уже принятом отрицательном решении. Это делается для проверки настойчивости, готовности к стрессам, раздражительности.

Поведение интервьюера на собеседовании зависит напрямую от его подготовленности. Неквалифицированный сотрудник позволит себе развязное поведение, неконтролируемое проявление эмоций, разговоры «ни о чем». Если вам на самом деле нужна эта работа, подумайте над тем, что ваш собеседник может:

- являться как бы лицом организации и демонстрировать ее культурный уровень;

– являться некомпетентным сотрудником, по ряду причин оказавшимся не на своем месте;

– игнорировать вас из-за личных эмоций.

Все это значительно затрудняет общение. Постарайтесь нейтрально отнестись к замеченным вами ошибкам. Если интервьюер недостаточно компетентен, то, возможно, он является лишь посредником и не принимает окончательное решение. Сделайте все возможное, чтобы передать максимум информации о себе.

Помните, что хороший интервьюер не сделает таких ошибок. Обычно он проходит психологическую подготовку и знает, что нельзя объективно оценить человека только по своим внутренним эмоциям. Хороший интервьюер не будет перебивать вас. Обязательно спросит в конце, чтобы вы еще хотели добавить тем самым дает вам шанс рассказать заготовленную дома речь. Обязательно позволит задавать вопросы и активно будет на них отвечать.

Еще один прием интервьюера применяется для того, чтобы показать, что скоро окончание беседы.

1. Он предложит задать вопросы, и спросит у вас, все ли вы сказали о себе, что хотели.

2. Он может встать из-за стола, например, чтобы открыть окно или переставить стул. Не вставайте вместе с ним, ждите официального окончания беседы.

3. Он будет закрывать папки с делами и откладывать их в сторону.

4. Он может закрыть колпачком ручку и положить на место.

5. Он будет целенаправленно расчищать свое рабочее место, складывая ваши бумаги и приводя в порядок документы на столе. Все эти действия направлены на то, чтобы показать вам окончание беседы, чтобы вы не растягивали слова, а поактивнее проговаривали все, что еще осталось сказать.

Скажите ему, что было приятно с ним познакомиться, и спросите, когда вы узнаете о результатах собеседования.

Обязательно уточните, есть ли у них ваш контактный телефон. Теперь вам остается только ждать результатов. Если все получилось, вы

получите нужную работу. Но не отчаивайтесь, если не выдержите конкуренции или сами решите не работать именно на этом предприятии. В любом случае вы получили драгоценный опыт общения с интервьюером, смогли оценить ваши плюсы и минусы в поведении. И на следующий раз обязательно все получится!

Как строить ответ на вопрос

Вам понадобится:

- словари и грамматические справочники для подготовки;
- умение правильно говорить.

Будьте готовы к тому, что возможность правильно и достойно ответить может быть сильно ограничена.

Это может и не пригодиться, если:

- при стрессовом интервью упор будет сделан на ваши реакции, а не на ответы;
- интервьюер будет больше говорить, чем слушать.

Для того чтобы уметь правильно себя преподать, необходимо знать, как отвечать на вопросы интервьюера. Чтобы ответ был исчерпывающим по своей сути и отражал все те ключевые моменты, которые вы хотите отметить, нужно учитывать много факторов. Ведь интонация, смысловые ударения, словосочетания и многое другое – все это влияет на то, поймут ли и воспримут ли ваш ответ так, как нужно. Конечно, искусству разговаривать не научишься после прочтения одной книги. Но мы можем дать вам несколько советов, что необходимо учитывать при ответах на вопросы собеседника.

Грамматические правила

Ваши предложения должны быть не запутанными, а четкими и правильными. Лучше произнести несколько коротких фраз, чем приводить много нужных и ненужных терминов, из которых потом не сможете выбратья. Каждое предложение должно содержать подлежащее и сказуемое, а если ответ требуется кратким, то лучше скажите «да» или «нет». Почувствуйте разницу: «Я для этой работы» и «Я уверен, что подхожу для этой работы».

Ударение на словах

Старайтесь выделять ключевые слова, которые могут зарекомендовать как уверенную в себе личность.

#### Интонация

Тон, с которым вы произносите те или иные слова, выглядит как смысловое ударение. Выделяя тоном какое-то предложение, вы заставляете интервьюера осмысливать его. Пример: «Да, я проработал 3 года продавцом-консультантом в „Эре“. У меня отличная характеристика».

#### Умение говорить кратко

Иногда задается очень много вопросов в предложении (сгруппированный вопрос). На них не всегда требуется давать обширные ответы, но при этом и недостаточно простых «да» или «нет». Пример: вопрос: «Вы предполагаете получать второе образование, планируете карьерный рост или вас устроит эта должность?» Ответ: «Да, предполагаю дальнейшее образование», «Нет, меня все устраивает».

#### Правильное построение предложения

Если предложения длинные, собеседник запоминает начало и окончание, остальное находится вне внимания. Поэтому, если ответ долгий, заканчивайте уверенными словами с интонацией. Так вы выделите нужное. И также все самое важное подчеркивайте паузой. Пример: «Я могу показать вам рекомендательные письма, которые мне выдали на предыдущей работе, думаю, что вы примете это во внимание». В конце монолога еще раз повторите важные моменты.

#### Правильная речь

Не увлекайтесь долгими и малопонятными фразами. Очень важна конкретность беседы. Пример: «Я, быть может, и предприняла бы что-нибудь, в связи с тем, что я была уволена несправедливо, но я же была взята на работу без контракта, так как эта фирма частная...» Лучше будет вот так: «Я имею опыт работы в частной фирме. В трудовую книгу это не занесено».

В предложениях старайтесь не допускать слов-паразитов. Исключите из своего лексикона слова «вот», «так», «это» и тому подобные. Обычно эти слова влезают между следующими

предложениями в качестве связок, и создают эффект бесконечности фраз. Пример: «Вот. И я думаю, что идеально подхожу к проблеме воспитания трудных подростков. Вот. И еще я уже имеют опыт работы в детском доме. Вот. А еще...» Так разговаривать нельзя.

Не употребляйте сленг и жаргон. Правильный русский язык – вот залог вашего успеха. Сленговые вставки и жаргонные словечки – признак вашего социального уровня. Лучше заменить их профессиональными терминами. Обратите внимание на разницу: «Я повелся на провокацию бывшего начальника, поэтому с работы меня сдуло». «Меня спровоцировали на конфликт, поэтому пришлось уйти из своего коллектива».

#### Обдумывайте ответы

Если считаете, что ответ на данный вопрос может выставить вас неприглядным способом, создайте паузу для обдумывания. Для этого можно вежливо переспросить, показав непонимание. Может, вопрос будет переформулирован. Или скажите, что не понимаете, о чем речь. Не бойтесь показаться смешным. Куда хуже будет, если вам придется ответить, и всплывут некрасивые подробности.

Правильно подбирайте слова. Прежде чем сказать что-то, подумайте, передается ли при этом необходимый смысл. Ни в коем случае не употребляйте слов, в значении которых вы не уверены!

Оперируйте профессиональными терминами. Для производственных и непроизводственных видов деятельности очень важно понимание вами специфики работы. Поэтому единственная возможность показать вашу профессиональность на простом собеседовании – это понимание профессиональных терминов. Например: «Я работал инженером – конструктором разъемных и утепленных термошкафов».

Четко определяйте тему ответа. Старайтесь не объединять в одну фразу два или более ответа. Смысл от этого путается, и интервьюеру сложнее будет понять ваш ответ. Пример: «Я считаю, что мое образование дает мне основание думать о более выгодных условиях, чем



раньше, когда я работал помощником дизайнера». Разделите эти ответы, иначе ваша мысль, высказанная нечетко, не воспримется правильно.

Все свои ответы давайте только в позитивном ключе. Никакие вопросы не должны сбить вас с толку и заставить оправдываться или лебезить. В ответах не должен присутствовать негатив, даже если тема неприятна.

Чего хочет интервьюер

Вам понадобится:

- умение проявлять необходимые качества;
- интеллект и умение общаться.

Будьте готовы к:

– тому, что требования к должности окажутся не такими, как вы предполагаете;

– тому, что интервьюер может отсеивать кандидатов после первого взгляда.

Это может и не пригодиться, если работы быстро вам разонравится.

Главная задача интервьюера – подобрать подходящего кандидата. Процесс подбора кадров очень дорогостоящий, поэтому, чем меньше людей будет в нем задействовано, тем выгоднее работодателям. Поэтому интервьюер хочет увидеть настоящее положение дел, без прикрас и эмоций. Вторая задача интервьюера – за короткое время выяснить, что вы за человек, пригодны ли вы для работы, можете ли вы ее делать и будете ли. Поэтому оценивать вас он будет по нескольким параметрам. Рассмотрим их.

Подходите ли вы на эту работу?

Для того чтобы это выяснить, интервьюер будет задавать вопросы личного характера. Цель – определить наличие некоторых нужных качеств, в зависимости от области предполагаемой работы. Следующие качества в любом случае важно продемонстрировать.

1. Открытость в разговоре. В сочетании с открытыми позами необходимый эффект дает внимательность при вопросах и ответах. Не замыкайтесь при сложных вопросах. Если что-то не поняли, не стесняйтесь переспросить.

2. Интеллект. Для того чтобы узнать уровень вашего интеллекта, интервьюер может прибегнуть к специальным тестам. Кроме того, на субъективную оценку интеллекта сильно влияют правильная речь, умение объяснить свои мысли, аналитические способности, правильное понимание вопросов.

3. Вежливость. Правила хорошего тона сослужат вам отличную службу. Помимо того, что это проверенное средство против хамства, это еще и признак вашего высокого социального положения.

4. Неконфликтность. Ее вы покажете, если не будете реагировать на оговорки (даже специальные) интервьюера, и не поддаваться на провокации личного характера. Никто не утверждает, что вы обязаны нравиться интервьюеру. Наоборот, его возможный негатив будет распространяться на все вопросы. Если вы не отреагируете на его эмоции, возможно, ему придется объективнее судить о ваших шансах.

Можете ли вы делать эту работу?

Даже если все ваши личностные качества устроили интервьюера, ему необходимо оценить ваши шансы как профессионала. Поэтому оцениваться будут следующие параметры.

1. Опыт работы. Он влияет на сроки выполнения вами нужного объема работы, что напрямую будет более выгодно работодателю.

2. Обучаемость. Нет опыта – демонстрируйте готовность к обучению и желание познать новое. Скажите, что быстро запоминаете и усваиваете материал. Чем выше обучаемость, тем выше ваши шансы занять это место.

3. Профессионализм. Его можно будет продемонстрировать при решении теоретических профессиональных задач. Заострите внимание на своих заслугах и опыте, особенно на последних достижениях. Не забудьте обратить внимание интервьюера на ваше профессиональное образование.

4. Целенаправленность действий. Выберите одно из направлений тактики разговора. Старайтесь показать, что от вас можно ожидать. Пусть ваша цель будет в том, чтобы добиться превосходного результата вашей работы. Озвучите эти слова. Вреда они точно не принесут.

5. Потенциальные возможности. Покажите собеседнику ваше стремление к увеличению профессионального кругозора, амбиции и желание движения вверх по карьерной лестнице.

Будете ли вы делать эту работу?

Этот вопрос – наиболее главный для интервьюера. Ведь даже если у вас есть все возможности для работы. Вы можете остановиться и не делать ничего из-за банального нежелания. Признаки, по которым ваш собеседник определит ваше будущее отношение к работе, следующие.

1. Настойчивость. Это необходимое качество для доведения дела до логичного конца. Свою настойчивость и инициативность вы демонстрируете, задавая вопросы и регламентируя свои достижения.

2. Целеустремленность. Мы уже заострили внимание на том, как ее показать, в главе «Первое впечатление».

3. Лояльность. Признание авторитета руководителя – наилучший способ показать умение выполнять инструкции и подчиняться приказам. Следовательно, интервьюер поймет, что, несмотря на личные желания, вы будете выполнять эту работу.

4. Заинтересованность. В первую очередь это оценивается по тому, сколько вопросов и на какие темы задает кандидат на должность. Именно поэтому – спрашивайте больше.

Интервьюер хочет видеть перед собой человека оптимистичного, спокойного, адекватно воспринимающего окружающую действительность. Его задача – отделить от группы кандидатов того, кто без проблем вольется в коллектив, принесет выгоду предприятию и не будет возмущаться по поводу нецененных способностей. Поэтому старайтесь преподать себя в наиболее выгодном для вас свете, отталкиваясь от нежелательного поведения, выбирайте свою манеру ведения разговора. Любое интервью – маленький стресс, потому что вы не имеете права быть просто самим собой со всеми достоинствами и недостатками. Вы должны понять, что ваш собеседник выполняет свою работу, и у него просто нет возможности разглядеть вас всесторонне. Поэтому поймите, что именно он хочет, и покажите себя именно с этой стороны.

### Если собеседник вам знаком

Вполне возможно, зайдя в кабинет, вы увидите знакомого вам человека. Сознание того, что собеседование будет проводить человек не совсем чужой, ободряет, не правда ли? Особенно если вы не виделись несколько лет, или видите редко, и он будет судить о вас по внешнему виду, по поведению, по проявляемым эмоциям не столь строго, как независимый от привязанностей человек. Итак, как правильно себя вести при неожиданной встрече со знакомыми людьми.

### Одноклассник

Если вы узнали друг друга сразу, стоит выделить время на обмен информацией, как вы оба шли по жизненному пути. Если отношения с этим человеком были дружескими, стоит сказать, что хотели бы встретиться после его работы и пообщаться. Столь явно выраженные симпатии польстят собеседнику, и он на подсознательном уровне уже по другому будет рассматривать вашу кандидатуру. Если отношения были прохладными, но конфликтов не было, очень важно быть дружелюбным, выражающим симпатию, уверенным человеком. Ведь вам предстоит уверить этого человека в том, что вы интересная и общительная личность. Возможно, он думал в школе по-другому, поэтому не шел на контакт. Очень тяжело вам будет, если собеседником окажется человек, который обидел вас или наоборот, вы его. Стоит задать вопрос самому себе: а сможете ли вы работать в такой близости от этого человека. Стандартное обращение с таким человеком должно быть вежливым, спокойным, уверенным, дружелюбным и невозмутимым. Все зависит от того, как вы покажете свое отношение к собеседнику. Возможно, стоит подчеркнуть вашу искреннюю радость по поводу его положения. В конфликты не вступайте, если чувствуете к себе предвзятое отношение, можно связаться с руководством, так сказать подать на апелляцию. То есть, если вам отказывают, и вы понимаете, что это из-за личных отношений, напишите на имя директора письмо, или свяжитесь с отделом кадров. Решайте, насколько сильно вам нужна именно эта работа.

### Знакомый

Вашим собеседником может оказаться также просто знакомый, т. е. человек, с которым вы немного знакомы лично или просто часто видите, например сосед по дому или даче. Постарайтесь подчеркнуть свой профессионализм. Знакомый вас знает с другой стороны и будет обращать больше внимания именно на личную сторону, постарайтесь его переключить. Жесты должны быть нерезкими, но уверенными, это подчеркнет ваш образ целеустремленного человека. Но заметим, что к ряду возможных вопросов добавятся еще несколько, ведь собеседник может знать о вас немногим больше, чем вы думаете. Почаще улыбайтесь, будьте внимательнее, говорите о своих личных делах избирательно. Опуская каверзные детали, преподносите всю информацию в радужном свете.

#### Недруг

Возможно, вы встретитесь с крайне неприятным для вас человеком. Это может быть и бывший супруг (-а), и бывший неверный (-я) возлюбленный (-ая), недруг со школьных или студенческих времен, соперник в прошлом, бывший учитель который предвзято к вам относился и т. д. У каждой сильной личности есть неприятели, поэтому не переживайте по этому поводу. В этом случае не демонстрируйте неприязнь и не думайте даже о своих переживаниях. Самое главное показать свой опыт и профессионализм, отметая личное. Если интервьюер достаточно компетентен в своей работе, он оценит ваше стремление работать, несмотря на ваши отношения. Но не в коем случае нельзя переходить на личности и начинать выяснение отношений. В этом случае собеседование будет похоже на операцию, при которой вскрываются старые сердечные и душевные раны.

#### Коллега

Иногда странная игра судьбы может заставить встретиться с бывшим шефом или коллегой. На самом деле это не так страшно, как вы думаете, если конечно, вас не связывают воспоминания о чем-то неприятном (скандалах, выговорах и т. д.). Они с удовольствием поговорят с вами о былых временах и, на самом деле, шанс получить работу значительно увеличивается. Ведь всегда приятнее работать с

людьми, которых уже знаешь, чем затруднять себя сложным выяснением личности незнакомого кандидата.

К каким вопросам следует подготовиться заранее

Вам понадобится:

- заготовленные ответы на ряд вопросы;
- свежая голова.

Будьте готовы к:

- тому, что будет много вопросов на отвлеченные темы;
- тому, что к ряду вопросов вы все же окажетесь не готовы.

Это может и не пригодиться, если у вас не будет личного собеседования.

Помимо всех перечисленных вопросов вам могут задавать проблематичные, а порой и неожиданные вопросы. Они могут никак не соприкасаться с областью вашей предполагаемой деятельности. А могут, наоборот, чересчур затрагивать те моменты, которые вы вообще не хотите освещать. Уклоняться от ответов нельзя, потому к такому повороту беседы вы должны быть готовы.

Ответ на предполагаемые вопросы проблематичного, неожиданного или дискриминационного характера, вы должны подготовить еще до начала собеседования. Единый ответ для всех случаев придумать, конечно, невозможно, но мы можем предложить вам несколько вариантов таких вопросов и ответов на них. А вы можете варьировать их в зависимости от ваших обстоятельств.

Почему вы хотите стать учителем?

В этом вопросе заключается цель – раскрыть ваши мотивы поступления на эту должность и ваш трудовой потенциал. Поэтому ответ должен содержать в себе ваши личные планы по отношению к вакантному месту.

Почему вы хотите получить именно эту работу?

Интервьюер хочет понять, почему именно на это место у вас планы, из каких побуждений вы хотите работать именно в этой организации. Поэтому ответ должен четко определять ваши предпочтения.

Какие у вас планы на следующий год?

Задавая этот вопрос, ваш собеседник выясняет, насколько вы уверены в своей компетентности и квалифицированности. А также определяет вашу самооценку. Поэтому в ответе вы должны будете сказать о планах на этой работе. Постарайтесь адекватно оценить возможности в течение года. Если вы продавец, но ваши карьерные планы идут далеко, не нужно сразу говорить о заключении контрактов с крупными заказчиками. Лучше сказать, что собираетесь вырасти до менеджера или оптовика.

Какую зарплату, по вашему мнению, мы должны будем платить такому квалифицированному специалисту?

Этот вопрос может восприниматься как насмешливый. Не торопитесь показывать защитную реакцию, ответьте в позитивном ключе. Возможно, таким образом действительно выясняют ваши запросы.

Что вы сможете принести в наш коллектив нового?

Выясняется ваш личный потенциал, навыки общения с людьми и жизненная позиция. Цель – понять, кого они заполучат в свои ряды, серую мышь или человека-бомбу. Поэтому при ответе избегайте крайностей и не произведите таких впечатлений.

Вы считаете себя достаточно образованным для этой работы?

Цель вопроса – выяснить вашу самооценку и настойчивость. Вообще любые вопросы, содержащие в себе формулировку «считаете себя», относятся к наводящим. Вам нужно просто уловить направление правильного ответа.

Почему вы не работаете по своей специальности?

Очень может быть, что вас провоцируют на то, чтобы вы сбились и начали объяснять причину, теряя уверенность в себе. Ответ должен быть направлен не на оправдание, а на утверждение, что предполагаемая работа подходит вам лучше.

Вам подойдет двенадцатичасовая умственная ежедневная работа?

Интервьюер хочет выяснить, на что вы способны, чтобы добиться нужного результата. При ответе будут оцениваться целеустремленность, лояльность. Не давайте положительного ответа, если не уверены в себе.

Лучше предложите пересмотреть эту ситуацию и снизить сроки за счет повышения качества.

Вы выдержите тяжелые физические нагрузки?

Обычно этот вопрос касается сферы производства или работы на складах. Очень важный для работодателя момент. Ведь, если выяснится после приема на работу, что вы не сможете из-за физического здоровья выполнять план, его организация потерпит убытки. Поэтому ответ должен быть честным.

Что вы будете делать, если сегодня вас не возьмут на работу?

Вопрос задается с целью выяснить, кто вы по характеру – оптимист, пессимист, меланхолик, холерик и т. д. Кто бы вы ни были – сдерживайте эмоции и старайтесь не проявлять беспокойства. Вам же не отказывают, а просто задают вопрос. Ответ должен быть оптимистичным, но в то же время, демонстрировать ваше стремление получить работу именно здесь, иначе сочтут, что работа не так уж важна для вас.

Как ваша жена (муж) отреагирует на возможные длительные командировки?

Явно дискриминационный вопрос, ведь на самом деле никто не имеет права вмешиваться в ваши личные отношения с кем бы то ни было. Поэтому стоит немного охладить пыл собеседника и ответить по существу вопроса.

Почему именно вас я должен принять на работу?

Ответ должен быть четким и утверждающим, должен учитывать интересы организации в первую очередь. Не воспринимайте это как сомнение со стороны интервьюера. Такой вопрос – еще одна возможность для вас рассказать о себе и продемонстрировать свои таланты.

Из-за чего вы уволились с предыдущего места работы?

Это один из проблематичных вопросов, ведь самая щекотливая тема – это прежняя работа. От вас ждут конкретного ответа, но ведь вы не можете его дать, если причина – роман с начальником или ваша склочность. Значит, ответ должен быть усредненным, т. е. не четким и



не размытым, опустите все негативные подробности. Любой конфликт можно заменить обобщенным «отсутствие взаимопонимания».

Какие отношения с коллегами у вас были на прежней работе?

Цель вопроса – выяснить ваши навыки межличностного общения. Поэтому даже если о прежних коллегах у вас остались жуткие воспоминания и бьет нервная дрожь при взгляде на здание, где вы так долго мучили себя, улыбайтесь и отвечайте в позитивном ключе. Всегда можно избежать конкретной оценки «хорошие» или «плохие». Вместо этого можно использовать нейтральные фразы, например, «мы нередко работали одной командой», «продуктивные деловые отношения» и т. д.

Вы собираетесь беременеть в ближайшие полгода?

Явно дискриминационный вопрос, но в то же время, для многих руководителей он крайне важен. Если ответите честно – это покажет, что вы искренни. Но если смущаетесь, попробуйте пошутить или ответить неопределенно.

К какому социальному слою вы себя причисляете?

Цель вопроса – выяснить ваши жизненные условия и соответственно выяснить ваши запросы. Не волнуйтесь, что происхождение из рабочей или сельской семьи может как-то повлиять на решение о приеме на работу. В первую очередь будут изучать именно ваши личные навыки и образование.

Нужно отметить, что все эти вопросы чаще всего возникают тогда, когда не налажен контакт между вами и собеседником, или вы по каким-то качествам характера просто не нравитесь интервьюеру. В обычных ситуациях все эти проблемы или не оговариваются, или решаются уже после принятия вас на работу. В любом случае вы должны понимать, что если на собеседовании вас встречают такими вопросами, то это может говорить о предвзятом отношении к любому новому человеку. Задумайтесь, не является ли в данном случае ваш интервьюер лицом компании и нужна ли на самом деле вам такая атмосфера.

Но иногда интервьюер просто не понимает в силу своей неопытности, что такие вопросы неуместны, и просто пытается выяснить, насколько вы подходите на эту должность. Скрывайте свое беспокойство

и раздражение, и дайте спокойно закончиться своей беседе. Позже вы сможете трезво без излишних эмоций оценить вопросы, ответы, поведение как свои, так и интервьюера, и принять решение в более спокойной обстановке.