**Статьи и тексты для чтения из газетных материалов**

**Рекомендации при**  **устройстве на работу**

Прием на работу и собеседование для каждого соискателя обычно становится довольно стрессовым моментом в жизни.

**25 советов для тех, кому предстоит собеседование с работодателем.**  
Даже если у Вас уже есть большой опыт поиска работы, помните, что к каждому новому собеседованию необходимо заранее готовиться. Как правило, более ответственно относятся к собеседованию наиболее квалифицированные специалисты, вполне обоснованно претендующие на самую хорошую работу. Зачастую, с другой стороны, чем ниже планка специалиста, тем хуже он готов к собеседованию. Поэтому всякий раз, получив приглашение на собеседование, воспользуйтесь приведенными ниже советами.

**Подготовка к собеседованию**

- Постарайтесь обеспечить себя сведениями об организации, в которую Вы хотите трудоустроиться.

- Имейте при себе копии всех необходимых документов, профессиональное резюме, копии свидетельств об образовании

- Приготовьтесь назвать фамилии и телефоны рекомендующих Вас лиц, предварительно согласовав это с ними.

- Точно узнайте месторасположение организации и маршрут, чтобы не опаздывать.- Позаботьтесь о том, чтобы Вы располагали достаточным временем и не нервничали, если собеседование будет затягиваться.

- Придерживайтесь делового стиля в одежде.

- Составьте список ожидаемых вопросов и подготовьте варианты ответов.

- Специально подготовьтесь к обсуждению вопроса об оплате труда.

- Хорошо отработайте ответы на наиболее вероятные вопросы, осуществляя это в форме игровой репетиции собеседования.

- Обязательно заготовьте вопросы, которые Вы зададите, если Вам предложат такую возможность

**Поведение на собеседовании**

- Придя в офис, постарайтесь быть со всеми вежливы и терпеливы.

- Добросовестно заполняйте все анкеты и формуляры, которые Вам предложат.

- Представьтесь в начале собеседования. Поинтересуйтесь, как зовут собеседника.

- Держите зрительный контакт.

- Внимательно выслушивайте вопросы, не перебивая собеседника.

- Если Вы не уверены, что хорошо поняли вопрос, не стесняйтесь уточнить («Правильно ли я понял, что…»).

- Избегайте многословия, отвечайте по существу.

- Будьте объективны и правдивы, но не слишком откровенничайте.

- Столкнувшись с необходимостью дать негативную информацию о себе, не отрицайте факты, которые соответствуют истине, но обязательно старайтесь сбалансировать их положительной информацией о себе.

- Держитесь с достоинством, старайтесь не производить впечатление неудачника или бедствующего человека; однако воздержитесь от вызывающей манеры поведения.

- Если Вам предложат возможность задать вопросы, обязательно задавайте, но не увлекайтесь (2-3 вопроса).

- Задавая вопросы, прежде всего, интересуйтесь содержанием работы и условиями ее успешного выполнения.

- Избегайте на первом этапе собеседования задавать вопросы об оплате труда.

- Обязательно уточните, как Вы узнаете о результате собеседования, постарайтесь обговорить право позвонить самому.

- Завершая собеседование, не забудьте об обычных правилах вежливости.

- По многим вопросам Вам не придется каждый раз готовится к собеседованию заново. Но по некоторым пунктам к каждому новому работодателю нужно подходить с учётом его специфики, чтобы эти особенности не упустить, необходимо время и усилия на подготовку к собеседованию. Однако помните, что прежде всего работодатель заинтересован в квалифицированных специалистах, профессионалах. Постарайтесь продемонстрировать свои соответствующие качества во время беседы.

**СОБЕСЕДОВАНИЕ С РАБОТОДАТЕЛЕМ**

**Наиболее распространенные вопросы, к ответам на которые следует готовиться.** Очевидно, что никто не в состоянии заранее определить все вопросы, которые могут быть заданы на собеседовании. Теоретическим исключением являются структурированные собеседования, когда всем кандидатам задается один и тот же заранее подготовленный список вопросов. Но подобный вид собеседования применяется редко. Однако, на практике, можно составить список из 15-20 вопросов, многие из которых, в той или иной форме, задаются едва ли не на каждом собеседовании.

**Рассмотрим ряд таких вопросов.**

**Расскажите немного о себе.** Это прекрасный шанс представить себя в лучшем свете, особенно если Вы заранее подготовились. Сознательно или неосознанно работодатель ищет работника, который **МОЖЕТ** выполнять работу, т.е. имеет соответствующую квалификацию, опыт и прочее, и **ХОЧЕТ** ее выполнять. Работодатель должен видеть заинтересованного работника и понимать, чем эта заинтересованность объясняется. Кроме того, работодатель ищет того, кто является управляемым, т.е. чувствует свою ответственность, демонстрирует подчинение дисциплине, восприимчивость к критике, умеет слушать и понимать то, что ему говорят.

**Следует подготовить и отработать такой рассказ о себе, который покажет наличие у Вас перечисленных искомых качеств, особенно важных с точки зрения работодателей.**

Если Вы претендуете на известную Вам определенную должность или работу, Ваш рассказ должен быть построен с учетом этого. Рассказывая о себе, сокращайте формально-биографическую информацию и не увлекайтесь деталями.

**Самое главное -** упомянуть свой практический опыт, свои знания и навыки, которые могут быть полезны работодателю, а также свое отношение к работе и заинтересованность.  
**Какие вопросы есть у вас?** Этот вопрос может быть задан прямо в начале беседы и только предварительная подготовка поможет правильно сориентироваться. Целесообразно заранее подготовить список вопросов, чтобы на собеседовании, учитывая контекст разговора, предложить их работодателю. Не стоит задавать более трех разнонаправленных вопросов, если только Вас не вынуждает к этому сложившаяся ситуация.

**Почему вы выбрали эту работу (организацию)?** Приведите серьезные доводы: желание применить свою квалификацию, и опыт работы там, где они могут дать наибольшую отдачу, возможности роста, привлекательность работы в сильной команде и прочее.

**Получали ли вы другие предложения работы?** Если получали, то прямо скажите об этом. То, что кто-то еще готов Вас нанять, только повысит Ваши шансы. Разумеется, следует добавить, что данная работа вас интересует больше.

**Проходили ли вы собеседование в других местах?** Как правило, можно честно говорить «да», но не торопиться говорить, где именно.

**Не помешает ли ваша личная жизнь данной работе, связанной с разъездами и ненормированным рабочим днем?** Этот вопрос чаще задают женщинам. На такую попытку обойти закон, отвечайте твердым: «Нет, не помешает».

**Каковы ваши сильные стороны?** Подчеркивайте в первую очередь те качества, которые полезны для данной работы.

**Какие ваши слабые стороны?** Ни в коем случае не отвечайте прямолинейно честно на этот вопрос. Его следует повернуть так, чтобы сместить акценты, упоминая о недостатках, расскажите о сверх компенсирующих их достоинствах.

**Почему вы хотите получить эту работу? Почему нам стоит вас нанимать?** Это наилучший вопрос, чтобы «продать» себя. Но к нему следует тщательно подготовиться заранее.  
**Почему вы ушли с предыдущей работы?** Не следует говорить о конфликтах, даже если они были. Никогда не критикуйте своего бывшего начальника или работодателя. Если интервьюер знает о том, что у Вас был конфликт, не вдавайтесь в детали, поясните, что это был уникальный случай, связанный с особыми обстоятельствами и подчертите то позитивное, что было в предыдущей работе: опыт, навыки, профессиональные связи и т.д.  
**Почему вы решили переменить место работы?** Такой вопрос задают часто тому, кто на момент собеседования работает. Хорошо ответить на этот вопрос сложно. Можно говорить о том, что в организации исчерпаны реальные возможности для Вашего профессионального и должностного роста, а Вы не хотели бы останавливаться на достигнутом  
**Как вы представляете свое положение через три (пять) лет?** Лучше отвечать обтекаемо: я хотел бы работать в той же организации, но на более ответственной работе.  
**На какую зарплату вы рассчитываете?** В начале беседы лучше попытаться уклониться от ответа сказав, что Вы не считаете нужным обсуждать зарплату в первую очередь. Если интервьюер настаивает, то назовите сумму, которая является привлекательной для Вас и соответствует ожиданиям, возможностям и нормам организации. Если Вы такой информацией не обладаете, то не занижайте называемую Вами сумму, а отметьте свою готовность отдельно обсудить этот вопрос после подробного ознакомления с содержанием и условиями работы.

**Что бы вы хотели узнать еще?** Никогда не говорите, что у Вас нет вопросов. Постарайтесь задать такой вопрос, который бы говорил в пользу Вашего найма. Например, попросите уточнить что-то важное для работы, недостаточно освещенное в предыдущей беседе. Подумайте заранее о подобных вопросах. Но не стремитесь на собеседовании все эти вопросы задать, если Вас об этом не просят. Не забудьте поблагодарить работодателя за предоставленную информацию.  
**Какие изменения вы произвели бы, если бы пришли на эту работу?** Вопрос чаще задается претендентам на места менеджеров и административных работников. Следует показать свое знакомство с подобными ситуациями и умение проявлять инициативу, но не переусердствуйте, проявив готовность камня на камне не оставить. Также остерегайтесь предлагать изменения, если у Вас не было возможности обстоятельно ознакомиться с состоянием дел.

**Это наиболее типичные вопросы, предлагаемые кандидатам на собеседовании.**

Иногда, можно столкнуться с неожиданными и внешне безобидными вопросами. На пример: «Что Вы делали сегодня?» Подумайте о том, как выгодно для себя Вы можете ответить на этот вопрос. Однако проблема состоит ещё и в том, как на самом деле Вы проводите своё время и какой стиль жизни повысит Ваши шансы получить работу.

[**Рекомендации по подготовке к собеседованию**](http://constructorus.ru/karera/rekomendacii-po-podgotovki-k-sobesedovaniyu.html)

[](http://constructorus.ru/uspex/rekomendacii-po-podgotovki-k-sobesedovaniyu.html)

Собеседование при устройстве на работу — это значительный этап при устройстве на работу, где большую роль играет подготовка к собеседованию. Практика поиска и подбора кадров показывает, что в ряде случаев, даже самые успешные кандидаты в ходе интервью с работодателем, не всегда умело презентуют себя. Обычно вакансия достается человеку, который не только компетентен в своей профессии, но и способен к установлению хороших человеческих контактов. Поэтому при собеседование одна из основных задач соискателя — найти общий язык с работодателем и произвести на него благоприятное впечатление. Даже если у Вас уже есть опыт поиска работы, помните, что к каждому новому собеседованию необходимо заранее подготовиться.

Подготовка к собеседованию занимает определённое время. Тщательное [планирование](http://constructorus.ru/uspex/chto-takoe-planirovanie-i-kakova-vazhnost-sostavleniya-plana.html) и обдумывание процесса ответов на вопросы, может занимать неделю и более, в зависимости от важности предстоящего собеседования. Подготовка позволит Вам гарантированно подготовиться к собеседованию, и Вы сможете выгодно представить свои знания, навыки, умения и способности, необходимые для работы на которую Вы претендуете. Итак, как правильно пройти собеседование, чтобы работодатель решил взять вас на работ**у**.

**Подготовка к собеседованию**

1. Сначала подготовьте документы, которые могут понадобиться на собеседовании:

- резюме в двух экземплярах;- паспорт;- диплом об образовании с вкладышем;- дипломы о дополнительном образовании, сертификаты об окончании курсов, удостоверения и т.п. (не стоит брать с собой документы, не имеющие отношения к должности, на которую вы претендуете).

2. Узнайте, как можно больше об организации, куда идёте на собеседование и о предстоящей работе, а именно:

- Какую продукцию, или какие услуги предлагает предприятие?- Где и кому реализуется продукция?  
- Сколько лет существует предприятие?- Насколько изменились его основные задачи со времени основания?- Достаточно ли стабилен состав руководства или начальство часто меняется?  
- Является ли организация государственной или частной собственностью?- Являются ли услуги организации или ее продукция сезонными? Являются ли таковымиусловия найма?- Проводилось ли сокращение штата в последние три года? Почему?

- Входит ли организация в какое-нибудь более крупное объединение?- Много ли внимания ей уделяет пресса? Почему? Какова оценка:оложительная или отрицательная?- Отличается ли организация консервативным отношением к служащим?- Какие новые проекты там разрабатываются? Базируется ли она только внутри страны или имеет зарубежные отделения и связи с зарубежьем?- Относится ли организация к растущей отрасли?

- Какие перспективы существуют у отрасли?

Пути получения полезной информации:

- проспекты и рекламные брошюры предприятия;- информация в СМИ;- объявления и другая информация в офисе фирмы;- сотрудники этой организации (можно узнать много полезных вещей, но нужноучитывать субъективность окраски таких рассказов).

3. **Внешний вид на собеседовании** играет огромную роль и чтобы успешно его пройти, необходимо помнить старую поговорку о том, что встречают по одежке, а провожают по уму. Неважно, мужчина вы или женщина, опрятный современный деловой костюм (не ультрамодный, а традиционный) — лучший способ произвести хорошее впечатление. Но здесь тоже есть нюансы. К примеру, вам предстоит выбор между черным и белым костюмами. Какой цвет вы выберете? Черный? Вы уверены? Большинство из нас склоняются к темному варианту, это факт. А вот психологи утверждают, что выбирать нужно белый. Этот цвет настроит и вас, и работодателя на позитив. Светлые оттенки привлекают внимание и интерес к вашей персоне. К тому же на уровне подсознания окружающие люди оценят вашу открытость, доброжелательность и не банальность. Важно, чтобы ваша обувь (тоже классического стиля), бижутерия и аксессуары подходили друг к другу.

Ухоженный вид человека говорит о многом, и поэтому ваши волосы должны быть чистыми, подстриженными или уложенными. Сходите к парикмахеру или в салон красоты, если вы давно там не были. Мужчинам надо появляться на деловых встречах только свежевыбритыми, а тем, кто носит бороду или усы, советуем аккуратно подстричь их. Макияж у женщин не должен быть таким же ярким, как вечерний для выхода в свет.

Состояние рук очень бросается в глаза на собеседованиях и деловых встречах. Если вы периодически обкусываете ногти или заусенцы, постарайтесь избавиться от этой дурной привычки или хотя бы спрятать эти дефекты под слоем лака. Руки тоже следует привести в порядок, позаботиться о них заранее, смазав их питательным кремом. Длина ваших ногтей и цвет лака, если вы их красите, должны быть сдержанно-консервативными. Маникюр должен выглядеть профессионально.

4. Время собеседования на работу обычно бывает известно заранее. Опоздания на встречу недопустимы. Наметьте маршрут поездки на собеседование, рассчитайте время, которое нужно затратить на дорогу, добавьте еще запас времени минут 30 на случай возможных транспортных затруднений, с которыми можете столкнуться в дороге. Можно съездить предварительно, если вы сомневаетесь, что сможете быстро и без проблем найти нужное здание. Даже если приедете раньше, у вас будет возможность присмотреться к офису, к тому, что в нём делается и лучше узнать фирму. Ну а если вы заболели, то договоритесь о переносе встречи заблаговременно, а не за 5 минут до нее.

5. Подготовка к собеседованию на работу, включает и подготовку ответов на наиболее вероятные профессиональные и личностные вопросы. Давайте рассмотрим ряд вопросов с краткими комментариями, многие из которых наверняка в той или иной форме будут вам заданы едва ли не на каждом собеседовании.

**Вопросы на собеседовании и ответы**

При **подготовке к собеседованию** важно знать какие вопросы вам могут задать. Вот основные из них:

Расскажите немного о себе?

Самый распространенный вопрос. Можно коротко рассказать об образовании и опыте работы, старались ненавязчиво подчеркнуть, что вы являетесь подходящим кандидатом на рассматриваемую должность. При подготовке к собеседованию воспользуйтесь советами по [саморекламе](http://constructorus.ru/uspex/samoreklama-dvigatel-nashego-ya.html).

Почему вы считаете, что способны справиться с подобной работой?

Иногда этот вопрос ставят несколько иначе: «Почему, собственно мы должны взять вас на работу?» Вас как бы подталкивают к перечислению тех ваших личных достоинств, которые соответствуют требованиям к данной должности. Не забудьте, по возможности, подкреплять вашу самооценку конкретными доказательными примерами. Впрочем, будьте все-таки кратки, не утомляйте интервьюера.

Кем вы видите себя через 3-5 лет?

Еще одна попытка убедиться, что вы действительно заинтересованы в запрашиваемой работе и готовы посвятить себя ей надолго. От вас хотят услышать, что вы честолюбивы и стремитесь сделать карьеру.

На какую заработную плату рассчитываете?

Лучше попытаться уклониться от ответа, сказав, что вы не считаете, что заработную плату следует обсуждать в первую очередь. Если интервьюер настаивает, попробуйте все же выяснить, сколько фирма планирует предложить. Если вы все же вынуждены назвать цифру, называйте чуть ниже средней или нижнюю границы ожидаемой суммы (от-до).

Получали ли другие предложения о работе?

Если получали, то прямо скажите об этом, что повысит ваши шансы. Разумеется, следует добавить, что данная работа вас интересует больше.

Почему вы ушли с предыдущей работы?

Не стоит говорить о конфликтах, даже если они были. Лучше приведите причину типа: «мне предложили более интересную (лучше оплачиваемую, с лучшими возможностями роста) работу». Никогда не критикуйте своего бывшего начальника или работодателя. Если интервьюер знает о том, что у вас был конфликт, не вдавайтесь в детали, поясните, что это был уникальный случай, связанный с особыми обстоятельствами и подчеркните то позитивное, что было в предыдущей работе: опыт, навыки и т.п.

Каковы ваши самые крупные достижения?

Составьте заранее список ваших достижений и успехов за последние несколько лет.

За что вас критиковали за последний год?

Необходимо указать на те замечания, которые обернулись бы в вашу пользу. Например: «Моя профессия настолько меня увлекает, что постоянно слышу от родственников и друзей — ты только и думаешь о своей работе».

Есть ли у вас вопросы?

Никогда не говорите, что у вас нет вопросов. Постарайтесь задать такой вопрос, который говорил в вашу пользу. Например: уточнить что-то важное, недостаточно освещенное в процессе собеседования.

**Ответы на вопросы на собеседовании** должны быть прямыми, т.е. надо отвечать непосредственно на поставленный вопрос, и точными, т.е. не выходить за пределы обсуждаемой темы. Это, однако, не означает, что вы должны говорить только «да» и «нет». Вам лучше заранее подготовиться так, чтобы ни один из вопросов не оказался неожиданным. Но и не отвечайте заученно.

Если интервьюер сообщает вам, что вы плохо показали себя на собеседовании и не подходите на рассматриваемую должность, не впадайте в отчаяние. Интервьюер чаще всего хотел бы посмотреть, как вы реагируете на критику, как на нее отвечаете. Скажите, что — нибудь в таком роде: «Я огорчен. Ведь я так тщательно готовился, и эта работа заинтересовала меня белее, чем какая-либо другая. Еще раз повторю: уверен, что я вам подхожу». Главное не теряйте самообладаниеэ

И в заключении еще один совет от опытного интервьюера Дианы Берк: «Существуют ответы, которые повторяются миллион раз, например: «Я очень общительный» или «Мне хотелось бы проработать там, где есть перспективы роста». Даже если эти утверждения справедливы в вашем случае, попробуйте сформулировать их иначе, избегая штампов. Отсутствие штампов и банальностей производит благоприятное впечатление».

На этом **подготовка к собеседованию** закончена, Вы проделали важную предварительную работу, осталось только уверено войти в дверь, за которой вас ждет представитель фирмы, произвести должное впечатление и выйти победителем.

**ПОДГОТОВКА К СОБЕСЕДОВАНИЮ требует не так много времени.**

Порядок действий такой:  
1. Обязательно выясните, какой именно компании принадлежит вакансия, которая вас заинтересовала. Сейчас на большинстве сайтов, посвященных поиску работы, это обязательное поле для заполнения, поэтому сложностей не возникает. Если название компании в явном виде не присутствует, позвоните по указанному телефону и просто уточните этот вопрос.  
2. Заходите на корпоративный сайт компании. Четко определяйте основную сферу деятельности. Желательно даже знать, когда организована компания, есть ли у нее филиалы и другую вaжную информацию.  
3. Резюме. Старайтесь подчеркнуть в нем тот опыт и навыки, которые могут помочь вам в вашей будущей работе в компании. Все пункты – от образования, курсов и тренингов до хобби.  
4. Желательно, чтобы резюме было с кратким сопроводительным письмом. Но если вы решили составить только одно сопроводительное письмо для всех вакансий, которые вас заинтересовали, то лучше, пожалуй, без него. Только резюме. В сопроводительном письме должна в сжатом виде содержаться информация, прочитав которую, работодатель захочет пригласить вас на собеседование, а не нажать на клавишу delete.  
5. Отправляйте резюме. Если вы нашли 5 вакансий, то не надо адреса из всех этих вакансий одновременно вставлять в поле «to:». Напишите 5 отдельных писем. В теме письма либо вставьте код вакансии, о котором просит работодатель в объявлении, либо скопируйте слово в слово название вакансии.

6. Отправив резюме, позвоните в компанию в том случае, если вам не ответили в течение 2 дней. Поинтересуйтесь, дошло ли оно.

7. Распечатайте описание вакансии. Учить наизусть не надо, но несколько ключевых слов из него запомнить не помешает. Употребите их в ходе собеседования – это покажет, что вы вдумчиво подошли к вопросу.

8. Найдите несколько минут вечером, после собеседования, чтобы написать работодателю по электронной почте письмо, в котором вы благодарите его за встречу с вами и выражаете заинтересованность в сотрудничестве и том направлении деятельности, которое обсуждалось на собеседовании.

**Тестирование. Не надо его бояться.**

Чаще всего для молодых специалистов разрабатываются специальные тесты, не требующие, с одной стороны, специальной подготовки, с другой – проверяющие потенциал, логику, гибкость. А психологические тестирования в большинстве компаний уже давно не применяются. Компания, предлагающая вам пройти тестовое задание, скорее всего очень тщательно подходит к подбору персонала. Это означает, что в ней есть специалисты, которые способны оценить тест, а значит – собеседование с вами будет проводить компетентный человек. Он объективно оценит ваши способности, не отвлекаясь на неопытность и скованность соискателя, характерные для начала любой, самой блестящей, карьеры. Так что все вовсе не так страшно, как может показаться поначалу.

И помните, что говорил Иоганн Вольфганг Гёте: «Молодость – недостаток, который быстро проходит». Вы очень скоро во всем разберетесь и все поймете. На вашей стороне все преимущества – дерзайте! Удачи!

**Психология победы над страхом**

Многие люди перед собеседованием испытывают страх или неуверенность. Действительно, легко ли молодому человеку, только вставшему со студенческой скамьи, или же опытному специалисту, вынужденному покинуть привычное, насиженное офисное кресло, пойти на интервью к солидному работодателю, где нужно будет разговаривать и с кадровиком-психологом, видящим собеседника насквозь, и с начальником отдела, а зачастую и с самим генеральным директором... Из-за этого страха многие в результате отказываются от попыток изменить свою судьбу, начать новый этап профессиональной жизни.

Как же справиться со своими страхами перед собеседованием, как психологически к нему подготовиться? Перед этим важным событием мы волнуемся почти так же (или даже сильнее), как перед свиданием с незнакомым человеком. Нас терзают сомнения: «Что получится в итоге? Понравлюсь ли я работодателю? Как сложится наше общение? Вдруг мне зададут вопрос, на который я не найду достойного ответа?» Основная причина нашего волнения — неопределенность. Постарайтесь как можно больше узнать о той компании, куда вы собираетесь идти. Навести справки довольно просто с помощью Интернета. Внимательно изучив сайт вашего потенциального нанимателя, вы узнаете, чем фирма занимается, что она предлагает своим клиентам, в чем ее особенности, кто в ней работает. Постарайтесь также почувствовать ее атмосферу, представить, какая она: мягкая, творческая, активная, агрессивная. Глядя на дизайн виртуальной страницы, на фотографии, спросите себя, хочется ли вам влиться в этот коллектив, комфортно ли вам будет здесь работать? Поскольку информацию на корпоративных сайтах нередко размещают выборочно, проведите с помощью любой поисковой системы мониторинг новостей об интересующей вас компании. Так вы получите объективное представление об организации.

Сейчас издано довольно много книг о том, как проходить собеседование, в прессе и Интернете есть немало статей и советов на подобную тему. Единственный недостаток такой литературы заключается в том, что в ней не рассказано, как вести разговор с рекрутером лично вам. Однако все эти книги и статьи могут принести существенную пользу. Прочитав их, вы получите общее представление о собеседовании, а также о том, какие вопросы обычно задают кандидату на вакантную должность.

В тех же источниках, как правило, приводят и «правильные ответы» на вопросы менеджера по персоналу. Вот здесь стоит проявить осторожность и ни в коем случае не заучивать рекомендуемые фразы. Лучше подумайте и сформулируйте ваш собственный ответ на каждый вопрос. Его потом можно сверить с книжным, но в случае расхождения не считайте, что вы ответили неправильно. Задумайтесь только о том, что уместно рассказывать на собеседовании, а о чем надо умолчать. Например, не стоит поливать грязью компанию, в которой вы больше не работаете, как бы плохо вам там ни было. Лучше отозваться о ней с уважением и корректно сказать о причине вашего ухода. Также неуместно говорить о ваших личных проблемах и финансовых затруднениях. Книжные варианты ответов рассматривайте только как подсказку, как ориентир, помогающий найти формулировку ответа, подходящую лично вам.

Если вы будете придерживаться описанных выше рекомендаций по подготовке к разговору с нанимателем, то почувствуете себя намного увереннее. Однако полностью избавиться от ощущения неопределенности, разумеется, нельзя. Поэтому нужно уделить достаточно внимания психологической подготовке, чтобы на собеседовании быть в форме, быть самим собой в лучшем виде: спокойным, раскованным, спонтанным, открытым, естественным...

Впечатление, которое вы произведете на потенциального работодателя, имеет такое большое значение, что может запросто перевесить отдельные пробелы в ваших знаниях в конкретной предметной области. В конце концов, знания и даже навыки достаточно легко приобрести на курсах и тренингах, а вот сделать так, чтобы волнение и скованность не помешали вам общаться с интервьюером, — непростая задача. Когда вы будете готовиться к собеседованию и продумывать ответы на возможные вопросы, попробуйте мысленно представить себе интервью. Вообразите, как вы спокойно заходите в кабинет, здороваетесь с присутствующими, садитесь, вам задают вопросы, а вы спокойно и уверенно на них отвечаете.

Наша психика (точнее, ее бессознательное) не отличает реальность от игры воображения, поэтому такие мысленные тренировки очень полезны. И неважно, если ваши образы получаются неяркими и размытыми: все равно вы не знаете абсолютно точно, что произойдет во время собеседования. Главное — ваше самоощущение. Вспомните, какие чувства вы испытывали во время приятной встречи с друзьями, на свидании, вечеринке, и «перенеситесь» из этой картинки в воображаемую ситуацию диалога с менеджером по персоналу, руководителем отдела и т. д. Почувствуйте, что вам так же легко и комфортно.

Для усиления эффекта придумайте метафору собеседования. Что оно для вас: детская игра? танец? шахматная партия? показательное выступление? (бой не на жизнь, а на смерть — плохой пример). Подберите подходящую метафору и напоминайте себе о ней, вживайтесь в нее — и вы избавитесь от беспокойства. Но если волнение (которое не помогает, а мешает) все же остается, попробуйте составить шкалу ваших возможных бед: набросайте их на бумагу (постарайтесь припомнить не менее 20), а потом перепишите в столбик в порядке увеличения ужасности. Не забудьте про болезни, аварии, пожары, разводы и прочие тяжелые, но жизненные общечеловеческие ситуации. Если вы не поленитесь и сделаете эту работу, то в результате получите простой, но мощный инструмент борьбы с собственными страхами, потому что почти каждый из них окажется в самом начале списка. Провал на собеседовании окажется вторым, третим или в крайнем случае пятым пунктом такого списка. Как видите, все относительно, и постигшая вас неудача — не такое уж большое горе.

С другой стороны, что значит — неудача при собеседовании? Не думаете ли вы, что вам во что бы то ни стало нужно занять эту вакансию? А откуда вы знаете, что вам здесь будет хорошо, что ваши творческие способности именно в этой компании реализуются, что к вам станут относиться с уважением и т. д.? Откуда такая уверенность? На самом деле не только вас выбирают, но и вы выбираете. Поэтому помните о том, что ваша задача — не только произвести благоприятное впечатление, но и понять, устраивает ли вас данный вариант? Еще неизвестно, что хуже: быть не принятым на подходящее для вас место работы или быть принятым на неподходящее. За что вам придется дороже расплачиваться? Так что чувствуйте себя на равных с вашим потенциальным нанимателем, так как на собеседовании выясняется не только, нравитесь ли вы ему, но и нравится ли он вам.

Говоря о психологической подготовке к встрече с рекрутером, необходимо упомянуть, что существует целый ряд способов управления своим эмоциональным состоянием. К ним относятся методы аутогенной тренировки, техники релаксации, медитативные практики, техники НЛП (нейро-лингвистического программирования), а также специально разработанные системы саморегуляции (метод «Ключ» Х. М. Алиева, система стресс-менеджмента О. И. Жданова и т. д.). Хотя быстрее и качественнее любые методики подобного рода можно освоить с помощью квалифицированных инструкторов, большинством техник нетрудно овладеть самостоятельно, используя соответствующую литературу. Важно только понимать, что недостаточно просто прочитать описание того или иного способа. Чтобы применить навыки в «боевой» ситуации, их нужно тщательно отработать, многократно обкатать в спокойных условиях.

Справиться с эмоциями без предварительного тренинга тоже можно. Возьмите лист бумаги, желательно не менее формата А4, и нарисуйте, как выглядят ваши страхи, тревоги, волнения, беспокойства. Отговорки про неумение рисовать не принимаются, потому что ваша цель не создание произведения искусства, а изображение своих переживаний. Ими могут оказаться лица и человеческие силуэты, существующие и вымышленные звери, абстрактные фигуры, линии, штрихи — что угодно. С эмоциями тесно связаны цвета, поэтому стоит использовать не только ручку, но и карандаши, фломастеры, маркеры различных оттенков. Критерием качества работы является ваше собственное ощущение, что страхи изображены верно, что на листе перед вами ваш собственный страх. Ну а дальше его надо смять, порвать и выбросить — и вы почувствуете, как на душе станет легче. Берите свою жизнь и свою судьбу в собственные руки и смело идите вперед, к осуществлению цели!

***Илья Шабшин, психолог-консультант. Журнал «Работа & Зарплата»***

**5 способов успокоиться на собеседовании**

Стресс во время интервью — обычное дело. И далеко не каждый в таком состоянии способен показать себя, раскрыть свой потенциал. Волнение делает многих из нас угнетенными, сомневающимися и неуверенными. Какие уж тут способности и достижения! Поэтому отправляясь на собеседование, берем курс на преодоление стрессового состояния.

**Никаких стимуляторов**

Откажитесь в день интервью от кофе, крепкого чая и шоколада, большого количества сладостей. Ваша нервная система и так будет работать как заведенная, а подпитанная стимулирующими веществами, в частности, кофеином и сахаром, может вызвать состояние, близкое к панике. Вместо конфет съешьте сладких фруктов, особенно, если вы находитесь в мрачном расположении духа — быстрые углеводы придутся кстати. Если курите, повремените с первой сигаретой. Сначала собеседование, потом перекур. Во-первых, никотин стимулирует нервную систему, а во-вторых, если собеседник окажется некурящим, ваши запахи могут произвести негативное впечатление на него даже на подсознательном уровне. Ну и, конечно, спиртное накануне вечером тоже табу. Лучше как следует выспитесь — хороший сон приведет нервную систему в равновесие.

**Будьте кратки**

На поставленные вопросы постарайтесь отвечать коротко — это оградит вас от путаных и сбивчивых речей. Долго подбирать слова, молчать, мычать и объясняться витиевато недопустимо. Это, в конечном счете, приведет к тому, что вы занервничаете, видя нетерпение, непонимание или равнодушие интервьюера. Не утомляйте подробностями без нужды и не допускайте резкости. Искренний интерес и доброжелательность собеседника — лучшая профилактика стресса.

**Дышите глубже**

Грамотное дыхание — великая сила. Если вы чувствуете или знаете наверняка, что стресса вам не избежать, найдите перед собеседованием способ уединиться и подышать следующим образом. Сделайте вдох «снизу вверх», то есть, наполнив сначала воздухом живот, затем нижнюю часть грудной клетки, а после этого — верхнюю. Одновременно надо поднять над головой чуть согнутые в локтях руки. Затем задержите дыхание на 10 секунд, не опуская рук, после чего резко выдохните, издав звук «ха», одновременно с этим наклоните туловище и сбросьте руки вниз. Повторить нужно несколько раз.

Правда, если вы уже пришли в компанию, тем более, если начали разговаривать, и совершить подобное действо недопустимо, а стресс тем не менее надвигается, используйте простой и верный метод — дышите медленно и глубоко. Особенно важен для снятия напряжения максимально замедленный выдох.

**Считайте**

Успокаиваться при помощи счета можно в том случае, если у вас есть некоторое время, когда не нужно быть предельно внимательным и собранным, например, в ожидании собеседования. Сидите в приемной и считайте, но не баранов как при бессоннице, а сосредоточьтесь на самих числах. Можно представлять их себе зрительно — пусть двойка будет шелковой лентой, а тройка — скручена из проволоки. Главный смысл этой игры с воображением — отвлечься и перестать думать о предстоящем событии. Тогда к разговору вы приступите в легком и расслабленном состоянии и, прежде чем снова напряжетесь, возможно, сумеете произвести благоприятное впечатление.

**Подражайте**

Когда мы чувствуем, что к нам относятся доброжелательно или с симпатией, мы расслабляемся. Для того, чтобы понравиться интервьюеру, попробуйте ему «позеркалить» — инстинктивно люди позитивно реагируют на себе подобных. Прислушайтесь к темпу речи человека — пусть ваш будет таким же. Держите руки так же, как это делает он. Дышите в такт с визави — это очень хорошее средство для установления контакта.

И еще: не думайте о стрессе. Примите на веру: это норма, и перестаньте его бояться. Если вы забудете о нем, вам не придется с ним бороться.