

Методические рекомендации для прохождения собеседования на должность.

Рассмотрев ваше грамотно составленное резюме, потенциальный работодатель обязательно свяжется с вами одним из способов, как правило речь будет идти о телефонном звонке.

Сообщение на почту также возможно, поэтому не забывайте проверять свой электронный ящик на наличие новой корреспонденции. Важно понимать, что телефонный звонок (или письмо) – это лишь первый этап трудоустройства, во время которого потенциальный работодатель, как правило не лично, изъявляет желание встретиться с вами для разговора лицом к лицу.

Сам по себе это уже отличный знак, показывающий вашу потенциальную ценность на рынке труда, однако, как говорилось выше, это лишь первый этап. Теперь вам предстоит личное интервью, разговор, от которого будет зависеть ваше трудоустройство, и к нему не стоит подходить спустя рукава – особенно если у вас ещё нет серьёзного опыта работы в данной сфере.

Собеседование - это беседа равных людей, у каждого из которого есть своя позиция, имеющая право на существование, и определенный круг интересов, который может стать общим.

Даже если у Вас уже есть большой опыт поиска работы, помните, что **каждому новому собеседованию при приеме на работу 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:

Выстраивая партнерские отношения с руководителем во время собеседования, важно:

- во-первых, преподнести себя как зрелую и сформировавшуюся личность, осознающую свою ценность и индивидуальность (что повышает Ваши шансы на успех),
- во-вторых, проще принимать отказ, т.к. он в данном случае будет следствием несовпадения взглядов, что никак не может принизить Вашего достоинства.

На собеседовании Вам будет легче добиться успеха, если вы:

- настойчивы
- стрессоустойчивы
- доброжелательны
- обаятельны
- аккуратны
- пунктуальны
- ответственные
- гибки (умеете быстро приспосабливаться к ситуации)
- инициативны

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 готовиться 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.

И еще несколько советов как пройти собеседование при приеме на работу:

- Перед собеседованием продумайте, как Вы будете одеты. Внешний вид и манера держаться имеют очень большое значение и практически определяют первое впечатление.

Если Вы идете на собеседование в финансовое учреждение, выберите консервативно-деловую форму одежды.

Если Вы собираетесь на интервью в строительную организацию или дизайнерскую фирму, можно позволить себе одеться в более свободном стиле.

Можно постараться узнать заранее, принят ли в фирме деловой или более свободный стиль одежды, но в любом случае на интервью лучше одеться более официально.

Если появление на работе в джинсах считается в этой фирме в порядке вещей, Вы сможете себе это позволить, когда начнете работать, но на интервью в свитере и джинсах приходить не стоит.

В любом случае Вы должны выглядеть опрятно и аккуратно.

Женщине лучше всего одеть на собеседование строгий костюм или достаточно консервативное платье, не впадая в крайности при выборе длины юбки, расцветки и украшений. Не следует пользоваться резкими духами или одеколоном.

- Заранее удостоверьтесь, что Вы знаете, как проехать к зданию фирмы и где оставить машину. Выйдите из дома заблаговременно.

- Приходите на 15 минут раньше назначенного времени. Этим Вы покажете, что уважаете проводящего собеседование и цените его время. Если Вы все же опаздываете, постарайтесь перезвонить и предупредить о задержке.

- Помните, что при выборе из нескольких кандидатов, обладающих одинаковой квалификацией, решающую роль сыграет ваше умение произвести благоприятное впечатление во время собеседования.

- Хорошенько выспитесь ночью перед тем, как идти на интервью. Невыспавшиеся люди никогда не производят хорошего впечатления. Постарайтесь лечь спать в обычное время, не раньше и не позже.

- Не пейте много жидкости. Вы можете не найти туалет в незнакомой организации и будете себя плохо чувствовать во время интервью.

- Если Вас кому-либо представят, приложите все усилия, чтобы правильно услышать и запомнить имя этого человека. Если Вы сразу сможете обратиться к собеседнику по имени, это произведет благоприятное впечатление. Переспрашивание же обнаружит излишнюю нервозность.

- Важно выяснить продолжительность интервью и придерживаться оговоренного времени. Это поможет правильно распределить время между ответами и вопросами, определить степень подробности ответов.

- Будьте вежливы и доброжелательны со всеми, кого Вы встретите в офисе. Не забудьте улыбнуться, входя в кабинет интервьюера.

- Не забывайте, как важен язык жестов. Не меньшее значение имеет и Ваше рукопожатие: рука должна быть сухой и теплой; рукопожатие должно быть уверенным, но не слишком сильным. Следите за своей осанкой, стремитесь смотреть в глаза. Не доводите, однако, ничего до крайности.

- Не забудьте взять с собой на интервью как можно больше документов, подтверждающих Вашу квалификацию, образование и дополнительные знания.

- Если Вам предложат заполнить какие-нибудь формы, лучше взять их с собой и вернуть в кратчайший срок. Работая с ними дома, потренируйтесь на черновике. Помните, что все имеет значение: и грамотность, и помарки, и почерк, и четкость формулировок.

- Не забудьте, заканчивая беседу, договориться о том, когда и как Вы узнаете о результатах, и поблагодарить интервьюера.

Когда собеседование пройдено:

- Вам предложили дождаться ответа, пообещав позвонить. Если ожидание, на ваш взгляд, затянулось, не стесняйтесь самостоятельно связаться с фирмой. Возможно, вы получите отказ (убедившись в этом, вы сможете сосредоточить свои поисковые усилия на других объектах). А возможно, ваш звонок позволит руководителю фирмы решить проблему выбора из множества кандидатов в вашу пользу.

- Если вам все же отказали, не отчаивайтесь, потому что:

- работодатели - тоже люди и, как все нормальные люди, могут ошибаться;
- собеседование, пусть и неудачное, - это монетка в копилку вашего опыта;
- ну кто вам сказал, что этот упущенный шанс был для вас единственным?

Внешний вид

Вы собираетесь на первую встречу с работодателем. По описанию вакансии вас все устраивает. Поэтому вы готовитесь к собеседованию особенно тщательно: вносите поправки в резюме, мысленно продумываете ответы на возможные, в том числе заковыристые, вопросы, а на ночь штудируете русско-английский разговорник. Наконец, надо обдумать и свой внешний вид, чтобы у работодателя сложилось первое благоприятное впечатление о вас.

Стиль индивидуальный и корпоративный

Стиль одежды во многом зависит от должности и учреждения, в котором вы собираетесь работать.

- Чем ближе ваша профессия к творчеству, тем меньше существует каких-то правил. Творческому человеку надо подчеркнуть свою индивидуальность и, наверное, не очень правильно будет давать ему советы - ему должно подсказать его творческое начало.

- Для представителей консервативных профессий оптимальный вариант - модная классика. Это значит выглядеть модно, но не вызывающе.

Соответственно, если вы собираетесь работать в банке, не нужно иметь серьгу в носу. А на работу в ночной клуб вы не приходите застегнутым на все пуговицы в строгом классическом костюме.

Есть один беспроигрышный вариант. Если вы ранее не бывали в этом учреждении и не знакомы с его порядками, прежде чем решить, во что одеться, прогуляйтесь перед будущим местом работы и понаблюдайте, во что

там принято одеваться. На собеседовании постарайтесь выглядеть в том же стиле.

Прическа

Качество стрижки видно сразу, особенно на коротких волосах, поэтому перед устройством на работу стоит зайти в салон, где стрижка не самая дешевая.

- Деловой женщине можно остановиться на стрижке, потому что чем длиннее волосы, тем больше времени и денег требует уход за ними. Неухоженные длинные волосы - это самое ужасное, что можно себе представить.

- Сегодня модно красить волосы в несколько цветов. Пусть это будут неконтрастные цвета, которые плавно перетекают один в другой и создают ощущение одного, но очень красивого и глубокого цвета. Стрижка должна смотреться практически не уложенной.

- У мужчин в моде более длинные волосы по сравнению с прошлым сезоном.

Костюм

- Остановите свой выбор на той одежде, в которой вы чувствуете себя органично. Это придаст вам уверенности при беседе с работодателем, и вы сможете полностью сосредоточиться на своих деловых качествах.

- Длина юбки - вопрос фигуры и пристрастия, однако, собираясь в серьезную организацию, лучше предпочесть классический вариант длины юбки для делового костюма - до середины колена.

- Брюки должны быть скорее широкие.

- Допустимы бижутерия и золото, так что вы можете смело дополнить свой наряд крупным браслетом, кольцом и серьгами. Однако стоит соизмерить свой внешний вид и количество драгоценностей с должностным окладом, на который вы претендуете.

- Даже в жаркую погоду дамам стоит отказаться от декольте и прикрыть плечи.

- Деловой костюм подразумевает закрытую обувь, то есть туфли, а не босоножки. Вряд ли вы будете страдать от жары, поскольку в приличных местах везде есть кондиционеры. Туфли, в отличие от костюма, могут быть более смелого и модного дизайна, не обязательно классическими.

- Собираясь на собеседование, от некоторых цветов в одежде лучше отказаться. Красный цвет может вызвать у вашего собеседника агрессию, а коричневый - ощущение, что вы не уверены в себе.

- Цвет одежды стоит подбирать в зависимости как от цвета волос и глаз, так и от сезона. Летом светлые тона: кремовый, салатный, голубой, бежевый. Зимой можно остаться в бежевом или переодеться в более темный костюм. В моде сочетание черного с белым.

- Не стоит одеваться очень пестро - вы рискуете показаться легкомысленным.

Несколько советов мужчинам:

- Избегайте вызывающих цветов галстука. Эта деталь в деловом костюме должна быть в одной тональности с ботинками и носками.

- К светлым брюкам не надевают черные ботинки, как, впрочем, и наоборот.

- Многие мужчины не придают значения маникюру, и напрасно. Если во время разговора вы решите выкурить сигарету, то ваши неухоженные руки сразу бросятся собеседнику в глаза. Кстати, при первом знакомстве с работодателем не афишируйте свою дурную привычку. Во-первых, во многих организациях не курят, а во-вторых, в моде здоровый образ жизни.

Макияж и парфюм

- Косметика должна быть естественных тонов. И здесь уместно вспомнить принцип, от которого уже давно отошли, но при устройстве на работу он применим: цветовое соответствие лака для ногтей и губной помады.

- Парфюм должен быть достаточно сдержанным, не стоит употреблять вечерние запахи.

И, наконец, самое главное на собеседовании – ваша уверенность в себе. Вы ведь считаете себя профессионалом, который достоин этого места? Так пусть это читается на вашем лице, и успех не заставит себя долго ждать.

Вопросы на собеседовании, какие ответы лучше

Вопросы на собеседовании: что за ними стоит?

К собеседованию с работодателем готовятся тщательно. Иногда это напоминает подготовку к конспиративной работе. Поиск работы практически завершен, и осталось сделать последний рывок к желанной цели. Перед встречей с работодателем штудируются пособия, выстраиваются умозрительные диалоги, репетируются ответы на еще не заданные вопросы.

Собеседование по своему жанру менее всего напоминает экзамен, где на каждый вопрос есть единственный правильный ответ, который экзаменатор точно знает. Собеседование - это беседа равных людей, у каждого из которого есть своя позиция, имеющая право на существование, и определенный круг интересов, который может стать общим. И успех на собеседовании зависит не от умения вычислять правильные ответы, а от способности быть интересным собеседником.

Поэтому, когда спрашивают, как отвечать на вопросы на собеседовании, кратко можно ответить - честно. Часто интересует не только то, что вы говорите, но и как вы это делаете. За каждым вопросом стоит не просто желание что-то узнать о вас, но и ваше умение вести диалог, быть открытым к собеседнику.

Что же стоит за вопросами работодателя?

Итак, рассмотрим некоторые часто задаваемые вопросы на собеседовании.

Расскажите о ваших неудачах

Некоторые после подобного предложения впадают в легкий ступор. Одни пытаются убедить собеседника, что вся его жизнь - сплошная удача, другие пытаются отшутиться, вспоминая последнюю женитьбу или страну, в которой суждено было родиться. Но для работодателя, скорее, важно не

просто перечисление ситуаций, в которых вы потерпели фиаско, а понимание того, что вы оцениваете как неудачу, способны ли об этом рассказывать, каким образом преодолеваете трудности. Никто из нас не застрахован от неудач, у каждого, в том числе и человека, сидящего напротив вас, были свои взлеты и поражения. И ценность жизненного опыта состоит не в количестве лет, которые вы отработали в должности, а в жизненном опыте, умении "вставать" после неудач, двигаться вперед после совершенных ошибок, разумности принимаемых решений и умении не наступать на те же грабли. Только человек, способный признавать и делать выводы из своих ошибок, умеет двигаться вперед.

Назовите ваши сильные и слабые стороны

Еще один вопрос, который для многих становится камнем преткновения. В руководствах для тех, кто ищет работу, предлагается представлять свои слабые стороны как продолжение сильных, например, предлагается рассказать работодателю о том, как вы не можете бросить начатое дело, а уйти вовремя с работы - это просто выше ваших сил.

Если вы отвечаете на этот вопрос как по писаному, вы, безусловно, демонстрируете хорошее знание литературы по этому вопросу, неплохую память и, в то же время, абсолютную негибкость, неумение "творчески" переработать прочитанный материал. Не забывайте, что менеджеры по персоналу тоже читают книжки, и если они представляются вам людьми недалекими, способными "проглотить" любую информацию, вы заблуждаетесь. За этим вопросом кроется не столько желание действительно узнать о ваших положительных и отрицательных качествах, сколько способность к открытости, умение отвечать на неудобные вопросы, уверенность в себе. Не выдавайте штампов, у каждого из нас достаточно много недостатков, "имеющих право на жизнь" - кто-то теряет работоспособность под взглядами недоброжелателей, некоторые не выносят рутинной работы, и большинство из нас с трудом поднимаются с утра, чтобы успеть на работу вовремя. Подумайте, что действительно присуще именно

вам и не бойтесь быть откровенными. Ведь только уверенный в себе человек может говорить о своих недостатках, не опасаясь за свое реноме.

Как вы видите себя через 5 лет

Вопрос, скорее, не о карьерных достижениях, а об умении видеть перспективы, понимать, каким образом можно двигаться к намеченной цели, внутренних мотивах, умении планировать собственную жизнь и видеть промежуточные результаты. В зависимости от того, что вы рассказываете, нетрудно понять, насколько объективно вы относитесь к себе как к профессионалу, интересна ли вам сама профессия или вас больше интересует карьерный рост, насколько точно вы соотносите собственное развитие и продвижение.

Возможные вопросы

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.

- 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.

Возможны следующие ответы на вопрос:

- Я ответственно отношусь к порученной работе, легко обучаюсь, дисциплинирована.
- Я могу и хочу выполнять эту работу, потому что мне это интересно.

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.

Возможны следующие ответы на вопрос:

- Я вижу в вашей фирме перспективы своего развития.
- Я хочу, чтобы мои знания получили применения, а я получил опыт профессионала.

- Мне хочется делать интересное дело в вашем коллективе.

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 мешает".

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.

Какой у Вас опыт работы?

Возможны следующие ответы на вопрос:

- Первый трудовой опыт мною был получен еще в школьной бригаде.
- На практике (перечислите, где и в каком качестве Вы ее проходили).

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.

Возможны следующие ответы на вопрос:

- Полагаю, что оплата не будет ниже среднего на Вашем предприятии.
- Заработная плата согласно штатному расписанию на Вашем предприятии меня устроит.

- Я надеюсь на разумный уровень оплаты труда, соответствующий объему работ.

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.

Кто нужен работодателю

Если Вы претендуете на должность по иерархической лестнице, то будьте готовы к тому, что от Вас потребуется:

- знания, опыт, навыки;
- образование (лучше профильное);
- опыт работы (желательно по специальности или в смежных сферах);
- универсальность (например, финансовый директор со знанием бухучета);
- конкретные дела, которые улучшили состояние;
- компьютерная грамотность;

- способность быстро обучаться;
- коммуникабельность;
- инициативность;
- систематичность;
- способность прогнозировать и анализировать;
- дисциплина
- порядочность;
- самоконтроль;
- упорство в решении проблем;
- стремление к профессиональному росту.

Рейтинг предпочтений работодателя по личным качествам:

- обаяние, приятность в общении;
- способность работать в команде;
- быстрая адаптация;
- энтузиазм;
- выдержка в экстремальных ситуациях;
- стрессоустойчивость;
- надежность.

Рейтинг предпочтений работодателя по чертам характера:

- готовность помочь;
- дружелюбие;
- заботливость;
- тактичность;
- чувство юмора.

Основные моменты собеседования, которые стоит продумать заранее

Человека все еще встречают по одежке, поэтому внешнему виду отводится не последняя роль. Никто не будет требовать от Вас костюмов от Armani, но выглядеть Вы должны аккуратно и по-деловому. Это совсем не значит, что Вы должны изменить своему стилю – прежде всего Вы должны чувствовать себя комфортно, но одежду подобрать постарайтесь

максимально соответствующую случаю. Волосы и руки должны иметь ухоженный вид, для дам очень важен макияж. Свойство человеческой психики таково, что первое впечатление оказывает решающее влияние на последующее отношение.

На встречу нужно прийти точно в назначенное время. Опоздание недопустимо. Если Вы задерживаетесь по объективным причинам, позвоните и постарайтесь перенести встречу. Если обстоятельства складываются таким образом, что Вы можете прийти раньше назначенного времени, опять же позвоните и узнайте, сможет ли работодатель принять Вас.

В процессе собеседования направление разговора задает работодатель, поэтому давайте четкие ответы на поставленные вопросы. Скупые "да", "нет", "не имел", "не состоял" вряд ли сослужат Вам добрую службу, но и в пространные объяснения впадать не стоит. Ваши комментарии должны быть краткими, но содержательными.

Не поддавайтесь искушению преувеличить свои заслуги или непомерно приукрасить Ваш профессиональный опыт. Предоставляйте только те сведения, которые соответствуют действительности. Иначе Вы можете только навредить себе. Во-первых, правдивость Ваших ответов легко проверяется в ходе собеседования, не говоря уже о том, что работодатель может напрямую связаться с Вашим прежним руководством; во-вторых, Вам могут поверить на слово, но устроить небольшую практическую проверку.

Давайте конструктивный анализ своей предыдущей деятельности. Не бойтесь говорить о своих слабых сторонах. Естественно, внимание заострять на них не стоит, но и избегать этой темы не надо. Признавая и анализируя свои промахи, Вы только зарабатываете себе дополнительные очки - не делает ошибки только тот, кто ничего не делает.

Любой работодатель пытается выяснить причины ухода с предыдущих мест работы. Безопаснее опять же говорить правду. Воздержитесь от упреков в адрес бывшего руководства - у начальников своя солидарность. Если уж на прежней работе Вам было совсем тошно, и обругать всю эту шарашкину

контору хочется нестерпимо, прибегните к помощи той же конструктивной критики. Так, по крайней мере, Вы заявите о себе как о человеке, думающем и анализирующем.

Когда работодатель получил всю интересующую его информацию о Вас, наступает Ваша очередь задавать вопросы. Практически во всех западных рекомендациях по технологии поиска работы, Вы найдете совет получить максимально возможное количество сведений о фирме до собеседования. У нас в стране, к сожалению, это не всегда возможно, но Интернет значительно облегчает задачу - количество корпоративных сайтов растет не по дням, а по часам. Тем не менее, на собеседовании не зазорно, а просто необходимо попросить рассказать об организации, в которой Вам, возможно, предстоит работать, о том месте, которое Вы можете в ней занять, перспективах Вашего профессионального роста. Вполне корректно интересоваться уровнем своего дохода, не выдвигая, однако, эту тему на первый план.

По окончании собеседования Работодатель вероятнее всего сообщит Вам, что обдумает Вашу кандидатуру и свяжется с Вами. На Западе, где культура отношений на рынке труда уже давно сформирована, кандидата оповещают о принятом решении, независимо от того, какое оно – положительное или отрицательное. В нашей, во многом еще нецивилизованной стране, Вас вряд ли будут беспокоить, если Ваша кандидатура оказалась не подходящей, поэтому попросите работодателя уточнить, свяжется ли он с Вами при любом исходе, или только в случае положительного решения. Договоритесь, в течение какого срока Вы можете ожидать ответа, поинтересуйтесь, можете ли Вы сами позвонить и узнать результат.

Время на раздумье принадлежит не только работодателю, но и Вам. Вы тоже делаете свой выбор. Среди прочего нелишне решить для себя, чем будет для Вас эта фирма в свете будущей карьеры - карьерной лестницей, либо лишь ступенькой в ней, т.е. собираетесь ли Вы развиваться и

профессионально расти внутри организации или рассматриваете ее просто как возможность выйти на более высокий профессиональный уровень. От принятого решения во многом зависит то, как Вы будете строить отношения с новым руководством и коллективом.

Как повысить уверенность в себе, выработать и развить самооценку

Все из нас знают, что человек источающий уверенность в себе и своих действиях - легко заводит контакты, чаще положительно решает свои проблемы, быстрее продвигается по карьерной лестнице, полнее реализует себя и, как следствие - более счастлив. Поэтому нужно и очень важно развивать уверенность в себе. Для того что бы обрести уверенность, предлагаем 12 шагов, которые помогут Вам изменить самооценку и научат держаться уверенно в различных жизненных ситуациях.

Шаг 1. Решите, что для вас именно ценность, во что вы верите, какой бы вы хотели видеть свою жизнь. Проанализируйте свои планы и оцените их с точки зрения сегодняшнего дня, чтобы воспользоваться этим, когда заметите определенные сдвиги.

Шаг 2. Простите самого себя за прошлые ошибки. Время от времени старайтесь анализировать свое прошлое, но не позволяйте ему завладеть вами. Освободите место для пусть и небольших, но приятных воспоминаний. Плохое прошлое будет жить в вашей памяти до тех пор, пока вы сами его не искорените.

Шаг 3. Чувство вины и стыда не помогут вам достичь успеха. Не позволяйте им завладеть вами.

Шаг 4. Ищите причины своих неудач в себе. Когда вы обвиняете в своих бедах и несчастьях государство, обстоятельства, других людей, вы отказываетесь от роли хозяина собственной жизни. Успешный человек занимает активную жизненную позицию и изменяется сам. И в любом случае найдет возможность прочно удержаться на ногах под ударом тех или иных обстоятельств.

Шаг 5. Не забывайте, что каждое событие можно оценить поразному. Благодаря такому взгляду на вещи, вы будете терпеливо относиться к людям и спокойно реагировать на отношение, которое раньше показалось вам необъективным.

Шаг 6. Никогда не говорите о себе плохо. А особенно избегайте приписывать себе отрицательные черты: «глупый», «неспособный», «несчастливый». Это может выработать в подсознании нежелательный устойчивый стереотип.

Шаг 7. Ваши действия можно оценить по-разному. Если кто-нибудь конструктивно подвергает критике ваши поступки, воспользуйтесь этим в свою пользу, но не позволяйте другим подвергать критике себя как личность.

Шаг 8. Помните, что иногда поражение – это удача. Благодаря поражению вы можете сделать вывод, что, во-первых, ставили перед собой ошибочные цели, которые не стоили усилий, а во-вторых, вам удалось избежать следующих, возможно, еще больших неприятностей.

Шаг 9. Ваше позитивное отношение к жизни – залог хорошего самочувствия и внутреннего равновесия, высокого духовного здоровья. Только от вас зависит то, каким вы видите этот мир. Жизнь чересчур короткая, чтобы расходовать ее на депрессию.

Шаг 10. Давайте себе время от времени возможность расслабиться, прислушивайтесь к своим мыслям, делайте то, что вам по душе, оставайтесь иногда наедине с собою. Так вы сможете лучше себя понять. Эти моменты дают возможность как бы аккумулировать энергию, чтобы совершить решительный или значительный шаг вперед.

Шаг 11. Выберите для себя несколько серьезных целей, на пути к которым нужно достичь более мелкие, промежуточные. Трезво взвесьте, какие средства вам понадобятся для достижения этих промежуточных целей. Не оставляйте без внимания ни один свой успешный шаг и не забывайте поощрять и хвалить себя.

Шаг 12. Будьте уверены в себе. И запомните эти слова: Вы не пассивный объект, на которого сыплются неприятности, не травинка, которая с трепетом ждет, что на нее наступят. Вы – вершина эволюционной пирамиды, неповторимая личность, активный творец своей жизни, вы руководите событиями! Вы – вершитель собственной судьбы!