

“Em toda entrevista de emprego eu travo! O que fazer?” Master coach responde!

Veja algumas dicas de como evitar e como lidar com o nervosismo e a ansiedade

 Curtir 1 mil    0 

25 DE JANEIRO DE 2017 - POR MARCELL FILGUEIRAS



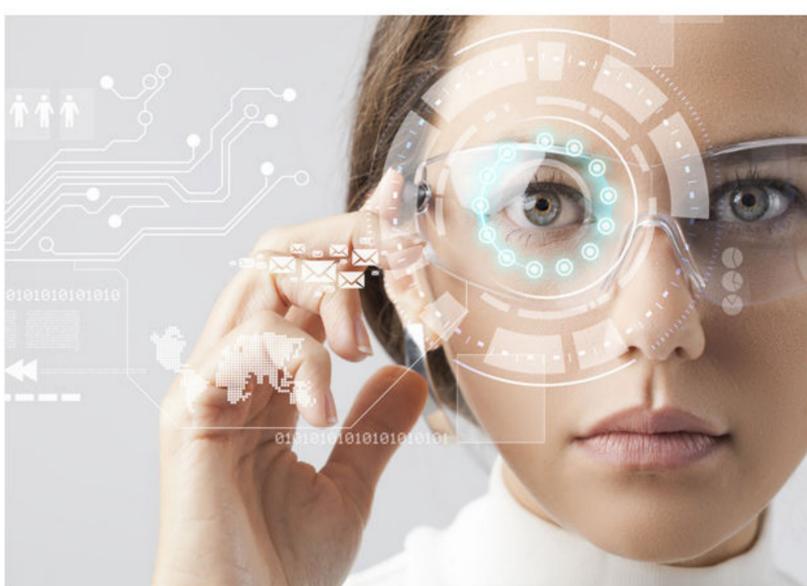
FOTO: SIPHOTOGRAPHY/ISTOCK

Quem já passou por uma entrevista de emprego sabe que é um momento delicado, e claro, crucial, afinal, você quer ser aprovada! Mas a vontade de vencer às vezes pode ser sabotada pelo nervosismo e a ansiedade que te fazem travar durante e até mesmo antes de sentar na frente do entrevistador. O que fazer nesse caso?

+ Coach profissional revela o que você precisa para conquistar um emprego em 2017

+ Fuja deles! Pesquisa revela os erros mais comuns em uma entrevista de emprego

+ Mude já! Evite os principais erros que você pode cometer ao procurar emprego



DECORAR DADOS ATÉ VAI, MAS DECORAR FALAS PODE SER PERIGOSO. ENTÃO NÃO HAJA COMO SE FOSSE UM ROBÔ. FOTO: ETERNALCREATIVE/ISTOCK

EVITE PARECER UM ROBÔ

Treinar tudo que pode ser perguntado em uma entrevista de emprego é uma excelente estratégia para se sentir mais segura e preparada, mas tentar decorar o que falar pode te fazer ter medo de não lembrar tudo na hora 'H'. "Apresentar-se a uma vaga de emprego sem ter se preparado, é um vacilo. Porém, treinar as respostas por muito tempo pode fazer com que você fique parecendo um robô, respondendo tudo mecanicamente, sem demonstrar maleabilidade e interação", explica o **MASTER COACH JOSÉ ROBERTO MARQUES**, presidente do IBC – Instituto Brasileiro de Coaching.

TENHA E MANTENHA O PENSAMENTO POSITIVO

Muitas pessoas começam a sofrer antes mesmo de ir até a entrevista de emprego. A orientação do profissional é: "quando as dúvidas e receios surgirem, procure pensar positivamente, evite ficar imaginando coisas que podem acontecer, assim, você evita se lembrar desses medos durante a entrevista. Por isso, esqueça o medo de estar ou não bem vestido, de acabar falando algo errado, ou de não conseguir passar a ideia de quem você realmente é, vá com pensamentos positivos, vá com a mente limpa e seja você mesmo".

NÃO FIQUE FAZENDO JULGAMENTOS

Não se encha de opiniões sobre o local, o entrevistador, etc. Isso tudo pode gerar uma ansiedade desnecessária. "Para evitar transtornos, aborrecimentos e consequentemente bloqueios mentais, procure ser empática durante a sua entrevista de emprego. Se coloque no lugar da pessoa que estará entrevistando, acompanhe o ritmo da mesma, esteja calma, faça poucos movimentos, fale de maneira pacífica, entenda que isso é apenas uma conversa para vocês se conhecerem e analisarem se a vaga em questão caberá dentro da sua realidade", recomenda Jose Roberto.

Tente ainda não julgar à primeira vista as funções impostas, o valor a ser pago, e principalmente as condições de trabalho. "Ouça a proposta, reflita em outro momento e aguarde a posição da empresa. Caso você seja recrutado, exponha suas ideias e discuta amigavelmente as condições", enfatiza o especialista.



NÃO PERDER O HORÁRIO E ESTAR SEGURA DE QUE ESTÁ VESTIDA ADEQUADAMENTE ELIMINAM MAIS FOCOS DE NERVOSISMO E ANSIEDADE. FOTO: IVANKO_BRNJAKOVIC/ISTOCK

ORGANIZE-SE QUANTO AO HORÁRIO E O LOOK

O tempo pode ser um fator muito perturbador se não for bem administrado. Preparar-se para todo e qualquer tipo de pergunta é fundamental, "mas se preparar em relação ao tempo/horário é tão importante quanto. Ao se organizar para chegar mais cedo, ou no tempo certo, você estará evitando um estresse grandioso e que certamente influenciaria no resultado da sua entrevista de emprego", afirma Marques, que ainda ressalta: "o mesmo deve servir para a sua aparência. Arrume-se adequadamente para a entrevista, pois receber uma crítica do entrevistador pode te deixar desestabilizada, causando um bloqueio emocional, o que também pode influenciar no resultado final".

RELAXE E CONTROLE-SE

Ficar especulando sobre a situação vai ser uma verdadeira tortura mental. "Bombardear sua mente com inúmeras perguntas sobre como vai ser, o que vai acontecer, o que vão te perguntar e tantas outras coisas, não vai adiantar! Por isso, procure relaxar, faça alguns exercícios de respiração antes da entrevista, mantenha a calma e o pensamento positivo. Pessoas que sabem se controlar, passam mais confiança ao entrevistador, ele percebe que mesmo em situações desafiadoras, você consegue se manter firme e sem se abalar", esclarece Jose Roberto.

Para não travar, "basta provar a você mesma que não existe nenhum problema em participar de uma entrevista de emprego. Pense que será apenas uma conversa, e que você irá conhecer uma empresa nova, que estará contando com suas melhores habilidades, mas que para isso, será necessário contar um pouco mais sobre sua vida e suas experiências profissionais. O segredo é se preparar, manter a calma e ser você mesma!", sugere.



VÍDEO
Chega de dúvidas! LILIANE OPPERMANN DESVENDA SETE MITOS SOBRE A GORDURA



ENQUETE

Com o outono, que dica você quer ver aqui?

- Tendências de cor de cabelo
- Como hidratar a pele
- Alimentos para manter a saúde
- Maquiagem para a estação

VOTAR



- AS + LIDAS**
- 1 Prepare a torta rápida de banana do cantor Eduardo Costa
 - 2 Insatisfeita com o alisamento? Cintra tira dúvidas sobre esse e outros procedimentos químicos
 - 3 Fitness fashion: vestido combina tecido de esporte com modelagem sofisticada
 - 4 Transforme sua camiseta antiga em um colete charmoso e despojado
 - 5 Dia do Sexo: quatro posições que estimulam o orgasmo feminino

OUTRAS + LIDAS