

۶ ترند مخفی برای موفقیت در مصاحبه های شغلی

انجام مصاحبه های شغلی در زندگی، ناخوشایند اما اجتناب ناپذیر است. این مصاحبه ها چه به صورت حضوری و چه تلفنی انجام شوند به دلیل آنکه متقاضیان برای ارائه بهترین پاسخ تلاش زیادی می کنند، ممکن است متحمل فشار عصبی زیادی شوند. راه های زیادی برای کسب آمادگی در یک مصاحبه شغلی وجود دارد. از تمرین یک مصاحبه ساختگی با دوستان گرفته تا جستجو در اینترنت برای پیدا کردن منابع مفید. حتی اگر چندین بار لبخند زدن در برابر آینه را تمرین کرده، از رزومه تان چندین کپی گرفته و کفشتان را واکس زده باشید هنوز تضمینی برای قبولی در مصاحبه وجود ندارد.

با چند ترند مخفی می توانید یک گام به شغل رویایی تان نزدیکتر شوید. در ادامه شش توصیه عالی برای کمک به انجام بهتر مصاحبه ها ارائه شده است:

۱. لباس سفید بپوشید.

ممکن است شما از اهمیت پوشش ظاهری در مصاحبه ها اطلاع داشته باشید اما آیا اهمیت رنگ لباس ها را هم می دانید؟ رنگ مناسب بلوز، تی شرت، شلوار، کیف و کمر بند و غیره می تواند پیام هایی را به دیگران القا کند. چه دوست داشته باشید چه نداشته باشید مصاحبه کنندگان (و افراد دیگری مثل مسئول پذیرش) قضاوت های آنی را بر اساس ظاهر شما انجام می دهند.

در شرایطی مثل مصاحبه هاب شغلی رنگ سفید انتخاب مناسبی است. سفید رنگی مطمئن و طبیعی است که می تواند مکملی برای دیگر سایه ها باشد. در عین حال کسی که لباس سفید به تن دارد فردی نجیب و دارای رفتار دوستانه و خوش برخورد به نظر می رسد. به نظرتان رنگ سفید به شما نمی آید؟ می توانید از وسایل دیگری مثل یک شال گردن قرمز یا یک دستبند ساده طلایی در کنار آن استفاده کنید.

۲. با مسئول پذیرش رفتار دوستانه داشته باشید.

مسئولین پذیرش یا منشی ها مسئول کنترل ورودی شرکت ها هستند. یکی از دلایلی که باید به موقع در مصاحبه حاضر شوید (حتی بهتر است ۱۰ تا ۱۵ دقیقه زودتر در محل حاضر باشید) این است که محل کار احتمالی را بررسی کرده و اخلاق دوستانه تان را به دیگر کارکنان نشان دهید. نیازی نیست با آن ها صمیمی شوید، تنها یک لبخند واقعی به آن ها زده و در

صورتی که سوالی از شما پرسیده شد به آن جواب دهید. اگر به نظر رسید کارکنان شرکت تمایل دارند با شما صحبت کنند با آن ها وارد گفتگو شوید. به یاد داشته باشید در بعضی شرکت ها هنگام بررسی مصاحبه ها نظرات مسئولین پذیرش نیز در نظر گرفته می شود. بنابراین با کسانی که ملاقات می کنید رفتار دوستانه داشته باشید.

توصیه حرفه ای: اگر روی میز پذیرش جایی برای قرار دادن کارت ویزیت قرار دارد از مسئول پذیرش بپرسید که آیا شما هم می توانید کارت ویزیتان را آنجا قرار دهید. ارائه کارت ویزیت به افراد دیگر راهی برای برقراری ارتباط بیشتر بوده و به سفت کردن جای پایتان در سازمان کمک می کند.

۳. برای دو دقیقه حالت قدرت به خود بگیرید.

سوپر قهرمانان به ویژه در فیلم زن شگفت انگیز حالت های خاصی دارند که باعث می شود ما آنان را افرادی مقتدر و دارای صلاحیت بدانیم. در مصاحبه های شغلی نیز می توان از این نشانه های غیرزبانی استفاده کرد. این نشانه ها که به عنوان "حالت قدرت" نیز شناخته می شوند در موقعیت های دشوار مثل مصاحبه های شغلی هورمون های استرس را کاهش داده و اعتماد بنفس را افزایش می دهند.

امی کادی دانشیار مدیریت کسب و کار مدرسه کسب و کار هاروارد و تیمش آزمایشی را انجام داده اند که نشان می دهد حالت های خاصی مثل حالت های زن شگفت انگیز می تواند احساس اقتدار را افزایش دهد. این مساله به این خاطر است که داشتن حالت قدرت برای دو دقیقه سطح تستسترون که هورمون ایجاد حس قدرت و مسئولیت است را افزایش می دهد.

نیاز به افزایش سریع اعتماد بنفس دارید؟ به دستشویی رفته یا در زمانی که در آسانسور هستید دو دقیقه حالت قدرت به خود بگیرید. بعد از اینکار سریعاً احساس آمادگی کرده و برای پذیرش چالش ها آماده می شوید.

۴. هنگام دست دادن ساعد طرف مقابل را لمس کنید.

این ترفند اگر بصورت اشتباه انجام شود نتایج بسیاری بدی به بار می آورد. بنابراین قبل از اجرای آن مطمئن شوید در هنر دست دادن که شامل سه مورد مهم زیر است مهارت دارید:

ارتباط چشمی آرام

کف دست و انگشتان باز

منعکس کردن نیروی طرف مقابل

فیل بریج نویسنده کتاب "روانشناسی متقابل: رفتار و ذهن" می گوید: می توانید برای افزایش اعتماد و تقویت ارتباط، دیگران را لمس کنید. بنابراین دست دادن با دیگران می تواند اهمیت زیادی داشته باشد اما اگر می خواهید از آن هم فراتر بروید هنگام دست دادن با دست چپتان به آرامی روی ساعد مقابل ضربه بزنید. این روش لنگراندازی نام داشته و باعث می شود افراد دیگر از ملاقات شما احساس خوبی داشته باشند.

یک قاعده عمومی هنگام دست دادن لبخند زدن و ابزار صمیمت است. می توانید هنگام دست دادن نام مصاحبه کننده را نیز بعنوان تاکید بیان کنید. اگر دستان شما همیشه خیس هستند قبل از دست دادن با افراد دیگر آن ها را با دستمال خشک کنید.

۵. یخ فضا را آب کنید.

شروع یک مکالمه کوچک در طول مصاحبه شغلی دو مزیت بزرگ دارد: اول) شما موضع بحث را مشخص می کنید دوم) شما را فردی گرم و دارای تعامل نشان می دهد. این دو ویژگی در مشاغلی که در آن ها تعامل با مشتریان زیاد است اهمیت خاصی دارند. مصاحبه کنندگان معمولا بازی های ذهنی را با متقاضان انجام می دهند تا تناقضات رفتاری یا استرس های فردی آن را آشکار کنند. یکی از این بازی ها ایجاد جو کاملا ساکت است. شروع یک مکالمه از طرف شما باعث می شود مصاحبه کنندگان بعنوان فردی که توانایی حل مشکلات را دارد به شما بنگرند.

نیازی نیست برای شروع مصاحبه از شرکت مورد نظر تعریف و تمجید بی مورد انجام دهید و در حقیقت این کار یک اشتباه بزرگ است. اگر خواستید از شرکت تعریف کنید تعاریف را در حوزه های تخصصی انجام داده و روی دستاوردهای اخیر آن ها تاکید کنید. وسایل زینتی یا یادبودهایی که در شرکت دیده اید می توانند موضوعات مناسبی برای شروع بحث باشند. این امر نشان می دهد که شما به جزئیات دقت می کنید.

۶. حداقل یک سوال بپرسید.

در طول مصاحبه باید حداقل یک سوال بپرسید. پرسیدن سوال نشان می دهد شما کنجکاو و باهوش هستید. تا جایی که ممکن است از پرسیدن درباره حقوق و مزایای افراد دیگر سوال نپرسید چون به انتخاب شما کمکی نخواهد کرد. به یاد داشته باشید این مصاحبه تنها فرصت شما برای درخشیدن است.

درک عمیق‌تان را با پرسیدن سوالاتی درباره فرهنگ شرکت، اهداف سازمانی یا انتظاراتی که از شما دارند نشان دهید. پرسیدن سوال روش مناسبی برای هدایت مصاحبه به سمت دلخواهتان است چون این سوالات علاقه شما به شغل مورد نظر را نشان می‌دهند.

۵ ثانیه اول مصاحبه را بشمارید.

شاید جالب به نظر نرسد اما برداشت‌های اولیه اهمیت زیادی دارند. تصویری که بعد از آن از خود نشان می‌دهید تنها برداشت‌های اولیه افراد از شما را تقویت می‌کند. مهم‌ترین لحظات مصاحبه‌ها سه تا پنج ثانیه اول هستند بنابراین این ثانیه را در ذهنتان بشمارید، لبخندی صمیمی بر لب داشته، شانه‌هایتان را شل کرده و ژستی باز به خود بگیرید. شما نمی‌توانید در یک مصاحبه شغلی همه چیز را کنترل کنید بنابراین سعی کنید بهترین تصویر را از خودتان ارائه کنید. با ارائه بهترین تصویر از خودتان شانس بدست آوردن شغل رویایی‌تان را افزایش می‌دهید.