

ПОДГОТОВКА К САМОПРЕЗЕНТАЦИИ

Самопрезентация на собеседовании – представление человеком самого себя, короткий рассказ о своем опыте, компетенциях, достижениях и дальнейших профессиональных/карьерных планах

Цель – произвести должное впечатление на работодателя

Длительность – от 45 секунд до 1,5 минут

Пример структуры самопрезентации

- 1 Представление (имя, фамилия, должность или профессия)
- 2 Образование
- 3 Опыт работы (например, полученный во время прохождения практики), успехи, достижения
- 4 Мотивация (почему вас заинтересовала данная компания и вакансия, что для вас важно в будущей работе)
- 5 Причины поиска работы / готовности рассматривать новые варианты (если продолжаете работать)
- 6 Причины ухода с предыдущих мест работы (если был опыт)

Основные ошибки

- Пересказ резюме
- Критика в адрес текущей компании, руководства и коллег
- Информация, что у вас недостаточно опыта и знаний, но вы быстро учитесь
- Подробный рассказ о личной жизни и увлечениях

ВНЕШНИЙ ВИД НА СОБЕСЕДОВАНИИ

На собеседовании правильно подобранная одежда может усилить хорошее впечатление от резюме, а неуместный образ, наоборот, создаст не очень приятное мнение о соискателе

СОВЕТЫ ПО ВЫБОРУ ОДЕЖДЫ ДЛЯ СОБЕСЕДОВАНИЯ



Выясните, есть ли в компании корпоративный стиль, дресс-код, как одеваются руководители (для этого можно посетить сайт компании или страницу в социальных сетях). Постарайтесь соответствовать правилам, принятым в компании



Создайте образ, соответствующий должности. Выделите и выгодно подчеркните качества, на которые вероятнее всего обратит внимание работодатель. Но помните: собеседование – официальное мероприятие. Не перестарайтесь!

Финансисту и юристу подойдут лаконичные силуэты, минимализм в аксессуарах, качественные одежда и обувь (подчеркнут собранность, логику мышления, умение расставлять приоритеты). Людям творческих профессий можно использовать асимметричный крой, необычные воротники и аксессуары (покажут оригинальность)



Выбранная одежда должна сидеть на вас идеально. Избегайте мешковатости, неряшливости. Не надевайте вещь, если она вам велика или мала



Грамотно используйте аксессуары, чтобы подчеркнуть свои достоинства. Но помните: акцентов не должно быть много – остановитесь на одном-двух

Часы, браслет или кольцо украсят красивые руки. Правильно подобранные очки помогут добавить солидности и авторитета слишком мягкому, детскому выражению лица



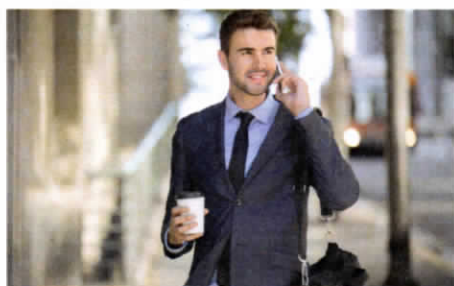
Выбирайте одежду, в которой вам комфортно, ведь ее главная задача – подкрепить вашу уверенность в себе. Любой дискомфорт будет замечен вашему собеседнику

«ПРАВИЛЬНЫЕ» И «НЕПРАВИЛЬНЫЕ» ЦВЕТА, ФАКТУРЫ И ТЕКСТУРЫ



- + **СЕРЫЙ** – профессионализм, спокойствие, последовательность, готовность работать
- + **СИНИЙ** – интеллект, авторитет, профессионализм, эффективность, доверие и надежность
- + **ФИОЛЕТОВЫЙ** – креативность, оригинальность, уверенность в себе
- + Однотонный материал или принт в полоску или клетку
- + Дышащие ткани (лен, шелк, вискоза, шерсть)

- **КОРИЧНЕВЫЙ** – простота и старомодность
- **ЗЕЛЕНЫЙ** – скудность, отсутствие стремления к творчеству
- **КРАСНЫЙ** – агрессивность, мятежность, властность
- **ОРАНЖЕВЫЙ** – непрофессионализм
- **ЖЕЛТЫЙ** – ненадежность
- Контрастный принт
- Блестящие ткани, люрекс, пайетки



КРИТЕРИИ ВЫБОРА БУДУЩЕГО РАБОТОДАТЕЛЯ

Что для вас важно при выборе работы? Что из важного критично, а чем вы сможете поступиться? Подумайте и выберите **3-5** самых важных критериев. На этот список вы будете ориентироваться сначала при поиске вакансий, затем в ходе интервью и, наконец, принимая предложение о работе

- 
- ☐ Зарплата, социальный пакет
 - ☐ Интересная работа
 - ☐ Финансовая стабильность компании
 - ☐ Гарантии долгосрочной занятости
 - ☐ Возможности карьерного роста
 - ☐ Приятная рабочая атмосфера, коллектив
 - ☐ Сильный руководитель
 - ☐ Баланс между работой и личной жизнью
 - ☐ График работы / тип занятости / командировки
 - ☐ Транспортная доступность, удобное месторасположение
 - ☐ Репутация компании, бренд работодателя
 - ☐ Возможности обучения
 - ☐ Продукция/услуги высокого качества
 - ☐ Социальная и экологическая ответственность
 - ☐ Инновации

ЛАЙФХАКИ ПО УПРАВЛЕНИЮ ЭМОЦИЯМИ

Человеку свойственно испытывать эмоции. Это естественная реакция на все, что с ним происходит. Не бывает положительных и отрицательных эмоций: все они помогают нам разобраться в себе и своих потребностях. Поэтому важно не стесняться их, а относиться к ним с вниманием и уважением. Только осознавая эмоции, можно научиться ими управлять

Лайфхак 1. Используйте правило 4-х секунд

Мы можем обидеть близких, неаккуратно выразив свои сильные эмоции. А ведь все можно решить миром, просто дайте себе 4 секунды. А еще лучше сделайте 3–4 спокойных медленных дыхательных цикла, при которых каждый вдох и выдох будут длиться по 4 секунды. 4 секунды – это время, за которое человек успевает сделать глубокий вдох и выдох. Каждый раз, когда почувствуете раздражение, ярость или тревогу, просто дайте себе 4 секунды!

Лайфхак 2. Будьте «здесь и сейчас»

Если никак не можете отвлечься от тревожных мыслей, воспользуйтесь «внимательной минутой». Сфокусируйтесь на своем дыхании: как я дышу, что ощущаю, какой чувствую вкус и запах?

Лайфхак 3. Немного энергии

Когда срочно нужно взбодриться, достаточно поделаться активные упражнения: попрыгать, несколько раз присесть и так далее. Кто-то устраивает мини-тренировку с использованием карате, кто-то использует асаны йоги. И дышите! 30 секунд часто дышите. Сделайте глубокий вдох. Повторите.