

6 правил самопрезентации на собеседовании

26.11.2013

Вы можете быть высококвалифицированным специалистом, но на собеседовании вас встретят все равно по одежке. В нашем случае под «одежкой» мы имеем в виду не только правильно выбранный наряд, но образ в целом. Чему нужно уделить внимание, чтобы составить о себе хорошее впечатление?

Имя

Обязательно представьтесь, интервьюер должен хорошо вас запомнить. Также как и вы должны хорошо запомнить его имя. Психологами установлено, что самым приятным словом для человека является его собственное имя. Поэтому, если вы хотите [произвести хорошее впечатление](#), показать свою заинтересованность и дружелюбие, чаще обращайтесь к собеседнику по имени. Разумеется, это должно быть уместно — не следует начинать каждое предложение с имени интервьюера.

Имидж

Уделите внимание одежде. Прежде всего, она должна соответствовать культуре компании, в которую вы приходите. Важно найти для себя золотую середину между строгим стилем и запоминающимся. Вы не должны оставаться безликими, но и не нужно слишком выделяться, иначе интервьюер запомнит только вашу одежду, а не лично вас.

Язык тела

Старайтесь избегать закрытых поз. Скрещивание рук или ног во время беседы, руки в карманах или «захват» чужого личного пространства отталкивает собеседника. Ведите себя спокойно и сдержанно.

Речь

Продумайте свою речь заранее, подготовьтесь к стандартным для собеседования вопросам. Забудьте жаргонные слова, сленг и следите за словами-паразитами. Если вы беседуете с менеджером по персоналу, то постарайтесь использовать как можно меньше профессиональных терминов, которые будут малопонятны. Ваша цель — донести суть, а не пустить пыль в глаза.

Только положительные высказывания

От этого зависит восприятие вас как самодостаточной личности или как неудачника. Например, рассказывая о владении английским языком, можно сказать, что вы знаете его не на высоком уровне и не закончили дополнительные курсы после изучения его в университете – отрицательное восприятие вас. А можно сказать, что вы владеете английским на уровне pre-intermediate, изучали его в университете и посещали дополнительные курсы – положительное восприятие вас.

Правильно используйте частицу «не»

Если в разговоре нельзя полностью избавиться от частицы «не», используйте «Я-высказывания» для создания [положительного образа](#). Например, вместо фразы «Вы меня неправильно поняли» лучше сказать «Наверное, я не совсем правильно объяснил».

Стоит отметить, что знание этих правил может пригодиться не только на собеседовании, но и в других ситуациях, когда вы хотите показать себя как человека воспитанного и в целом приятного.

Источник: [Городской центр профессионального и карьерного развития](#)

Адрес страницы: <http://centrprof.dtoiv.mos.ru/presscenter/news/detail/1105260.html>

["ГБУ Городской центр профессионального развития"](#)