



# JAK POKONAĆ STRES ZWIĄZANY Z ROZMOWĄ KWALIFIKACYJNĄ?

**Rozmowa kwalifikacyjna jest często najbardziej stresującym momentem ubiegania się o pracę. Świadomość, że teraz wszystko zależy od tego, jak się zaprezentujesz pracodawcy, jest dla Ciebie trudnym zadaniem.**

Objawami silnego stresu są: podwyższone tętno, nierówny oddech, drżące ręce, wewnętrzne roztrzęsienie, wzmożona potliwość, problemy z zebraniem rozbieganych myśli itp.

Pamiętaj, iż wg specjalistów pewien nieduży poziom stresu jest tu wręcz wskazany - pozwala na lepszą koncentrację i mobilizację; gorzej jednak, gdy strach nas paraliżuje i nie pozwala trzeźwo myśleć. To, że się denerwujesz, jest całkiem zrozumiałe: masz przed sobą jedyną szansę zaprezentowania się potencjalnemu pracodawcy i przekonania go, że to właśnie TY jesteś idealnym kandydatem.

**Jeśli jednak czujesz, że stres utrudnia Ci koncentrację i niekorzystnie wpływa na Twoją autoprezentację podczas rozmowy możesz zastosować któreś z poniższych praktycznych i sprawdzonych sposobów na jego opanowanie:**

- **Przede wszystkim solidnie przygotuj się do rozmowy kwalifikacyjnej**, wpłynie to na Twoją samoocenę, pewność siebie i obniżenie poziomu stresu. Już sam fakt zaproszenia na rozmowę należy rozpatrywać w kategoriach dużego sukcesu, gdyż świadczy o tym, że Twoje kwalifikacje i doświadczenie zawodowe zainteresowały pracodawcę.
- Dzień przed rozmową **przećwicz przygotowane wcześniej odpowiedzi** na najczęściej pojawiające się pytania - to pomoże Ci zyskać pewność, że zrobisz dobre wrażenie na rozmówcy odpowiadając spójnie i konkretnie. Możesz poprosić o pomoc życzliwą osobą lub doradcę zawodowego, który skoryguje ewentualne niedociągnięcia.
- **Niektórzy kandydaci przygotowując się do rozmowy kwalifikacyjnej - wizualizują sukces. Ty również możesz to zrobić.** W dniu, w którym ma się odbyć rozmowa, staraj się wyobrazić sobie całość tej sytuacji wraz ze wszystkimi jej okolicznościami i następstwami korzystnymi dla Ciebie.



- Skutecznymi sposobami opanowania stresu są **techniki relaksacyjne**. Na przykład, głęboki, kilkakrotny oddech jest dobrym, doraźnym rozwiązaniem stosowanym przed wejściem na rozmowę. Technika ta służy zwolnieniu i uregulowaniu oddechu oraz rytmu pracy serca. W tym celu przez 5 sekund powoli i głęboko wciągaj powietrze przez nos, następnie zatrzymaj je w płucach przez 5-7 sekund, by je wydechać przez ok. 10 sekund. Jest też inny sposób: na chwilę przed rozmową usiądź gdzieś z boku, w samotności i skoncentruj się, wycisz. Możesz w tym czasie spróbować wyobrazić sobie coś, co sprawia Ci zwykle radość, przyjemność lub przypomnieć sobie coś miłego. Ważne jest to, abyś kontrolował myśli wywołujące stres. Uścisk dłoni również jest istotny, podczas stresu często nasze dłonie są na przemian lodowate i spoczone – zadbaj o komfort i zaprezentuj się odpowiednio.
- Trudno panować nad emocjami, gdy jesteś przemęczony. **Postaraj się zadbać, by na rozmowę pójść wyspanym i wypoczętym**. Dobre samopoczucie fizyczne przekłada się na Twoją kondycję psychiczną – poziom koncentracji, zdolność kojarzenia faktów i pamięć.
- **Trening czyni mistrza**, a to, co oswojone, jest dużo mniej stresujące niż nieznane. Te zasady sprawdzają się również w rekrutacji – na piątej rozmowie będziesz najprawdopodobniej zdecydowanie mniej zestresowany niż na pierwszej! Czasem warto pójść na rozmowę kwalifikacyjną dla treningu – nawet wtedy, gdy oferta nie jest dla Ciebie szczególnie atrakcyjna.
- Kiedy zdasz sobie sprawę z tego, że ogarniają Cię negatywne skojarzenia, zamień je na inne, bardziej optymistyczne i pozytywne np.: jestem dobrze przygotowany, więc poradzę sobie. **Pamiętaj! To jak myślisz o różnych sytuacjach, jak nastawiasz się do nich w swoich myślach, wpływa na Twój sposób zachowania się i doświadczane przez Ciebie emocje.**

**POWODZENIA ŻYCZĄ DORADCY ZAWODOWI  
Z WOJEWÓDZKIEGO URZĘDU PRACY W KIELCACH !!!**