



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



OIPOSDRU

Investește în oameni!

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară 2 „Corelarea învățării pe tot parcursul vieții cu piața muncii”

Domeniul major de intervenție 2.1. „Tranziția de la școală la viața activă”

Titlul proiectului „Primii pași sunt importanți: fiți orientați”

Contract POSDRU/161/2.1/G/141102

CUM SĂ ÎNLĂTURI STRESUL INTERVIULUI

Pentru marea majoritate a celor care își caută un loc de muncă, cuvintele stres și interviu sunt sinonime. Mai întâi, aceștia sunt stresati cu privire la participarea la interviu; apoi, sunt stresati datorită pregătirii pentru interviu, iar în cele din urmă sunt stresati cu privire la ținuta și îmbrăcăminte, la ceea ce vor spune, dacă angajatorii îi vor placea sau nu și multe altele.

Stresul apare mai ales la primele interviuri pentru că proaspeții absolvenți nu au mai avut experiențe asemănătoare, pentru că își doresc locul respectiv de muncă sau pentru că au nevoie de o sursă de venit și conștientizează importanța interviului.

Aici poți interveni tu. Poți face următoarele activități:

- oferă câteva sfaturi (poți adăuga chiar propriile experiențe)
- lucrează cu elevii Fișa de lucru astfel încât să fie capabili să își gestioneze stresul
- joacă-te cu ei “De-a interviul”



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013

OIPOSDRU

Investește în oameni!

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară 2 „Corelarea învățării pe tot parcursul vieții cu piața muncii”

Domeniul major de intervenție 2.1. „Tranziția de la școală la viața activă”

Titlul proiectului „Primii pași sunt importanți: fiți orientați”

Contract POSDRU/161/2.1/G/141102

SFATURI PENTRU INTERVIU

Iată în continuare câteva tehnici simple care te pot ajuta să te liniștești și să te relaxezi când te simți stresat înaintea unui interviu:

ÎNAINTE DE INTERVIU

Punctualitatea la un interviu este una din cele mai importante aspecte de care trebuie să te asiguri; nu-ți provoca inutil situații de stres – încearcă să ajungi cu 10 minute înainte de începerea interviului.

Dacă vei ajunge prea devreme, vei aștepta și vei fi îngrijorat, iar dacă vei ajunge prea târziu, va trebui să te grabesti și nu vei avea timp să îți pui ideile în ordine pentru interviu. O pauză înaintea interviului, de 10 minute, îți va permite să îți tragi răsuflarea și să te obișnuiești cu mediul – este suficient timp, fără a fi prea mult.

- **Imaginează-ți**

Îți poți transforma visele în realitate folosindu-ți imaginația pentru a-ți păstra calmul pe parcursul unui interviu. Vizualizarea reprezintă o tehnică de relaxare, cu ajutorul căreia îți crezi în minte imaginea unei situații stresante, pe care o rezolvi cu succes. Astfel, te pregătești psihic pentru a face față cât mai bine situației reale. Poți practica vizualizarea cu câteva zile, ore sau chiar câteva minute înainte de interviu – închide ochii, respiră adânc și imaginează-ți discuția cu angajatorul, fiind încrezător și răspunzând cu ușurință chiar și întrebărilor grele. Exersează succesul în imaginația ta și curând vei avea parte de el și în realitate.

- **Relaxează-te**

Un candidat relaxat este un candidat încrezător în propriile capacități. Demonstrează-i interviewerului că ești calm, liniștit și încrezător pe parcursul discuției cu acesta și te va considera potrivit pentru job.

ÎN TIMPUL INTERVIULUI

- **Respiră rar și adânc (și desigur, silentios).**
- **Stai drept pe cât posibil, și nu îți încrucisa bratele sau picioarele, ține-le relaxate.**
- **Vorbeste rar și fă pauze dese de respirație.**
- **Zăbeste – este contagios!**
- **La pauze, nu intra în panică**

Pe parcursul oricărui interviu se întâmplă ceva care nu decurge conform planurilor tale: fie are loc o pauză prea lungă, în care tăcerea devine apăsătoare, fie te balbai sau nu îți găsești cuvintele pentru a răspunde unei întrebări dificile. NU intra în panică – acum este momentul să aplici tehnicile de relaxare prezentate mai sus.

Este mai ușor să îți controlezi frica și panică pe măsura ce simți că acestea apar, decât să te relaxezi când deja ti-ai pierdut calmul și controlul asupra ideilor.

Așa că, ia o pauză în momentul în care simți că începi să intri în panică, repeta în gând că poți trece peste acest moment, rasuflă adânc, concentrează-te și reia interviul. O pauză scurtă de numai 10 secunde poate fi exact ceea ce ai nevoie pentru a-ți recăpăta calmul și controlul, iar interviewerul cu siguranță nici nu va observa acest lucru.



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



OIPOSDRU

Investește în oameni!

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară 2 „Corelarea învățării pe tot parcursul vieții cu piața muncii”

Domeniul major de intervenție 2.1. „Tranziția de la școală la viața activă”

Titlul proiectului „Primii pași sunt importanți: fiți orientați”

Contract POSDRU/161/2.1/G/141102

FIȘĂ DE LUCRU

Gândește-te la 3 situații în care ai fost stresat	Ce ai făcut ca să nu mai fii stresat?	Ce ai fi vrut să mai faci pentru a înlătura stresul?
1.		
2.		
3.		