



Центр карьеры Навстречу профессии!

Информация о
рынке труда

Консультации по вопросам
адаптации на рабочем месте

Построение
карьерного трека

Составление резюме
и подготовка к собеседованию

Профессиональное
тестирование и диагностика

наш сайт



вакансии



кабинет
38 а



Искусство самопрезентации: как удачно пройти собеседование

5 простых шагов к
успеху





Совет 1: «Правило трех секунд»

Первое впечатление формируется за 3–5 секунд.

Улыбка, прямая спина, зрительный контакт и уверенное рукопожатие важнее первых слов. Опрятный внешний вид создает образ надежности еще до того, как вы начнете говорить.





Совет 2: «Техника Зеркало»

Будь на одной волне

Если интервьюер говорит быстро и по делу — отвечай лаконично. Если он подробно рассказывает об организации — поддержи беседу, показав свою вовлеченность. Не копируй открыто, а сонастройся по темпу и тону.





Совет 3: «Осознанная пауза»

Не бойся делать паузы.

Если услышал сложный вопрос, не тараторь первое, что пришло в голову. Сделай глоток воды или скажи: «Отличный вопрос, дайте подумать...». Пауза в 5-7 секунд показывает вашу осознанность и взвешенность, а не нервозность.





Совет 4: «Встречают по одежке, а провожают по уму (вопросам)»

Отсутствие вопросов = отсутствие интереса.

На вопрос «Какие у вас к нам вопросы?» нельзя отвечать «Нет, все понятно». Заранее подготовь 2-3 вопроса о задачах команды, перспективах обучения или корпоративной культуре. Это показывает вашу мотивацию и стратегическое мышление.





Совет 5: «Сигналы тела»

Руки в замке — закрытость, ладони на столе — открытость.

Не скрещивайте руки, не крутите ручку, не трогайте лицо. Держите ладони на виду (на столе или на коленях), это подсознательно вызывает доверие. Кивайте, когда слушаете, — это знак, что вы понимаете собеседника.





Бонус-совет

Энергия взаимного выбора

Собеседование — это не экзамен, где начальник решает, достойны ли вы. Это равная встреча двух сторон. Если вы чувствуете, что компания вам не подходит, — это нормально сказать «спасибо, нет». Ваш неподдельный интерес рождается из ощущения «я здесь нужен и мне здесь интересно».

