**Рекомендации к собеседованию при приеме на работу**

***Как вы должны выглядеть, идя на собеседование?***

Учитывая важность первого впечатления, вы должны выглядеть безупречно.

Накануне ложитесь раньше спать, важно предстать перед интервьюером отдохнувшим, здоровым и преуспевающим.

Оденьтесь соответственно общепринятым стандартам той сферы, работу в которой вы планируете получить. Так, например, одежда человека, претендующего на должность менеджера, должна отличаться от одежды претендента на должность ди-джея.

Одежда должна быть опрятной, чистой, хорошо отглаженной.

Исходите из того, что предпочтительно выглядеть современно, но не слишком модно.

Обувь должна сиять чистотой в любую погоду.

Уделите внимание аккуратной прическе и ухоженным рукам. Не направляйтесь па собеседование сразу из парикмахерской, вы будете в мелких волосках, которые могут испачкать ваш костюм.

Женщинам важно не переусердствовать с макияжем - некрикливая элегантность. Это то, что нужно. Еще один совет женщинам: не акцентируйте свою сексуальную привлекательность, иначе вы предлагаете работодателю, прежде всего, не свой ум и профессиональные качества.

Одеколон или духи нанесите весьма умеренно.

Верхнюю одежду снимите в холле.

Подготовьте чистый блокнот и авторучку.

Ваша задача на собеседовании…

Быть естественным, приветливым, излучать положительные эмоции. Согласитесь, зажатое, испуганное существо непривлекательно.

Войдя в помещение, где проводится собеседование...

Будьте вежливы и доброжелательны со всеми, кого встретите.

Старайтесь демонстрировать манеры уверенного в себе человека.

Спину держите прямо, не сутультесь, но и не слишком поднимайте подбородок, улыбайтесь, двигайтесь энергично, помните о приятном выражении лица.

Одним словом, контролируйте свои невербальные сигналы.

***Когда вы можете сесть?***

Когда вам предложат сесть. Если ожидание затягивается, спросите сами: «Где вы разрешите сесть?»

Располагаясь, примите непринужденную позу, постарайтесь не напрягаться. Для этого...

Сядьте свободно, не сутультесь, не наклоняйтесь слишком вперед, но и не откидывайтесь. Достаньте блокнот и ручку, чтобы сделать необходимые пометки в ходе беседы. Учтите, что в вашей сумке или портфеле должен быть идеальный порядок. Однако не слишком увлекайтесь записями. Все внимание уделите говорящему. Старайтесь смотреть в глаза интервьюеру, но не переусердствуйте.

***О чем, будет уместно спросить?***

Сколько времени отводится для беседы.

Интервьюер оценит ваше уважительное отношение к чужому и своему времени.

***Можно ли на собеседовании курить?***

Нет. Даже не допускайте мысли о том, чтобы спросить о такой возможное!

Как поступить, если вам предлагают чай, кофе или другие напитки?

Не отказывайтесь. Поблагодарите.

**В ходе беседы...**

Внимательно слушайте, о чем вас спрашивают. Не распыляйте внимание.

Не спешите сразу же отвечать, на ходу подбирая слова. Возможны небольшие паузы для более точного выражения своих мыслей.

Не допускайте излишней жестикуляции. Лучше воспринимается тот, кто контролирует свои жесты, и тот, чьи жесты не противоречат словам.

Стремитесь не принимать закрытые позы.

Никогда не лгите. Все, что вы скажете, достаточно легко проверить.

Наблюдайте за невербальными сигналами интервьюера и в соответствии с ними корректируйте свои высказывания.

**Готовясь к собеседованию, обязательно...**

Продумайте, что и как вы расскажете о себе.

Сделайте акцент на последних успехах и достижениях.

Будьте готовы к ответу на вопрос о том, как вы представляете развитие своей карьеры. В настоящее время слово «карьера» теряет негативный оттенок, укрепившийся за ним в советский период. Карьера все менее связывается с такими понятиями, как «карьеризм», «выскочка». В наши дни карьера ассоциируется с успехом, продвижением вперед, профессиональным и должностным ростом.

Будьте готовы, к неожиданным вопросам или вопросам, которые на первый взгляд не относятся, к делу...

Например, вас могут спросить: «Ну что вы делали сегодня?» или:

«Чего вы хотите добиться в жизни?»

**Не солидно...**

Намекать, что у вас есть более выгодное предложение относительно работы. Не набивайте себе цену таким образом.

***Стоит, ли показывать рекомендательные письма на собеседовании?***

Только если вас об этом попросят.

***Можно ли задавать вопросы?***

Разумеется, да. Прием на работу - это двусторонний процесс. Непременно выясните все, что вас интересует о вашей будущей работе. Это подчеркнет ваш деловой настрой и многое прояснит,

***Что необходимо взять с собой на собеседование?***

Документы, подтверждающие вашу квалификацию, образование, дополнительные знания, резюме, рекомендательные письма. Хорошо, если вы представите образцы ваших работ - статьи. рисунки, проекты, макеты и т.п.

Если вам предложат заполнить какие-либо анкеты, то...

Лучше взять их с собой, заполнить дома в спокойной обстановке и вернуть как можно быстрее. Ваш имидж формируют многие детали, в том числе почерк, помарки, грамотность и др.

**Заканчивая беседу...**

Непременно договоритесь о том, когда и каким образом вы узнаете о результатах.

**Непременно...**

Поблагодарите интервьюера за внимание и время, которое он вам уделил.

**Если результат собеседования отрицательный...**

Не позволяйте себе расстраиваться. Воспринимайте это как приобретенный жизненный опыт. Извлекайте урок и в дальнейшем используйте полученные навыки поведения. Займите наступательную позицию в поиске работы.. Действуйте уверенно. Знайте, что благодаря вашим усилиям наступит день. когда вы получите работу.

***Сколько времени обычно требуется, чтобы, спокойно подготовиться к публичному выступлению?***

7дней до выступления - выбор темы, начало поиска материала.

6 дней до выступления - продолжение сбора материала, составление плана выступления.

5 дней до выступления - работа над текстом.

4 дня до выступления - работа над вступлением и заключением.

3 дня до выступления - при необходимости поиск дополнительного материала, доработка текста.

2 дня до выступления - первая репетиция.

1 день до выступления - вторая репетиция.

**Национальные особенности общения. Обратите внимание на различный смысл жестов в разных культурах.**

Например, в Японии жест приглашения совпадает с русским жестом прощания.

Или У-образный знак пальцами в большинстве стран Европы означает «победу», а иногда цифру 2.

Во всех ли странах приличным будет, сидя, закинуть ногу за ногу?

В Америке это обычный жест, в Японии он будет воспринят как

неприличный.

***Прилично ли вытягивать ноги?***

В России этот жест допускается в дружеской обстановке, в Японии он недопустим.

***Каких жестов следует избегать в арабских странах?***

Ступни ног, обращенные в сторону другого, поднятый кверху палец - неприличны.

Мимика вашего зарубежного партнера по общению может отражать самые разные состояния, например...

Если немец поднимает брови вверх- то это, скорее всего, говорит о восхищении чьей-то идеей. То же мимическое движение в Англии обычно воспринимается как выражение скептицизма.

***Какие жесты не будут адекватно восприняты арабами?***

Русский жест «прощай» (помахивание рукой) будет воспринят как подзывание.

***Какие жесты могут быть неадекватно восприняты японцами?***

Американский жест «о'кей» воспринимается в Японии как «дай копеечку». Намек на обман будет означать жест, когда человек потирает бровь кончиком среднего пальца.