

كيف تبدو واثقاً في المقابلات كخريج جديد

ست خطوات فقط لضمان الظهور واثقاً من نفسك وخبيراً في مجالك كخريج جديد من دون الحاجة إلى أدنى خبرة مسبقة



هل تشعر بالخوف من اتخاذ الخطوة الأولى في مسار العمل؟ هل لا يزال نقص الخبرة يمنعك من التقدم للوظائف؟ هل سبق وكنت على وشك الذهاب للمقابلة ولكنك تراجع في اللحظة الأخيرة؟ إذا كنت تريد أن تودع الخوف وأن تكون شجاعاً بما يكفي لاتخاذ الخطوة الأولى، فهذا كل ما عليك فعله قبل وأثناء مقابلة العمل:

قبل المقابلة

حضّر الإجابات

قبل يوم أو يومين من المقابلة، ابحث عبر الإنترنت عن الأسئلة التي عادة ما يتم طرحها على المرشحين للمنصب المطلوب. تأكد من حفظ الإجابات جيداً. يمكنك كذلك الذهاب إلى صديق أو قريب كان في نفس المنصب من قبل

لإعلامك بكل ما تحتاج إلى معرفته. اجعل التجربة حقيقية، واجعله يطرح عليك الأسئلة المتوقعة وينصحك حول ما يجب تغييره وكذلك يقيم إجاباتك.

البس بشكل لائق

في يوم المقابلة، استيقظ مبكراً واشرب مشروبك المفضل وخذ حماماً. الأهم من ذلك، اختر الزي المناسب، مع الأخذ في عين الاعتبار أن الزي الرسمي أفضل وبعد الانتهاء من عملية الاختيار، تأكد من نظافة ملابسك المختارة ومن كيوها. بالإضافة إلى ذلك، الرائحة اللطيفة أمر بالغ الأهمية لأن الرائحة الكريهة كافية لجعل الشخص يأخذ انطباعاً سيئاً عنك.

تحدث إلى نفسك

وفقاً لدراسات في علم النفس، يلعب عقلك الباطن دور فعال في جعل ما تريد القيام به تماماً كما تأمل. لذا، استمر في تذكير نفسك وقول: "أنا واثق وناجح وموهوب، أنا بالتأكيد سأجتاز المقابلة. لقد تمكن الكثير من الناس من تحقيق هذه الغاية، وهم ليسوا أفضل مني، لذا فلنجعل ذلك يحدث".

خلال المقابلة

انتبه إلى لغة جسدك

لغة الجسد عنصر مهم جداً في المقابلات. لذا، أثناء المقابلة، اجلس على ظهر الكرسي باستقامة وأبق قدميك على الأرض وتحكم في يديك. يجب ألا تهز ساقيك أبداً أثناء الإجابة، حتى لو كانت هذه عادة تميل للقيام بها لأن هذا كفيل بإعطاء انطباع أنك عصبي وغير واثق من نفسك كفاية. بالتالي، سيحد من فرصك للتوظيف. أيضاً، يجب أن تحرك يديك بشكل طبيعي أثناء الإجابة عن الأسئلة. القاعدة الرئيسية بالنسبة للغة الجسد: عدم التجرد أو التحرك المفرط.

حافظ على التواصل بالعين

كل شخص يحب أن يتم النظر إليه مباشرة في العين عند التحدث لأن هذا يثبت أن الشخص الذي تجلس معه مستمع جيد. هذا أيضاً ينطبق على المقابلات. حتى إذا شعرت بالتوتر، لا تظهر ذلك بتجنب النظر إلى عيني المحاور، بل حافظ على التواصل البصري مع ابتسامة على وجهك، بصرف النظر عن شعورك في الداخل، لأن ذلك يظهر أنك مهذب وواثق من نفسك.

تجنب الصمت

لا تلتزم الصمت عندما لا تعرف كيفية الإجابة على سؤال معين، لأن القيام بذلك قد يؤدي إلى طردك من القائمة إلى الأبد. بدلاً من ذلك، يمكنك الوصول إلى بر الأمان بسهولة من خلال البدء في الإجابة على السؤال الذي لا تعرفه قائلًا: "حسنًا، هذا سؤال مثير للاهتمام حقًا". أو "من فضلك، هل يمكنك تكرار سؤالك؟" هكذا، سيتاح لك بعض الوقت للتفكير في إجابة مقنعة، دون أن يشعر [المحاور] أنك متردد أو متوتر. من المهم ألا تقول "لا أدري"، مهما كانت صعوبة السؤال.

إظهار الثقة عند إجراء مقابلة عنصر مهم يستحق الاهتمام. إنه المفتاح السحري الذي سيتيح لك الوصول إلى كل بوابات الوظائف التي تريد الدخول إليها. قم بإزالة الخوف من قلبك والتردد من عقلك. الآن، اضغط بثقة على زر التقديم لأي وظيفة تريدها. نؤكد لك أنك ستكون على رأس قائمة المرشحين عندما تلتزم بالتعليمات والنصائح المذكورة في الأعلى.

لكي تكون مستعداً تماماً لحياة العمل، يرجى متابعتنا على حساباتنا على فيس بوك وانستغرام وتويتر.