**Самопрезентация на собеседовании**

Самопрезентация при устройстве на работу начинается не на собеседовании, как многие думают, а в момент первого взаимодействия с потенциальным работодателем. Вы уже поняли, что речь идет о резюме.

За свою жизнь я видела сотни (если не тысячи) резюме, и могу со стопроцентной уверенностью сказать, что можно писать, и как, а что нельзя. Именно Ваша самопрезентация в резюме определяет, пригласят Вас на собеседование или нет. Подробно о составлении резюме читайте здесь.

В этой статье речь пойдет именно о самопрезентации на собеседовании, поэтому сконцентрируемся на:

1. [внешнем виде](http://dianadaver.com/kak-odetsya-na-sobesedovanie-muzhchine/);
2. правилах поведения;
3. представлении себя.

**Внешний вид**

Самопрезентация на собеседовании может быть напрочь провалена, если Вы не верите в то, что «по одежке встречают». Вы можете быть мега экспертом в своей области, но это рекрутеру еще надо проверить, а вот то, что сразу бросится в глаза — это мелочи, детали. Если Вы думаете, что от наметанного взгляда эйчара ускользнет Ваш неаккуратный маникюр, отросшие корни или расходящаяся на животе блузка, Вы ошибаетесь.

* Одежда должна быть по размеру.
* Маникюр и макияж дневные и аккуратные.
* Юбка средней длины.
* Волосы чистые, нормально окрашенные.
* Украшений должно быть минимум.
* Убедитесь, что все нарощенные и наклеенные части тела (ногти, ресницы) сделаны качественно и сидят крепко.

**Правила поведения**

Какова основная задача кандидата при первой встрече? Создать приятное впечатление, не более того. Все остальное Вы продемонстрируете в беседе. Как только Вы войдете в офис, у Вас будет не более 30 секунд, чтобы произвести впечатление. Не более! Вы еще ничего не сказали толком, а ощущение «свой» или «чужой»  уже готово.

Какие люди производят на нас приятное впечатление? «Свои», то есть «безопасные» с точки зрения нашей психики, похожие на нас, с нейтральным поведением, которых мы принимаем. Именно ощущение безопасности и комфорта должно вызывать Ваше поведение у собеседника.

* Не опаздывайте. Лучше вообще не прийти, чем опоздать! Результат будет примерно одинаковый. Если Вы не умеете планировать свое время, как Вы будете работать?
* Приходите заранее. Перед тем как войти в офис приведите себя в порядок, отдышитесь и настройтесь. Никакой суматохи быть не должно, помедитируйте, вспомните случай, который докажет Вам, что Вы успешный человек. Вспомните триумф, и в таком состоянии заходите. Мы все люди и все волнуемся. Это нормально. Вопрос, как Вы можете справляться со своим волнением. Когда передо мной на встрече сидит сорокалетний мужчина, заикается, покрывается потом, я испытываю к нему искреннее человеческое сочуствие, но это не то ощущение, которое он должен вызывать на встрече, согласитесь. Если речь идет о менеджере по продажам, клиентском менеджере, менеджере по PR, HR или кандидат на должность руководителя, человек должен уметь управлять своими

эмоциями и чувствовать себя уверенно.

* Разговор с принимающим Вас сотрудником ведите только в позитивном ключе. Вы должны излучать приятные эмоции. Вам не прислали карту, не объяснили, как пройти в булочную? Не надо жаловаться. Встреча, начатая с негативном настроем, вряд ли закончится хорошо.
* Оставляйте верхнюю одежду, зонт, пакеты и т.п. в шкафу, где Вам предложат оставить пальто. Когда Вы заходите в переговорную с пакетом из супермаркета, складывается ощущение, что Вы просто мимо проходили.
* Если Вас просят предоставить копии документов, заполнить анкету, сдать письменный тест по английскому языку, пройти тест на внимательность, соглашайтесь. Мы исходим из предположения, что компания и вакансия Вам интересны, поэтому не стоит раздувать из мухи слона. Если Вы начинаете жаловаться на то, что в анкете надо написать все то же самое, что есть в резюме, это показывает Вашу нетерпимость, несговорчивость, конфликтность (если слишком резко отстаиваете свое видение о ненужности анкеты, например). Даже если Вам предстоит заполнить опросник, вопросы которого граничат с откровенной глупостью, можно сделать вывод о компании, но ссориться не стоит. «У всех свои странности». А вдруг компания на самом деле вполне достойная? А Вы раздули такой скандал из-за опросника. Самопрезентация в анкете тоже имеет смысл: проявите себя как терпеливый и исполнительный человек, который уважительно относится к правилам и процедурам.

*Однажды я дала кандидату письменный тест по английскому языку. Через какое-то время захожу в переговорную, а он в переводчике на телефоне его переводит)))) Я ему говорю, что не предполагается пользоваться словарем. А он спрашивает «А что такого?»*

**Представление себя**

Самопрезентация при приеме на работу имеет четкую цель. Рекрутеру важно понять на сколько Вы сможете удовлетворить его потребности, другими словами, подходите ли Вы для данной вакансии.

* Заранее подготовить рассказ о себе стоит исходя из требований к вакансии.
* Все в Вашем повествовании должно подтверждать, что Вы подходящий человек для выполнения конкретной работы, нахождения в этом коллективе.
* Придерживайтесь структуры, логики, рассказ должен быть последоватеьным.
* Разбавляйте повествование примерами, косвенным и прямым подтверждением высокого уровня компетенций нужных для успешного выполнения функционала
* Продемонстрируйте свои ценности: если Вы занимаетесь помощью нуждающимся, участвуете в благотворительных забегах, упомяните об этом кратко, когда будете говорить о свободном времени и хобби.
* Не надо рассказывать все, не затягивайте, 5-7 минут вполне достаточно для начала.

***Теперь Вы знаете основные правила самоподачи на собеседовании. Удачи!***