

Стрессовое собеседование. 5 важных советов для удачного прохождения

Информация -Your Mentor - Современный тренинг проект по профессиональному росту (www.your-mentor.ru)



Представьте себе, что вы проходите двухчасовое собеседование с генеральным директором компании. Но вместо того, чтобы задавать вам вопросы, он начинает вас критиковать, постоянно давит на вас и даже комментирует то, как вы сидите. Звучит как кошмар, верно?

Некоторые специалисты по найму считают это классическим **«стрессовым собеседованием»** является тактика, которая якобы помогает компании понять, как потенциальный работник реагирует на стресс. Собеседование может состоять из запутанных головоломок, запугивающих вопросов или агрессивного поведения.

С годами такого рода собеседования теряют свою актуальность, и такие крупные компании, как Google, отказываются от них. Но к сожалению, не все компании идут в ногу со временем. Если вы когда-нибудь окажетесь на стрессовом собеседовании, используйте следующие советы, которые помогут вам сохранить спокойствие и [успешно пройти данное собеседование](#).

1. Не торопитесь

Собеседование на желаемое рабочее место уже довольно стрессовое событие, поэтому когда рекрутер забрасывает вас быстрыми вопросами и грубыми комментариями, ваш существующий стресс, очевидно, только усилится.

Основной ключ здесь – не думайте, что вы должны следовать темпу рекрутера. Сделайте несколько успокаивающих вдохов, замедлите свои ответы и

сосредоточьтесь на том, что вы говорите. Если вам нужно больше времени, попросите интервьюера повторить или уточнить вопрос. Это даст вам еще несколько секунд, чтобы обдумать свой ответ.

2. **Выражайте уверенность**

Рекрутеры не только оценивают вас по вашим ответам на сложные вопросы, приведенным ситуациям и головоломкам. Они также оценивают ваш язык тела, который включает в себя ваш зрительный контакт, осанку, рукопожатие, улыбку, расположение рук и интонацию вашего голоса.

Когда вы начинаете испытывать чувство страха или стресса, естественно будет перейти в режим защиты и скрестить руки. Вы можете вжаться в кресло или понизить голос. Вы не всегда можете заметить эти изменения вашего поведения, но важно быть внимательным. Делайте все возможное, чтобы сидеть прямо, поддерживать зрительный контакт и использовать открытые жесты рук.

3. **Задавайте вопросы**

В стрессовом собеседовании вы можете почувствовать, что теряете самообладание. Рекрутер занял место водителя и ускоряется на непривычных вам скоростях. Помните, что в этом и заключается смысл этих интервью – посмотреть, как вы отреагируете в такой ситуации.

Ваша задача – вернуть себе контроль. Это может быть сложно, особенно когда вы уже находитесь в подчиненном положении, но вот простой прием: задавайте вопросы рекрутеру. Конечно, вы не захотите прерывать его, но рассматривайте любые паузы как возможности.

Есть множество вопросов, которые вы можете задать, но вот несколько, которые могут вписаться в стресс-интервью:

- Личный вопрос: мне хочется узнать немного больше о вашей карьере. С чего вы начали ее развивать?
- Вопрос о работе: какими качествами будет обладать идеальный кандидат на эту должность?
- Вопрос о команде: можете ли вы рассказать мне больше о людях, с которыми я буду работать? О начальнике, которому я буду отчитываться?
- Вопрос о компании: как бы вы описали культуру этой компании?

Эти вопросы не только помогут вам на секунду снять напряжение, но и помогут вам лучше понять компанию и то, как она работает, каких принципов она придерживается.

4. **Вежливо закончите интервью**

Если вы чувствуете угрозу во время собеседования или ситуация пересекает черту, дайте рекрутеру знать, что вы не подходите для этой должности, и отстранитесь от этой ситуации. Если вы дойдете до конца собеседования, сделайте все возможное, чтобы оставаться вежливым и уйти с достоинством.

Если вы хотите прояснить тактику собеседования или чувствуете, что рекрутер переступил черту, рассмотрите возможность связаться с отделом кадров компании.

5. **Не соглашайтесь**

Кто-то может поспорить, что стрессовое собеседование – это просто уловка, которую используют компании, чтобы найти подходящего кандидата, который может справиться с ежедневным стрессом. Однако, если вы чувствуете себя некомфортно во время собеседования, но сдали тест и получили предложение, следуйте своей интуиции. Процесс собеседования часто отражает культуру компании.

Даже если вы изначально дали согласие на предложение о работе на самом интервью, вы можете отправить письмо по электронной почте, чтобы сообщить им, что не можете принять предложение, и объясните почему. Дайте честный отзыв и вежливо завершите письмо.

Заключение

Даже если вы не выдержали стрессовое собеседование, то не вините себя в этом, это нормально. Это необязательно является прямым отражением того, как вы справляетесь со стрессовыми ситуациями – это просто уловка компаний, которая, скорее всего, быстро уйдет в прошлое.