

۱۲ ترند زبان بدن برای پیروزی در جلسه مصاحبه

زبان بدن تاثیر بسیار زیادی روی ادراک دیگران از ما دارد خصوصا در محیط کار. شاید احمقانه به نظر برسد ولی دلایل روانشناسی پشت این رفتار وجود دارد، و رفتار و کرداری که از خود نشان می دهید اصلا فراموش نخواهد شد.

در زیر ۱۲ ترنددی که به شما در جلسه مصاحبه یاری می رساند را معرفی می کنیم:

این ترندها توسط افراد زیر توصیه شده است:

خانم Rosemary Haefner مدیر منابع انسانی شرکت CareerBuilder

خانم Amanda Augustine کارشناس مشاوره شغلی شرکت TopResume

خانم Heidi Grant Halverson نویسنده کتاب

No One Understands You And What To Do About

خانم Amy Glaser معاون ارشد شرکت Adecco Staffing USA

خانم J.T. O'Donnell بنیان گزارسایت مشاوره شغلی CAREEREALISM.com

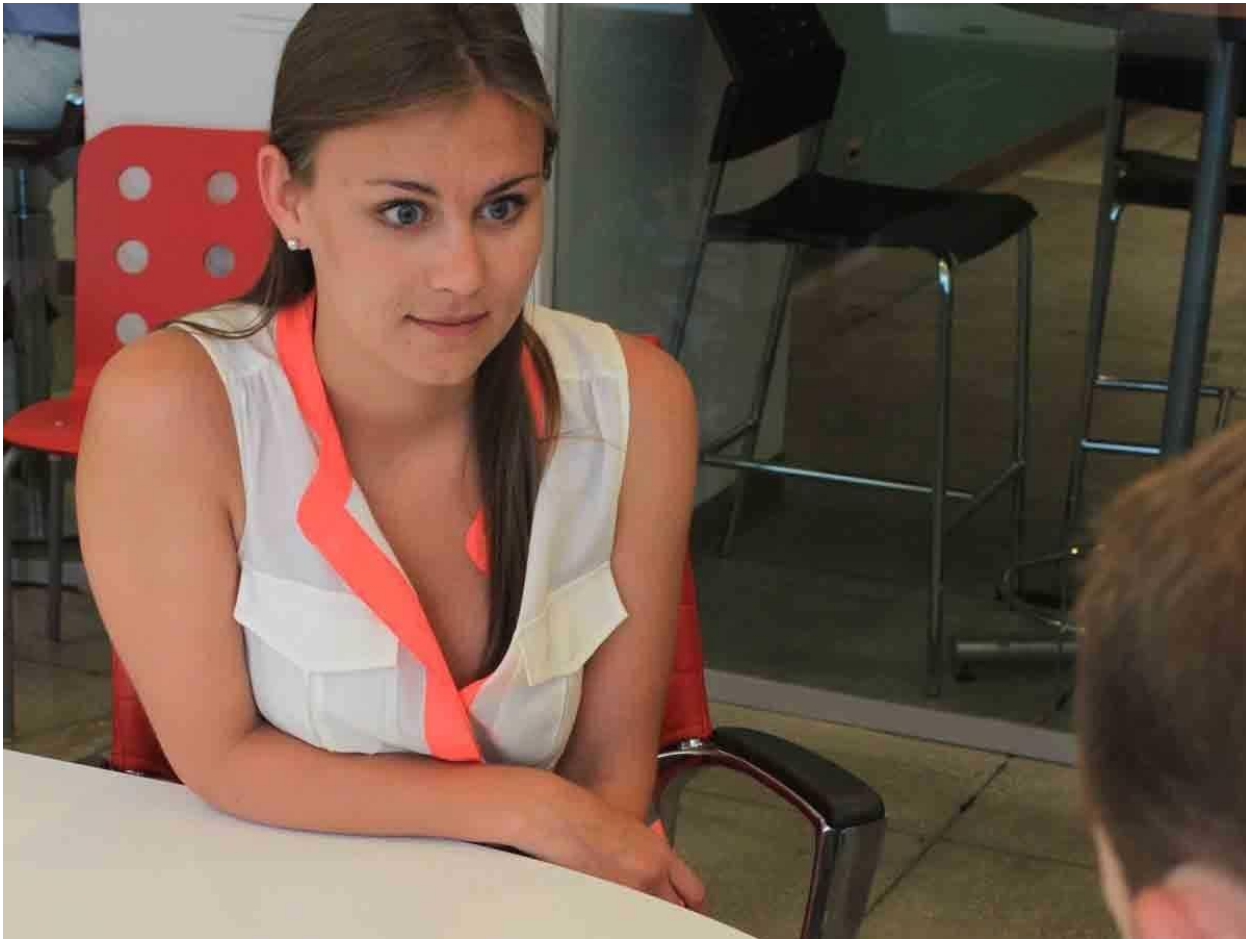
خانم Randall نویسنده کتاب Don't Burp in the Boardroom

۱- دست بدهید.



بهتر است که جلسه مصاحبه خود را همراه با دست دادن به مصاحبه گر شروع کنید.
با این کار خیلی زیاد در خاطر مصاحبه گر می مانید و ضمناً باعث می شود تا جلسه ای دوستانه و راحتی با هم داشته باشید.
دست دادن محکم و استوار، اعتماد به نفس شما را نشان می دهد، باعث ماندن در خاطر مصاحبه گر می شود و یک رابطه را برایتان آغاز می کند.(تنها ظرف چند ثانیه)

۲- تماس چشمی برقرار کنید.



اولین چیزی که همه سعی می کنند با آن درباره کسی تصمیم بگیرند، میزان جلب اعتماد افراد است. و ارتباط چشمی راهی است برای بیان اینکه چقدر می شود به شما اعتماد کرد. در چشمان مصاحبه گر نگاه کنید و به طور همزمان و مداوم دست بدهید اما به مدت طولانی این کار را نکنید.

ارتباط چشمی طولانی مدت اغلب دیگران را اذیت می کند و ممکن است احساس نگرانی و ارباب داشته باشند. بنابراین در برقراری ارتباط چشمی افراط نکنید.

۳- صاف بنشینید.



اگر روی صندلی خود لم دهید، بی علاقه‌گی خود را به مصاحبه گر نشان می دهید و ممکن است این را برسانید که جلسه را اصلا جدی نگرفته اید که در هر دو صورت مطمئن باشید شغل را از دست می دهید.

همچنین افتادن روی صندلی و یا لم دادن، کمبود اعتماد به نفس را نشان می دهد.

پیشنهاد می شود به گونه ای بنشینین که انگار سر شما را با طناب به سقف گره زده اند.

صاف نشستن نشانه ی هوش و اعتماد به نفس و اعتبار است.

۴- هرازگاهی به سمت جلو مایل شوید.



تکیه دادن به جلو نشان دهنده ی این است که به بحث اهمیت می دهید و در آن شرکت می کنید. در متمایل شدن به سمت جلو افراط نکنید، زیرا ممکن است این را برساند که حالت تهاجمی دارید. یادتان باشد شما قرار است علاقه خود را به بحث نشان دهید، نه اینکه به حریم شخصی مصاحبه گر تجاوز کنید!

بهترین فاصله برای جلسه مصاحبه ۵۰ سانتیمتر می باشد، فاصله از این کمتر باعث می شود تا مصاحبه گر راحت نباشد و تمرکز خود را روی بحث از دست بدهد.

۵- قرینه بنشینید.



حتی زمانی که صاف نشستین و احساس کردین کاملاً صحیح نشستین، سعی کنین مانند مصاحبه گر خود بنشینین و بدن خود را با او هماهنگ کنید.
به این حرکت آینه ای نشستن می گویند.
این حرکت باعث می شود تا نظر مثبت مصاحبه گر را به خود جلب کنید.

۶- دست به سینه نشینید.



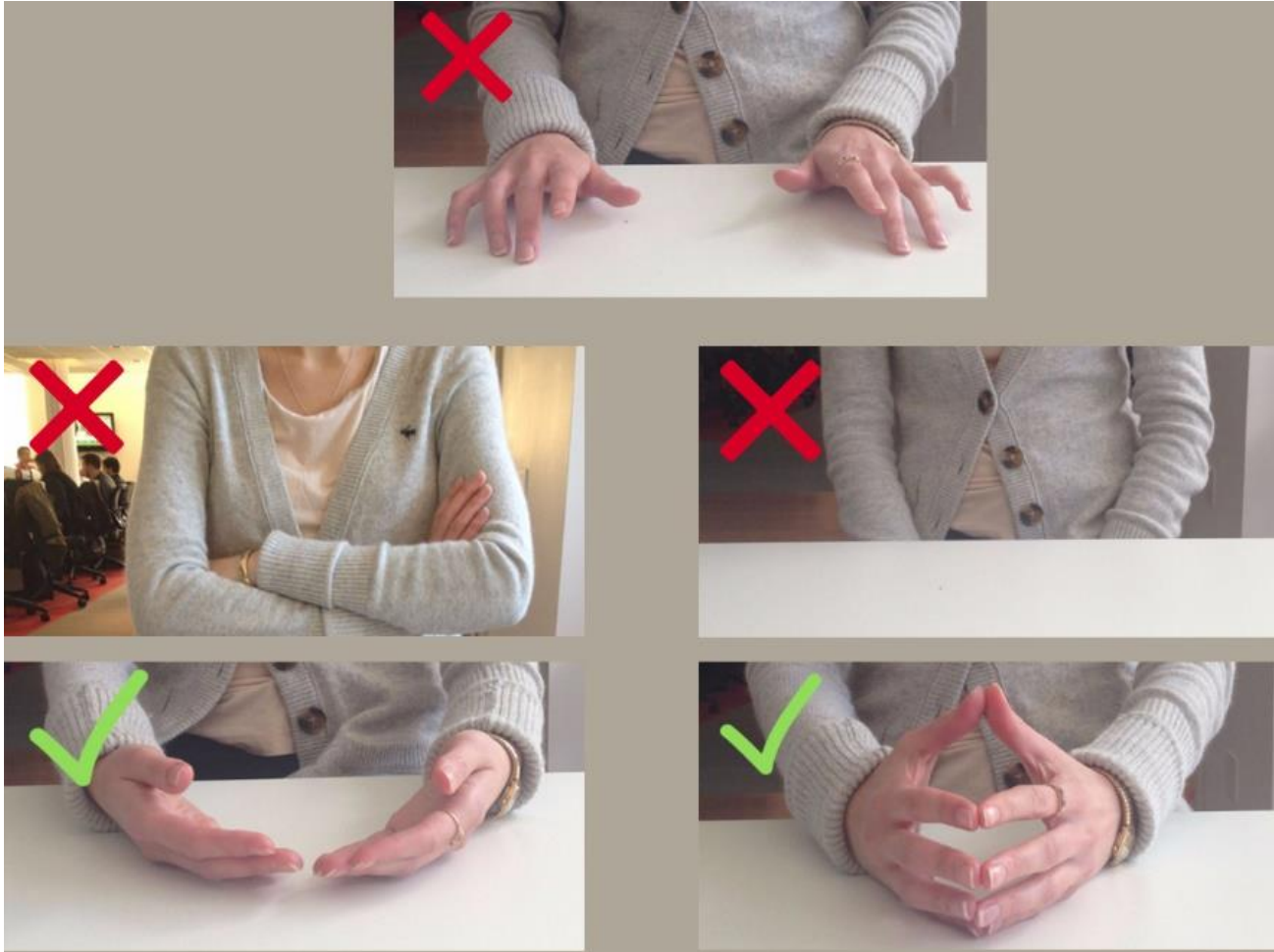
دست به سینه نشستن و روی هم انداختن پاها حالت تدافعی به شما می دهد و این را می رساند که گارد گرفته اید.

۷- برای دستانتان یک جای مشخص پیدا کنید.



دستانتان نباید در جیبتان یا موقعیت های نادرست باشند.

برای روشن شدن شدن موضوع به شکل زیر دقت نمایید:



۸- سرتان را به نشانه تایید تکان دهید.



این حرکت علاقه و موافقت شما با بحث را می رساند، و همچنین بیان کننده این موضوع است که حرف طرف مقابل را می فهمید.

بعضی از افراد هنگامی که به صحبت های فردی گوش می دهند، سر خود را تکان می دهند. اگر شما جزء این دسته از افراد نیستید، از فرصتی که این حرکت در اختیار شما قرار می دهد آگاه باشید.

اما حواستان باشد که افراط نکنید چون شبیه به دارکوب می شوید!



خنده ی واقعی مسری است و فوراً یک محیط پر از انرژی مثبت خلق می کند.

چهره ی عصبانی و اخم آلود تاثیر منفی دارد.



سعی کنید کمی لبخند روی لبانتان باشد.

اگر این موضوع را فراموش می کنید، یک راه حل این است که برای آن نشانه بگذارید.

مثلا حلقه یا ساعت خود را در روز مصاحبه در دست راست بیاندازید تا هر وقت نگاهتان به آنها افتاد یادتان بیاید که باید لبخند بزنید.

بدین صورت دیگر خشمگین به نظر نمی آید.

۱۰- با هدف و پر انرژی قدم بردارید.



منظور این نیست که هنگام رفتن به جلسه و یا خارج شدن از آن، محکم قدم بردارید و یا سوت بزنید، اما آهسته و کم انرژی هم راه نروید.

۱۱- با متانت رفتار کنید.



وقتی که مصاحبه گر از شما می خواهد که بنشینید، به راحتی و ظرافت این کار را انجام دهید نه اینکه خودتان را روی صندلی بیاندازید.

۱۲- با همه صحبت کنید.



اگر بیشتر از یک فرد از شما مصاحبه می کرد، حتما با همه ی آنها ارتباط چشمی برقرار کنید و نگاهشان کنید و در آخر برگردید به سمت کسی که از شما سوالی پرسیده و می خواهید جوابش را بدهید.