

7 Dicas TOP para ficar calmo na entrevista de emprego



Os entrevistadores não são monstros, alguns até podem ser, mas é raro. Na verdade, eles esperam apenas que você seja único. Eles precisam preencher a vaga com a melhor pessoa. Para evitar que erros sejam cometidos e que uma chance de contratação seja desperdiçada, você precisa conseguir controlar as emoções, antes e durante da entrevista e ter um ótimo desempenho.

Prepare-se – por mais que pareça um “mico”, treine conversando com outras pessoas ou consigo mesmo. Fale sobre você, suas **experiências, habilidades e competências**. Deixe isso bem fresco na memória para que, quando o recrutador perguntar, você não se esqueça de nenhuma qualidade sua.



Waiting for interview

Pense nas suas perguntas – é de lei o recrutador perguntar se você tem alguma dúvida. Esteja preparado para este momento, elabore antes alguma dúvida pertinente ao cargo ou a empresa, demonstrando assim, que você realmente tem interesse.

Pesquise sobre a empresa – imprescindível, né? É muito importante que você conheça a empresa: sua história e os ramos em que atua. Se for oportuno, comente sobre algo que tenha lido. Isso vai demonstrar seu interesse em fazer parte da empresa e te dar mais segurança.

Organize-se para o dia da entrevista – além de pesquisar quanto tempo você levará para chegar até o local (isso é básico), deixe um tempo extra para os imprevistos: chuva, engarrafamento, não achar o caminho, etc... Assim, você evita de chegar estressado, suado, descabelado e pior de tudo: atrasado.

Antecedência – chegue cerca de trinta minutos antes. Aproveite esse tempo, pré-hora H para rever mentalmente tudo o que você já preparou e treinou para dizer. Outra boa forma de aproveitar essa meia hora é focar-se para diminuir a adrenalina e controlar a respiração.



Relaxe – não é fácil, mas sei também que vai conseguir. Encontre algo que possa levar ou fazer que te deixe calmo. Eu por exemplo, sempre levava um livro. Leitura para mim é o que há de melhor para relaxar. Ou quem sabe um joguinho no celular também ajudará... Se pensar bem, achará algo.

Cumprimente o entrevistador com um aperto de mão firme e se apresente pelo nome – Muitos não acham isso importante, mas é! Um aperto de mão, um olhar firme e uma linguagem corporal confiante (mesmo que por dentro esteja tremendo) são um grande passo para te deixar mais calmo e convencer os entrevistadores de que você sabe o que quer e onde está pisando.

Ouça, pense, fale – É importante ouvir o que o recrutador tem a dizer e depois pensar antes de responder. Se dê alguns segundos para entender a pergunta e, em seguida, prepare uma resposta de qualidade.

Olhe sempre para a entrevista como uma experiência de aprendizagem. Analise o que deu certo e o que poderia ser melhorado. Esta experiência será valiosa à medida que continua a procurar emprego, te deixando cada vez mais calmo a cada nova experiência.