

## A qui ho diràs? Com preparar-te per a l'entrevista

En aquests moments ja saps què dir a l'entrevista i com dir-ho. Ara, és important que la teva forma d'estar a l'entrevista sigui adequada. T'acompanyarem perquè tinguis en compte aspectes en cada una de les fases:

### 1. Quan estàs a casa:

#### Forma de vestir

Allò important és portar roba adequada. Anar ben vestit no significa portar roba cara o de marca. Ara et donem alguns suggeriments:

- No s'ha de ser exagerat/ada en la elegància ni en la informalitat.
- Roba que estigui en sintonia amb la situació social.
- Evitar les excèntricitats i els colors excessivament cridaners.
- Evitar portar massa complements de vestuari o de joies/bijuteria.
- Cuida que les sabates estiguin en sintonia amb la resta de vestuari.

#### Higiene corporal

Si no mantenim un mínim de bona presència física i d'higiene, la comunicació pot perdre importància; ja que l'altra persona pot desviar la seva atenció a la resta de missatges que li envia el nostre cos. Per cuidar la teva presència tingues en compte: olors, cabell, mans, roba, etc.

### 2. Quan estàs arribant a l'entrevista:

#### Puntualitat

A una entrevista de selecció sempre es necessari arribar amb la suficient puntualitat que ens permeti tranquil·litzar-nos abans de començar l'entrevista. Per exemple, 15 minuts abans de l'hora en què t'han citat.

Aquest temps d'espera és per tu. Tant si vas acompanyat com si no, és més prudent que el passis fora l'empresa, i que arribis a l'empresa només 5 minuts abans de l'hora acordada. També convé que la persona que ha vingut amb tu t'esperï fora de l'empresa durant tota l'entrevista.

#### Fumar o menjar xiclet i mòbil

Pot ser que durant l'estona d'espera hagi estat fumant (si ho fas) o menjant un xiclet per relaxar-te. Recorda que la impressió que l'empresa s'emporta de tu comença a la porta. Abans d'entrar a l'edifici, llença la cigarreta o el xiclet i apaga el mòbil per evitar interrupcions inoportunes.

### 3. Mentre estàs a l'empresa i durant l'entrevista:

#### Donar la mà

La forma de donar la mà dóna informació sobre tu mateix/a. Evita donar la mà de forma fluixa ja que mostra manca d'energia i falta de decisió i també donar la mà de manera massa forta ja que dóna sensació d'agressivitat. Cap d'aquestes impressions et beneficien per a l'entrevista. Practica amb l'orientador/a la forma adequada de donar la mà per trobar el terme mig.

Com que pot ser que estiguis neguitós/a, si et suen una mica les mans, abans de donar la mà a la persona que et rebí i/o a l'entrevistador/a busca una manera dissimulada d'assecar-la.

#### Contacte visual

Mirar a la cara a l'entrevistador/a és la millor forma de mostrar sinceritat. Recorda fer-ho també amb la persona que t'obre la porta i amb totes les persones que t'atenguin mentre esperes.

#### To de veu

El to de veu i les entonacions també parlen de tu. Si utilitzes un to massa fluix pots donar a entendre que tens inseguretat i por davant l'entrevista, i si utilitzes un to massa alt pot semblar que vols dominar l'entrevista. Practica amb l'orientador/a el teu to per trobar un terme mig.

La pronunciació de les paraules és molt important per comunicar-te bé. De vegades, quan estem neguitosos, parlem obrint poc la boca. Per no crear confusió, és important que vocalitzis i t'expressis de forma oberta.

Has de parlar en un ritme normal, ni massa ràpid ni massa lent. Si per fer qualsevol comentari el fas massa ràpid pots mostrar ansietat i si ho fas massa lent pots crear impaciència en l'entrevistador/a.

#### Distància i proximitat

Intenta trobar una distància suficientment propera, com per ser escoltat per l'entrevistador, i suficientment distant. Si t'apropes massa, l'entrevistador/a podria sentir el seu espai personal envaït i això no és convenient per a l'entrevista.

### 4. Quan t'acomiades de l'entrevistador/a:

#### Aclariment de dubtes

És important marxar de l'entrevista sense tenir dubtes sobre:

- Les tasques a realitzar i les condicions laborals de la feina a la que et presentes.
- Quines són les següents fases del procés de selecció (quan tindràs alguna resposta i per quin mitjà t'avisaran de si continues o no en el procés).

#### Comiat

Recorda donar la mà, agrair l'oportunitat d'haver tingut l'entrevista i que quedes a l'espera de les seves notícies.