

3 TRUQUES PARA SE LIVRAR DO NERVOSISMO

**e parecer mais confiante
numa entrevista de**

EMPREGO



Emprego Rápido.com



Há sinais reveladores de nervosismo em uma entrevista de emprego: sudorese profusa, piscar rápido, gagueira, e a lista continua. Mas a boa notícia é que existem maneiras de combater esses sinais e "esconder" a sua ansiedade e nervosismo.

Especialistas em linguagem corporal dizem que o truque é distrair sua mente e se concentrar em coisas que não deixam você nervoso.

Aqui estão três truques pra você fazer exatamente isso:

1. Lembre-se de uma memória que inspira emoções positivas.



Uma maneira simples de acabar com sentimentos de nervosismo é momentaneamente transportar-se a um momento em que você se sentiu auto-confiante e à vontade. Você pode fazer isso antes de entrar

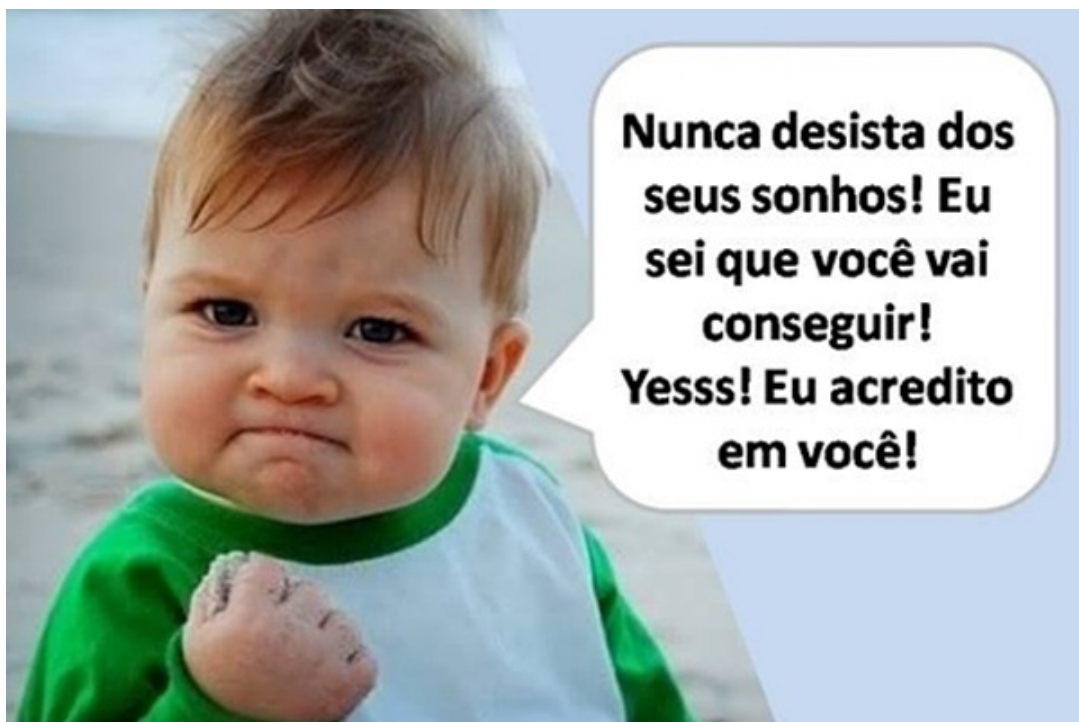
na sala, ou durante a própria entrevista.

"Pense em um tempo no trabalho ou em sua vida pessoal, quando você experimentou um sucesso ... Observe como você se sente, sinta essas emoções e mescle essas emoções positivas com a nova história de sua entrevista sucesso.

Quando nós recordamos e recontamos essas histórias, nós re-experimentamos os sentimentos que os acompanham. Usando esta técnica de fusão, você pode trazer emoções positivas e sucesso em qualquer situação.

2. Silenciosamente repetir uma frase

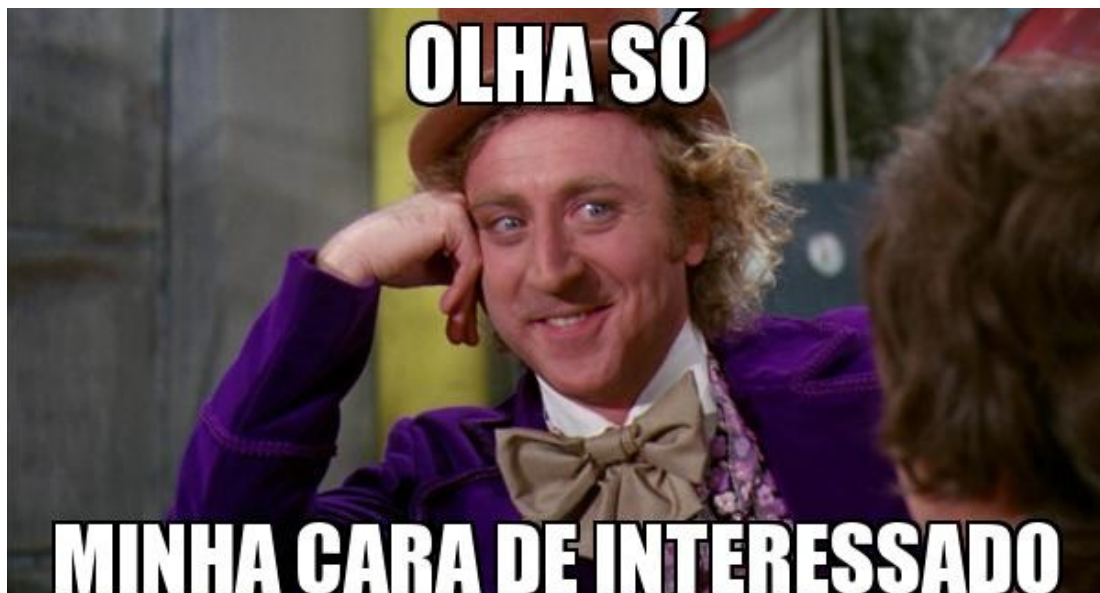
Outra maneira de se acalmar é repetir silenciosamente um frase pessoal. Uma mensagem pacificadora vai funcionar bem quando você está envolvido em sua própria ansiedade. "Você pode dizer a si mesmo para relaxar, que tudo vai ficar bem".



Atenda às suas próprias emoções. conceitue uma mensagem que funciona melhor, que seja a mais suave e otimista. Quando você estiver se sentindo sobrecarregado, fale para si mesmo silenciosamente alguma frase que lembre tranquilidade. Falar uma frase que otimista, vai trazer sua mente de volta a um estado mais tranquilo.

3. Seja interessado e não interessante

Um dos principais problemas é quando as pessoas tentam garantir uma boa primeira impressão durante a entrevista de emprego. Às vezes a pessoa está muito preocupada em parecer *interessante*, ignorando o que a outra pessoa tem a dizer.



Seja interessado no que a outra pessoa está dizendo, concentre-se em estar *interessado*, não *interessante*.

Pare de ficar obcecado sobre que coisa inteligente ou espirituosa você vai dizer em seguida porque isso pode deixar qualquer pessoa extremamente nervosa, concentre-se na conversa que você está tendo no momento e preste

atenção no que o seu entrevistador está falando e corresponda ao diálogo mostrando interesse no assunto que ele está falando.

Este livro digital é gratuito.
Sinta-se à vontade para
compartilhá-lo com seus amigos
e ajudá-los a se preparar para
uma entrevista de emprego.



Emprego Rápido.com