



مردم پیش از آن‌که به یک جلسه مصاحبه بروند، در ارتباط با سوالات مشترکی که ممکن است از آن‌ها پرسیده شود و پاسخ‌هایی که باید به طرف مقابل خود ارائه کنند؛ تحقیق می‌کنند. اما اعتماد به نفس پایین یا بالا و حرکاتی که در زمان انجام مصاحبه از خود نشان می‌دهید؛ ممکن است شانس به دست آوردن یک کار را دوچندان کرده یا بالعکس شانس به دست آوردن یک شغل را از میان ببرند.

گزارش‌های منتشر شده نشان می‌دهند در بیشتر موارد شانس موفقیت مردم در احراز یک شغل به جای آن‌که تحت تاثیر گفته‌های آن‌ها باشد تحت تاثیر زبان بدن آن‌ها بوده است. پژوهش کلاسیکی که از سوی UCLA انجام شده نشان می‌دهد 55 درصد از ارتباطات روزمره ما ارتباطات غیرکلامی هستند. این ارتباط غیرکلامی زمانی بیشتر ما را به چالش می‌کشد که تحت فشار عصبی شدید قرار می‌گیریم. اندی مگنوم، استاد ارتباطات گفتاری در کالج بروکهاون دالاس می‌گوید: «زمانی که احساس خطر می‌کنیم، گزینه طبیعی ما اعلام می‌دارد که باید پوشش خود را حفظ کرده و از خود محافظت کنیم. این دفاع غیرکلامی نشان می‌دهد که ما فاقد اعتماد به نفس هستیم. رویکردی که مردم در بیشتر موارد از خود نشان می‌دهند لزوماً همان چیزی نیست که آن‌ها احساس می‌کنند. این رویکرد ممکن است این ذهنیت را به وجود آورد که شخص حالت تدافعی گرفته است. بنابراین مهم است که همواره نگاه طبیعی داشته و اعتماد به نفس داشته باشیم.»

مطلب پیشنهادی



براساس مطالعه ۴۰ هزار رزومه
۵ اشتباه آزاردهنده در نوشتن یک رزومه کاری!

موسسه CareerBuilder برای آن‌که بزرگ‌ترین اشتباهات زبان بدن که جویندگان کار در زمان مصاحبه از خود نشان می‌دهند را به ما نشان دهد با مدیران استخدامی مصاحبه‌ای داشته است. در ادامه پنج مورد از این اشتباهات را مطالعه خواهید کرد.

1. تماس چشمی

نزدیک به دو سوم مدیران استخدامی من جمله کریستال بارنت، متخصص ارشد منابع انسانی شرکت HR service می‌گویند: «ارتباط چشمی ضعیف شانس به دست آوردن یک شغل را از میان می‌برد. عدم نگاه کردن به چشمان مدیر استخدامی نشان می‌دهد که فرد جویای کار فاقد اعتماد به نفس است. حل این مشکل ساده است. همان‌گونه که به دقت به صحبت‌ها گوش می‌کنید با همان دقت به مصاحبه کننده نگاه کنید.»



2. لبخند بزنید

نزدیک به 40 درصد از مدیران استخدامی می‌گویند: «عدم لبخند زدن در یک مصاحبه به معنای نشان دادن پرچم قرمزی به آن‌ها است.» شارلوت وسترهاوس استادیار قانون کسب‌وکار دانشگاه ایندیانا کلی می‌گوید: «خنده‌های فریبکارانه یا ریاکارانه یا خندیدن بیش از حد بدون توجه به برقراری ارتباط چشمی شانس به دست آوردن یک شغل را کم می‌کند. لبخند به جا در زمان مصاحبه استرس را کاهش داده و باعث می‌شود حس خوبی به دست آورید.»

مطلب پیشنهادی



رزومه‌نویسی ساختمان و هدفمند
۲۰ نکته رزومه‌نویسی از زبان متخصصان کاریابی و مدیران استخدامی

3. اضطراب

نزدیک به 32 درصد از مدیران استخدامی می‌گویند: «داوطلبانی که بیش از اندازه روی صندلی خود تکان می‌خورند، نشان می‌دهند که حواس پرت هستند.» مایکل پلامر مدیرعامل شرکت Our Town America می‌گوید: «عصبانیت در مصاحبه طبیعی است. من مردم به شدت عصبانی را در مصاحبه مشاهده کرده‌ام که این حس بی‌قراری در آن‌ها زبان بدنشان را تحت‌الشعاع خود قرار داده بود. اما با تدبیر بسیار ساده‌ای می‌توانید این مشکل را حل کنید. در هنگام نشستن روی صندلی پای خود را صاف روی زمین قرار دهید و دست خود را روی پاهایتان قرار دهید.»



مطلب پیشنهادی



مهارت‌های روز دنیای فناوری
۱۰ مهارتی که باعث استخدام و افزایش حقوق می‌شوند!

4. دست به سینه بودن مناسب نیست

نزدیک به یک‌سوم مدیران استخدامی می‌گویند: «دست به سینه بودن در مدت زمان مصاحبه سیگنال بدی را منتقل می‌کند.» مایکل لندرز نویسنده کتاب Culture Crossing می‌گوید: «این حرکت می‌تواند گمراه کننده باشد. مدیران استخدامی اغلب بر این باور هستند که دست به سینه بودن این پیام را منتقل می‌کند که شخص خسته شده یا در مصاحبه به مشکل برخورد کرده است. زمانی که از مردم سوال کردم چرا این‌گونه رفتار می‌کنند، به من گفتند این‌گونه احساس راحتی می‌کنند. اما این رویکرد در زمان مصاحبه ممکن است باعث سوء تعبیری از زبان بدن شود و در حالی که شخص توانمندی هستید مانع از استخدام شما شود.»



مطلب پیشنهادی



ترندهای موفقیت در مصاحبه‌های شغلی و نوشتن رزومه منتشر شد: کتاب الکترونیکی « فقط ۶ ثانیه برای استخدام فرصت دارید»

5. سعی کنید وضعیت خوبی داشته باشید

31 درصد از مدیران استخدامی وضعیت نامناسب داوطلبان جوای کار را عامل ناکامی آنها در احراز یک شغل بر شمرده‌اند. مارک بولمن، معاون شرکت Creative Colors International می‌گوید: «زمانی که وضعیت نامناسبی داشته باشید به معنای آن است که پرچم قرمز را به احتراز در آورده‌اید. از دید من این افراد به واسطه تنبلی یا بی توجهی است که وضعیت خوبی ندارند. از نظر ما این افراد عامل موفقیت کسب‌وکار نیستند. ما به دنبال افرادی هستیم که راحت در صندلی خود بنشینند و تماس چشمی معناداری داشته باشند. این رویکرد به ما می‌گوید این افراد ذوق زده هستند که یاد بگیرند و از فرصت‌ها استفاده کنند.»

در نهایت دون روث، مدیر کشف استعدادها در Alexander Mann Solutions می‌گوید: «وضعیت شما، نشسته یا ایستاده در مصاحبه باید طبیعی و به دور از هرگونه تنش باشد. بهترین داوطلبان افرادی هستند که در همه شرایط می‌توانند از زبان بدن خود به بهترین شکل استفاده کنند.»

تاریخ انتشار:

نشانی منبع:

<https://www.shabakeh-mag.com/success-and-entrepreneurship/6976/%DB%B5-%D8%A7%D8%B4%D8%AA%D8%A8%D8%A7%D9%87-%D8%B1%D8%A7%DB%8C%D8%AC-%D8%B2%D8%A8%D8%A7%D9%86-%D8%A8%D8%AF%D9%86-%D8%AF%D8%B1-%D9%87%D9%86%DA%AF%D8%A7%D9%85-%D9%85%D8%B5%D8%A7%D8%AD%D8%A8%D9%87>