Emoções e comportamento na entrevista de emprego

Habilidades emocionais e comportamentais são muito valorizadas por qualquer empresa. Afinal, no cotidiano de uma organização, além de demonstrar conhecimentos técnicos você precisará cultivar um bom relacionamento com seus colegas de trabalho, saber lidar com prazos de entrega, resolver problemas pendentes, entre outras situações.

1) Autoconfiança

Mostrar-se confiante no momento da entrevista é muito positivo. Quando o próprio candidato não confia em seu potencial de atuação e desenvolvimento, o recrutador provavelmente também não confiará.

Mas como ser autoconfiante?
O melhor caminho para obter esta característica é investir em autoconhecimento. Adquirir confiança é conhecer suas qualidades e suas fraquezas e usá-las para alcançar seus objetivos. Tenha certeza de que você está sempre buscando evolução e aprimoramento pessoal, e demonstre isto durante a sua conversa com o entrevistador.

A diferença entre ser **arrogante** e ser **autoconfiante** é que o arrogante acredita ser melhor que as pessoas ao seu redor. Já o autoconfiante sabe que é a melhor versão de si mesmo, comparando-se somente com suas versões do passado, buscando seu desenvolvimento pessoal constantemente.

Compreendendo isso, é preciso lembrar que receber um "não" também faz parte do processo. Tenha em mente que, quando se está bem capacitado, o "não" é apenas uma questão de incompatibilidade com a empresa, e não uma rejeição pessoal. Você tem valor e potencial, lembre-se disto sempre!

2) Lidando com o nervosismo

No momento da entrevista, o seu pior inimigo pode ser o nervosismo. Ficar um pouco nervoso ou sentir um "frio na barriga" antes de uma entrevista é normal, e até saudável. Entretanto, é importante não deixar que o nervosismo domine sua capacidade de articular ideias e organizar pensamentos enquanto conversa com o entrevistador.

A preparação tem uma participação essencial na redução da ansiedade. Trabalhar com antecedência na sua apresentação e sentir-se preparado para as perguntas pode te ajudar mostrar autoconfiança no momento da entrevista e evitar esquecimentos.

Uma outra forma eficaz de controlar o nervosismo é por meio da respiração. Algo tão simples como respirar profundamente te ajudará no alívio da tensão, na preservação da memória e no aumento da capacidade de foco.

Você pode utilizar a técnica 327:
Inspire por 3 segundos;
Segure o ar nos pulmões por 2 segundos;
Expire por 7 segundos.

Repita a técnica 10 vezes, ou até sentir uma redução dos sintomas de ansiedade. Essa prática pode ser usada em qualquer situação, e você pode treinar em casa para sentir seus efeitos benéficos!

3) Vestuário

Para saber o que vestir na hora da entrevista vale a pena prestar atenção ao estilo da empresa. Na maior parte das vezes, é possível perceber pelo site e pelas redes sociais da empresa qual o grau de formalidade exigido no ambiente de trabalho.

Caso fique em dúvida, aposte em roupas mais sóbrias e clássicas, como calça e camisa sociais ou calça jeans e camiseta lisa, sem frases ou estampas. Usar roupas e acessórios discretos e em bom estado vale tanto para homens quanto para mulheres .

Antes de sair de casa, verifique se algo em sua vestimenta pode chamar mais a atenção do recrutador do que sua fala e personalidade. Se a resposta for "sim", troque essa peça.

4) Atenção à postura

Sua linguagem corporal e pequenas atitudes também revelam muito sobre quem você é e sobre como se relaciona com as pessoas em ambiente de trabalho.

Algumas orientações básicas devem ser levadas em consideração:
• Ser pontual;
• Fazer contato visual;
• Gesticular enquanto fala, mas sem exageros;
• Manter a coluna ereta;
• Demonstrar respeito aos seus ex-empregadores, mantendo a ética e o sigilo (se já tiver experiência em outro local);
• Ser gentil e educado antes, durante e após a entrevista, não só com o entrevistador, mas com todas as pessoas que te atenderem.

Alguns comportamentos devem ser **evitados**, tais como:
• Bisbilhotar quadros, fotografias ou documentos enquanto aguarda ser chamado;
• Colocar braços ou pertences pessoais sobre a mesa do entrevistador;
• Atender ligações ou olhar mensagens no celular;
• Cruzar os braços;
• Chegar atrasado;
• Falar gírias e palavrões;
• Reclamar de empregos e chefes anteriores;
• Questionar sobre salário ou férias.

Inteligência emocional é uma habilidade muito procurada pelos entrevistadores em geral. Afinal, você não só desempenhará funções técnicas, mas também se relacionará com seu chefe, colegas de trabalho e funcionários da empresa. Aqui estão algumas dicas, organizadas pela Revista Época Negócios (2018), para demonstrar inteligência emocional ao longo da entrevista:
• Ouça ativamente o entrevistador, prestando atenção às perguntas e comentários;
• Demonstre suas emoções de acordo com o assunto que está sendo falado;
• Compartilhe o crédito por suas conquistas e valorize as pessoas com quem trabalhou;
• Mostre como você está tentando melhorar e que pode aprender com os erros do passado;
• Não tenha medo de falar sobre conflitos pessoais e profissionais caso sejam relevantes, sempre demonstrando respeito;
• Pergunte sobre a cultura e valores da empresa ao final da entrevista, demonstrando interesse pelo espaço de trabalho.

5) Entenda o estilo do entrevistador

Existem recrutadores mais sérios e objetivos, e outros mais dinâmicos e bem-humorados. Busque analisar como está o clima da entrevista e adapte seu comportamento e suas respostas ao estilo do entrevistador. Isso pode aumentar (e muito) suas chances de obter sucesso!

Vamos treinar suas habilidades como entrevistado?

Entre em contato conosco por WhatsApp no número (47) 98448-1101 para realizar uma simulação de entrevista de emprego. Utilizaremos a ferramenta Microsoft Teams para otimizar seu tempo e exercitar a dinâmica da entrevista virtual.
Agende seu horário!

47 8448-1101

Central de Relacionamento com o Estudante

univille