

Составила:

Андриянова Е.В., социальный педагог,  
преподаватель дисциплины «Эффективное поведение на рынке труда»

## **Стресс-собеседование**

Любое собеседование при приеме на работу всегда несет в себе некий элемент стресса. Ты волнуешься, потому что хочешь понравиться работодателю. Но иногда стресс заранее запланирован самим работодателем, и его главной целью является вывести тебя из равновесия любыми возможными способами.

Само название стресс- собеседование (интервью) предполагает наличие некомфортной, даже агрессивной обстановки. Тебе могут задавать неприятные, вызывающие вопросы, в том числе личного характера, проявлять неуважение, демонстративно молчать, и даже грубить. Эта методика пришла из отбора специалистов для оборонных ведомств, служб спасения и безопасности. Смысл этого интервью состоит в том, что бы проверить психологическую готовность кандидата к сложным условиям работы, выяснить может ли он «держать удар». У тебя много шансов попасть на подобное собеседование, если твоя работа связана со сферой услуг, продажами, если ты руководитель, ведущий прямого эфира, консультант, репортер...

В общем, если твоя работа связана с постоянным общением, с взаимодействием с агрессивно настроенными людьми, с работой под прессингом или в постоянной ситуации стресса, то ты просто обязана достойно пройти подобное испытание.

## **Сигналы опасности**

***Распознать стресс интервью можно по следующим признакам:***

-некомфортная или нестандартная обстановка. Например, неудобный или слишком низкий стул, или вообще отсутствие такового, собеседование назначено в ресторане, или вообще проходит в коридоре на бегу.

- необычное поведение интервьюера. Тебя заставляют очень долго ждать, интервьюер молчит, не смотрит на тебя, занимается своими делами, выходит, резко меняет тему разговора, либо его тон – переходит от вежливого общения к допросу, срывается на крик, грубит, провоцирует на конфликт. Может неожиданно предложить налить ему чай или сделать несколько копий с документов. Так же тебя могут постоянно перебивать, либо вообще игнорировать.

- большое количество присутствующих. Причем, это может быть как и большое количество кандидатов одновременно, так и несколько интервьюеров на одного кандидата. И то и другое способно вывести человека из равновесия.

- каверзные и провокационные вопросы. Вопросы могут быть самые разнообразные – от глупых, и не относящихся к теме, до грубых и неприличных. Например, интервьюер может спокойно спросить тебя «Когда вы последний раз занимались сексом?» Или задать такой милый вопрос как: «А с чего вы взяли, что вы нам подходите?» Так же тебя могут попросить вычислить в уме квадратный корень из пятизначного числа и поинтересоваться твоим мнением на тему правильности формы канализационных люков.

### **Предупреждена, значит вооружена.**

Как же реагировать на подобное поведение интервьюера? Конечно же, все зависит от должности, на которую ты претендуешь. Если ты секретарь, то более уместным будет доброжелательное, терпеливое поведение, чувство юмора. Но если ты претендуешь на должность руководителя, то стоит проявить свои лидерские качества и дать понять собеседнику, что не при каких обстоятельствах не потерпишь подобного отношения к себе и готова отстаивать свою точку зрения. В любом случае, на какую бы должность ты не претендовала, перед собеседованием стоит поработать над стратегией своего поведения.

**1.** Изучи свое резюме, и подумай, к чему там можно придаться. Цепляйся даже за мелочи, ведь в результате ты сможешь подготовить достойные ответы на вопросы.

**2.** Сохраняй спокойствие и равновесие в любой ситуации, не принимай все выпады интервьюера на свой счет. Помни, что все это делается для того, что бы достичь определенной цели, то есть подобрать действительно подходящего кандидата.

**3.** При ответе на сложные вопросы пользуйся первым правилом продавцов: каждое возражение покупателя, это повод для продолжения разговора, поскольку говорит о его заинтересованности. Переводи любой негатив кадровика в позитив. Например, если тебе заявляют: «вы так молоды, что вряд ли справитесь с обязанностями», достойным ответом будет: «Да, я молода и поэтому легко воспринимаю и анализирую новую информацию».

Если сможешь легко и непринужденно пошутить, это тоже станет козырем в твою пользу: «Молодость это единственный недостаток, который проходит с годами». Но помни, не на все вопросы ты обязана отвечать. Например, вопросы, касающиеся твоей личной жизни, детали предыдущих проектов, которые являются секретной информацией, нюансы личной жизни и характера предыдущих работодателей. В этой ситуации ты можешь прямо сказать: «извините, но это конфиденциальная информация», или, в свою очередь поинтересуйся: «каким образом это относиться к моей будущей работе?»

**4.** Придумай, как ты будешь реагировать на неожиданные вопросы, типа «почему канализационные люки круглые?». Помни, что в этих вопросах не важен правильный ответ, а важна твоя реакция. Ты, например, можешь ответить вопросом на вопрос: «В вашей компании открывается новое направление по производству канализационных люков?»

**Стресс-интервью** - серьезная проверка на решительность, уверенность в себе, способность отстаивать свою точку зрения и воспринимать критику. Если ты уверена в себе, то подобное собеседование не поставит тебя в тупик. Но помни о том, что подобное поведение интервьюера можно оправдать только тем, если способность «держать удар» действительно требуется на твоей должности. Если же ты не планируешь проводить день за днем в условиях боевых действий, то, распознав первые сигналы подобной проверки, не трать время зря, вежливо попрощайся и грациозно дефилируй в противоположном направлении.