Cofinanțat de Uniunea Europeană

Programul Educație și Ocupare (PEO) 2021-2027
Prioritate: P02 „Valorificarea potențialului tinerilor pe piața muncii (Ocuparea forței de muncă în rândul tinerilor)”
Obiectiv specific: ESO4.1. „Îmbunătățirea accesului la piața muncii și măsuri de activare pentru toate persoanele aflate în căutarea unui loc de muncă, în special pentru tineri, îndeosebi prin implementarea Garanției pentru tineret, pentru șomerii de lungă durată și grupurile defavorizate de pe piața muncii și pentru persoanele inactive, precum și prin promovarea desfășurării de activități independente și a economiei sociale (FSE+)”
Titlul proiect: ACCES la viitor pentru tineri!
SMIS 328368
Beneficiar: SC ROGLAS IND SRL

Mini-ghid:

Gestionarea emoțiilor la interviul de angajare

Interviurile pot fi stresante, mai ales când ești la început de drum. Emoțiile sunt normale, dar cu pregătirea potrivită le poți gestiona, astfel încât să te prezinți cât mai bine.

1. Înțelege emoțiile – nu le combate, acceptă-le

Este perfect normal să ai emoții. Ele arată că îți pasă. Cheia este **să le controlezi, nu să le negi**.

- Spune-ți: *„Este normal să fiu emoționat, dar pot gestiona situația.”*

2. Pregătirea scade anxietatea

❖ Ce poți face:

- Citește despre companie și postul pentru care aplici;
- Pregătește răspunsuri la întrebări frecvente („Spune-ne despre tine”, „De ce vrei acest job?”, „Care sunt punctele tale forte?”);
- Exersează cu un prieten sau în fața oglinzii;
- Pregătește-ți ținuta cu o zi înainte – contează încrederea pe care o transmiti.

- ❖ Cu cât te pregătești mai bine, cu atât îți scad emoțiile.

3. Respiră corect înainte și în timpul interviului

Emoțiile se simt în corp: inima bate mai repede, respirația devine scurtă.

- ➢ Înainte de interviu, fă acest exercițiu:
  Inspiră profund pe nas (4 secunde) – Ține aerul (4 secunde) – Expiră ușor pe gură (6 secunde).
  Repetă de 3 ori.

4. Gândește pozitiv: înlocuiește gândurile negative

✗ „O să mă bâlbâi și o să par nepregătit.” (negativ)
✓ „Am emoții, dar știu ce am de spus. Mă descurc.” (pozitiv)

✗ „Toți ceilalți sunt mai buni decât mine.” (negativ)
✓ „Fiecare are ceva unic de oferit. Aici pot arăta ce pot face.” (pozitiv)

5. Fii sincer dacă ai emoții – dar cu calm

Este în regulă să recunoști, cu un zâmbet:

„Îmi cer scuze, am puține emoții pentru că îmi doresc foarte mult această oportunitate.”

Angajatorii apreciază **autenticitatea și stăpânirea de sine.**

6. Concentrează-te pe prezent, nu pe rezultat

În loc să te gândești „Dacă nu o să fiu acceptat?”, concentrează-te pe **întrebarea actuală**. Răspunde cât poți de clar și concis.

7. După interviu – reflectă, dar nu te judeca prea aspru

Analizează ce ai făcut bine și unde te poți îmbunătăți.
Orice interviu e un pas în plus spre reușită – chiar și cele la care nu obții postul.

8. Tehnici rapide în ziua interviului

Situație	Ce poți face
Ai mâinile transpirate	Ține un șervețel în buzunar, fă exerciții de relaxare cu degetele
Ți se usucă gura	Ia o gură de apă înainte de interviu
Ți se blochează mintea	Cere câteva secunde: „Îmi iau un moment să formulez un răspuns clar”
Vorbești prea repede	Respiră adânc între fraze, controlează ritmul

- **În concluzie:**

Emoțiile nu sunt dușmanul tău. Cu puțină pregătire, control respirator și atitudine pozitivă, poți transforma emoțiile în energie constructivă.