

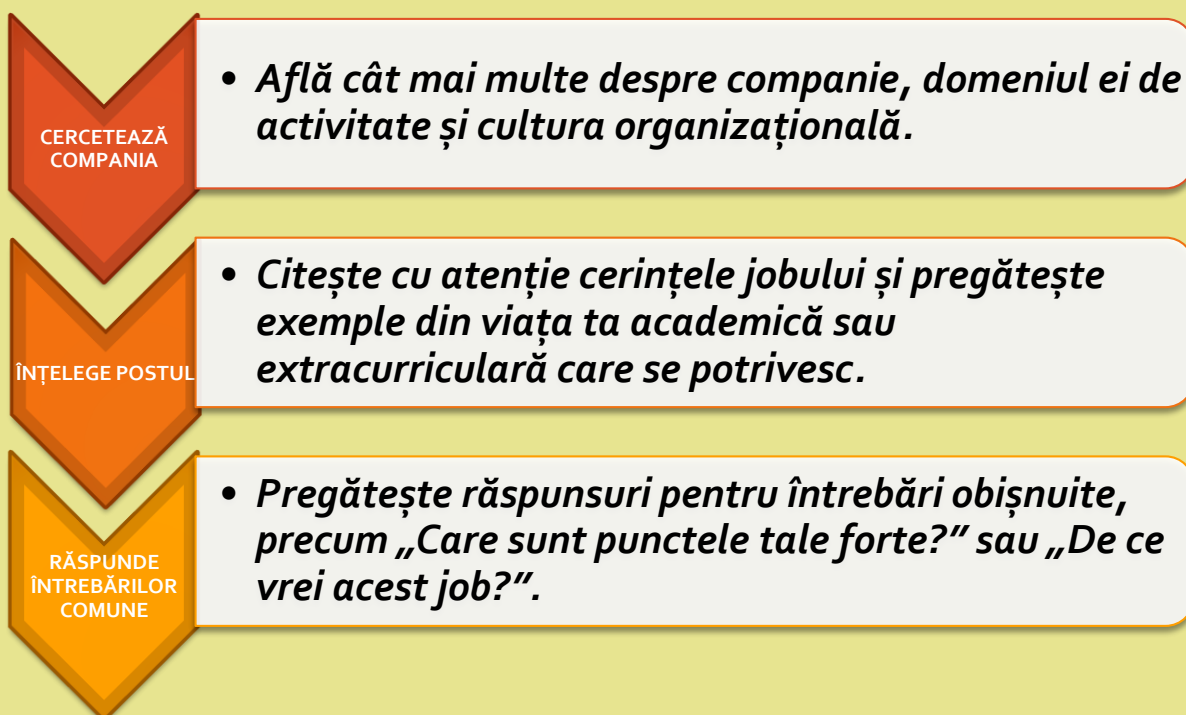


Cum să te prezinți la primul tău interviu de angajare?



În fața primului interviu de angajare, mulți oameni se pot simți copleșiți sau nesiguri. Este un moment esențial care poate deschide calea către cariera dorită, însă pregătirea adecvată este cheia succesului. Acest ghid îți oferă sfaturi practice și ușor de urmat pentru a te prezenta cât mai bine la interviu. Vom explora cum să îți pregătești răspunsurile, cum să gestionezi emoțiile și cum să faci o impresie pozitivă și profesionistă. Fie că aplici pentru un stagiu sau pentru primul tău job, acest ghid te va ajuta să te simți încrezător și pregătit.

PASULI. PREGĂTIREA PENTRU INTERVIU





PASUL II. ASPECTUL ȘI COMPORTAMENTUL LA INTERVIU



ÎMBRACĂ-TE
ADECVAT

- **Alege o ținută profesionistă, potrivită pentru mediul de lucru.**

LIMBAJ
NON-
VERBAL

- **Menține contactul vizual, stai drept și zâmbește. Evită gesturile nervoase.**

VORBEȘTE
CLAR

- **Fii concis și exprimă-te cu încredere.**

PASUL III. PREZENTAREA ABILITĂȚILOR ȘI EXPERIENȚEI



SCOATE ÎN
EVIDENȚĂ
EXPERIENȚELE
RELEVANTE

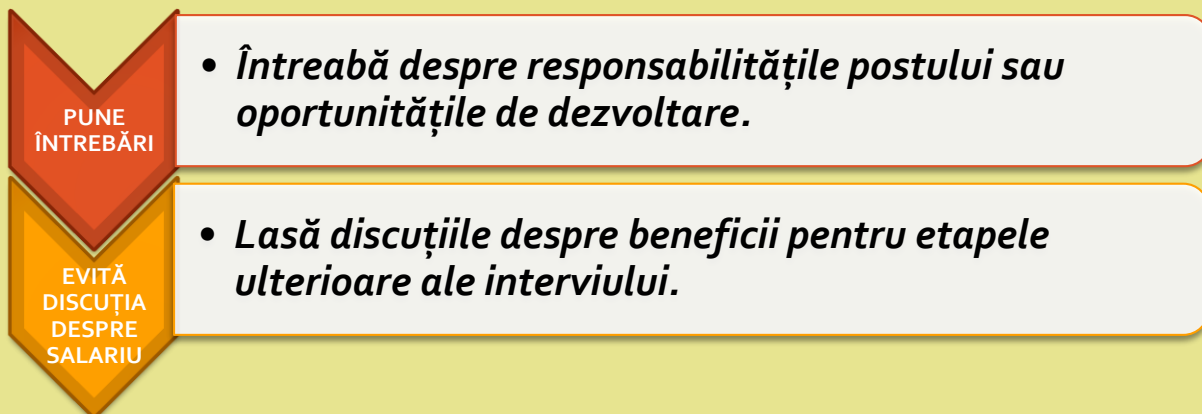
- **Discută despre stagii de practică, proiecte sau activități extracurriculare care demonstrează abilitățile tale.**

SUBLINIAZĂ-ȚI
COMPETENȚELE

- **Menționează competențele care te fac potrivit pentru job.**

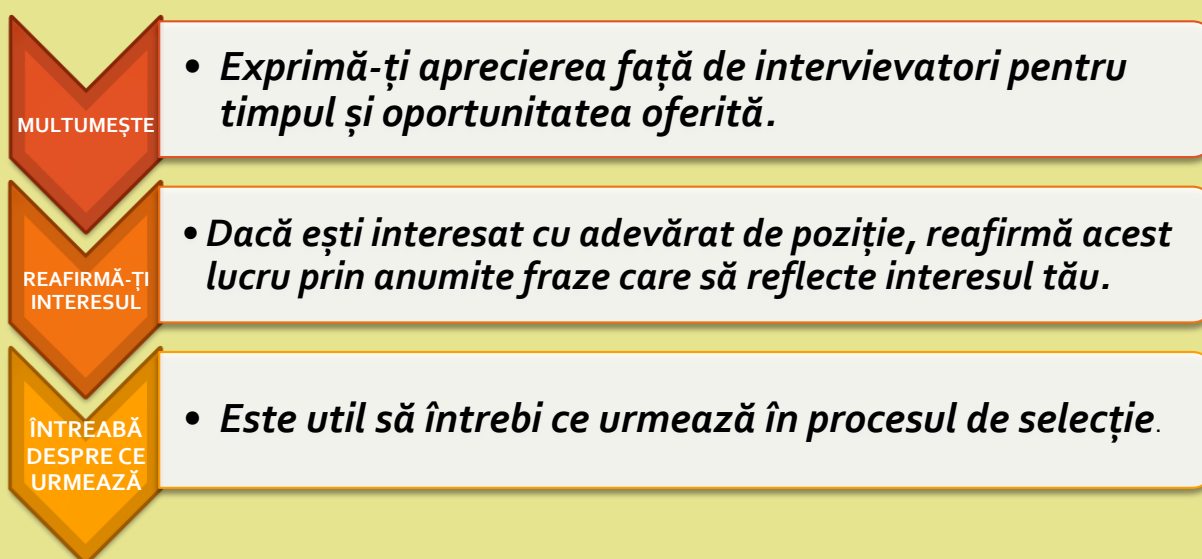


PASUL IV. ÎNTREBĂRILE PENTRU INTERVIEWATOR



★ *Discuția despre salariu ar trebui abordată de obicei spre finalul procesului de interviu, ideal după ce ai trecut prin majoritatea întrebărilor legate de experiență, abilități și compatibilitatea cu postul. Cel mai potrivit moment este atunci când interviewerul aduce subiectul în discuție sau când ai primit o ofertă de angajare.*

PASUL V. ÎNCHEIEREA INTERVIULUI





Un interviu de angajare poate fi stresant, mai ales dacă este primul tău interviu. Este important să fii conștient de emoțiile tale și să le gestionezi eficient. Practicarea tehnicilor de respirație profundă înainte de interviu poate ajuta la calmarea anxietății. Amintește-ți că emoțiile sunt normale, iar gestionarea lor îți poate îmbunătăți performanța. În plus, adoptarea unei mentalități pozitive și de încredere în sine te va ajuta să te prezinți cu mai multă încredere și să faci o impresie favorabilă.

Primul tău interviu de angajare este o oportunitate importantă de a-ți demonstra abilitățile și entuziasmul. Cu o pregătire adecvată, gestionarea emoțiilor și o atitudine pozitivă, poți face o impresie puternică și poți deschide ușa către noi oportunități. Amintește-ți că fiecare interviu este o experiență de învățare care te apropie tot mai mult de succesul în carieră.

SUCCES!



Bianca Elena BARBU

PSIHOLOG CCOC, ASE