

التدريب للوظيفة كتيب المشارك

موارد خطة السلام

خدمة التدريب للوظيفة

” وكل ما فعلتم، فاعملوا من القلب، كما للرب ليس للناس“. كولوسي 3: 23

مطابقة المهارات لمتطلبات الوظيفة

كيفية تحديد ما إذا كنت مؤهلاً لوظيفة قبل أن أتقدم بطلب؟ لا تضيع وقتي أو وقت الشركة! قم بإنشاء قائمة لمطابقة مهاراتك مع متطلبات الوظيفة. يجب أن تكون هذه قائمة كاملة من متطلبات الوظيفة. من أجل التقديم، ضع في الاعتبار مطابقة 70% من المهارات المطلوبة. تذكر أن منافسيك سيكون لديهم هذه المهارات. إذا كان لديك نسبة أقل بكثير من مطابقة فرصك في الفوز بالوظيفة، فسيتم تقليلها بشكل ملحوظ. قد تكون الاستثناءات في وظائف مستوى الدخول فيها منخفض أو عندما يكون لديهم العديد من الوظائف الشاغرة لنفس الوظيفة.

قائمة متطلبات الوظيفة	قائمة مهاراتك وخبراتي التي تتطابق مع المتطلبات
.1	.1
.2	.2
.3	.3
.4	.4
.5	.5

ضع مجموعة فرعية من هذه القائمة في خطاب التقديم الخاص بك. ضع في اعتبارك اختيار أفضل 3-5 مهارات وأهم تلك التي تعتقد أنها الأكثر أهمية للشركة. سيؤدي ذلك إلى إنشاء رسالة مقنعة مع سيرتك الذاتية عند إرسالها.

8 أشياء في سيرتك الذاتية تعمل على إطفاء مديري التوظيف

هنا قائمة قصيرة بأكثر الأخطاء التي قد تكون في السير الذاتية والتي هي سهلة المعالجة والتي لها الأثر الأكثر تأثيراً في عملية التوظيف.

• السيرة الذاتية محفوظه كملف WORD. يبدو هذا ليس له صلة، أليس كذلك؟ Word او PDF ، ما الفرق؟ دعني أخبرك أنه امر بسيط وصغير لكن WORD يستغرق وقتاً أطول لفتحه. عندما أقرأ السير الذاتية قبل الدخول الى مدير التوظيف وإذا كنت مضغوطاً للوقت، غالباً ما تكون السير الذاتية في Word هي تلك التي تقع في أسفل قائمة الأولويات. ثم يقرؤونها في عجلة من أمرهم، أو لا يقرؤونها على الإطلاق، مما يضر مقدم الطلب على الفور. وقد يؤدي فتح السيرة الذاتية في Word أيضاً إلى فتحها في مكان مختلف على الشاشة من ملفات PDF، وبالتالي من المرجح أن أنسى الشخص أو الاثنين الذين اختاروا عدم الإرسال في PDF. يبدو الأمر ثانوياً، ولكن عندما يتعلق الأمر بتحديد من الذي يجب أن أَدعو لإجراء مقابلة، فمن الأفضل دائماً أن تكون في المقدمة.

• السيرة الذاتية ليست مخصصة للوظيفة التي تريدها. النصيحة الوحيدة التي أقدمها للأصدقاء عندما يطلبون مني أن أطلع على السيرة الذاتية لهم هو التأكد من أنك أعدت كتابة سيرتك الذاتية لتسليط الضوء على الأمور ذات الصلة للوظيفة. لا يقتصر الأمر على تقديم أفضل ما لديك في الأمام فحسب، بل جعل كل خطوة تالية أيضاً

سهلة. غالباً ما أتحدث إلى مديري التوظيف الذين ليسوا مقتنعين بدافع مرشح رائع (يريد حقاً الوظيفة) لأن سيرتهم الذاتية عامة. مجرد التأكد من ذكر المشاريع في الصناعات والوظائف ذات الصلة التي قمت بها هي طريقة رائعة للقول إنك تشعر بأنك تنتمي إلى عالمهم!

• السيرة الذاتية طويلة جداً. مرتبط بما سبق، إذا لم تكتب سيرتك الذاتية للوظيفة خصيصاً، فهناك إغراء مفهوم لوضع كل شيء قمت به. القوائم الشاملة مرهقة، يجب ان تظهر أنك تفهم ما هو الدور المطلوب وتترك شيئاً ما احتياطياً. السيرة الذاتية التي أجدها تصل إلى أعلى القوائم المختصرة هي تلك التي توضح بإيجاز قائمة للمشاريع التي تتعلق بالوظيفة.

• ليس من الواضح ما إذا كان لديك الحق في العمل هناك. إذا لم تكن مقيماً في البلد الذي تتقدم بطلب للعمل فيه ولديك حقوق عمل هناك، فتأكد من أن هذا شيء مذكور في رأس أو تذييل سيرتك الذاتية. أنت تجعل الأمور صعبة لفريق التوظيف عندما تطلب منهم التخمين بناءً على اللغات التي تتحدثها، وأين ذهبت إلى الجامعة وحيث بدأت حياتك المهنية. تضطر فرق التوظيف أحياناً إلى التعامل مع مئات السير الذاتية وليس لديها وقت تضعه؛ لذلك لا تعظم أي سبب للاعتقاد ذلك.

• ليس ترتيباً زمنياً في سيرتك الذاتية: يختار بعض الأشخاص طلب سيرتهم الذاتية بشكل موضوعي وفقاً لأنواع مختلفة من الخبرة التي لديهم. هذا يجعل القراءة مربكة إلى حد ما؛ لأنه يصبح من الصعب تتبع التقدم، وفهم التحركات داخل / خارج الصناعة وحتى لفهم مدى خبرتك بسرعة.

• لديك الكثير من الرسوم البيانية والصور. يمكن للصورة أن تساوي ألف كلمة. وبالمثل، يمكن أن تساوي كلمة واحدة وتأخذ 10 أضعاف المساحة الموجودة على المستند. إذا كنت تبحث عن طريقة للتعبير عن الشخصية والملاءمة (غالباً ما يكون العامل الحاسم للتوظيف) فإن خطاب المقدمة هو أفضل طريقة لتوصيل الأشياء.

• لم تشرح الفجوات في سيرتك الذاتية. يحتاج الجميع إلى أخذ بعض الوقت بعيداً عن العمل، لذا تجنب الفجوات غير المبررة أينما كنت. تبدو الأشياء المجهولة مشؤومة ولكن ان تقول إنك استغرقت بعض الوقت لتربي أطفالك أو تذهب للسفر تقول الكثير عنك وهي نقطة محادثة رائعة في المقابلة.

• لم توضح تأثيرك. من المهم الإشارة إلى أهمية مشاريعك، ولكن هذا يوضح أنك تمكنت من إنجاز الأمور. قل دائماً ما أسفر عنه عملك إذا استطعت. الجميع يحب الفائز.

5 خطوات لتعمل الوظيفة بطريقة أفضل

شيء تفعله، شيء تحبه، شيء تأمل فيه. إذا لم تتمكن من إيجاد طريقة لعيش جزء من حياتنا التي هي وظائفنا الكتابية، فستكون لدينا حياة فارغة، غير محققة. فيما يلي خمس خطوات لتعمل الوظيفة بطريقة أفضل:

السلوك

تذكر أن تحذير بولس إلى اهل كورنثوس (كورنثوس الأولى 7: 17) أن يكون راضياً في محطاتهم. الشخص الذي لديه أكبر عدد من الألعاب ليس هو الفائز! مهنتك هي ثانوية لتحقيق قصدك: أن تكون عابداً لله، نوراً للعالم. انس ما يقوله "العالم". لا يهم حقاً ما إذا كنت أنت البواب أو الرئيس طالما أنك تقوم بأفضل عمل ممكن للرب. لذا فإن الخطوة الأولى هي تعديل موقفك ليعكس قصدك أثناء عملك في مهنتك.

اجتهاد

لا يكرم الرب إذا كان زملاءك في العمل يمكن أن يتهموكم، انت المسيحي، بأنك كسلان. لذا أعمل كما قال سليمان بأيدي مجتهدة. وبهذه الطريقة لن يتمكن أحد من القول خلف ظهرك أن المسيحيين هم مجموعة كسولة لا يحملون نصيبهم العادل من الحمل في العمل.

شغف

إذا لم يكن لديك شغف بعملك، فهذه إشارة واضحة على أنك لا تحب عملك. ربما لأنك لا تملك وظيفة تستخدم مواهبك، أو ربما لأنك تركز على مهنتك بدلاً من قصدك. اتخذ خطوات إما للعمل في عملك بشغف، أو ابحث عن وظيفة يمكنك القيام بها!

عزيمة

الحياة ليست كما يقولون "وعاء مليء بالكرز". في كثير من الأحيان تكون الحياة أشبه بالحفر فقط. بولس كاد ان يغرق، ورجم بالحجارة، والجلد، ووضع في السجن. ومع ذلك فهو يعتبر هذه الأوقات الصعبة "آلام خفيفة ولحظية". شغف بولس وتصميمه المطلق منعه من الهزيمة بسبب الصعوبات التي واجهها. إذا استطاع أن يحسب محنته على أنها نور، فما هي أحوالنا بالمقارنة؟ هل من المهم حقاً أن تغضب من الأحمق الذي قطع مسارك على الطريق السريع، أو أخذ شخصياً تعليقاً أدلى به زميل في العمل بشأن قسمك؟ أم أن هذه الأشياء هي البلاء "الخفيف واللحظي"؟ من أجل الخير، لا تدع الخفيف والحظي الأسقية على الآثار الأبدية لدعوتك ولخدمة الله.

أمل

نحن جميعاً لا شيء سوى لحم ودم. ومع هذا الضعف، تأتي المعرفة بأنه في نهاية المطاف، بغض النظر عما نفعله فإننا سنقصر. عندما يحدث هذا الامر، تذكر الاستماع إلى لحن المستقبل والرقص عليه اليوم. لحننا هو معرفة خلاصنا من خلال المسيح. قد لا تتمكن من رؤيته جسدياً بأعيننا، ولكن يمكننا بالتأكيد سماع لحنه في قلوبنا.

فكرة واحدة نهائية

كل صباح عندما تستيقظ، لديك خيار مهم للغاية للقيام به. "هل سأعيش هذا اليوم كما لو أن الغد لن يأتي أبداً، وأعمل كما لو كان الله يقف بجانبني؟" أو "سأعيش هذا اليوم لنفسني، وغدا هو يوم آخر؟" يكتب يعقوب، "اسمع الآن، أيها القائل، اليوم أو غداً، سنذهب إلى هذه المدينة أو تلك، ونقضي عاماً هنا أو هناك، ونمارس الأعمال التجارية ونجني المال. أنت لا تعرف حتى ما سيحدث غداً. ماهي حياتك؟ أنت ضباب يظهر لبعض الوقت ثم يختفي. بدلاً من ذلك، يجب أن تقول، "إذا كانت هذه هي إرادة الرب، فسنعيش ونفعل هذا أو ذاك." واي شخص يعرف ان يعمل الخر الذي يجب أن يفعله ولا يفعله، فإنه يخطئ. " يعقوب 4: 13-15، 17

9 أسئلة ستساعدك في العثور على وظيفة أحلامك

1. إذا كان بإمكانني اختيار صديق واحد لتبادل وظيفته، فسأختار _____، لأن _____.
2. لطالما تساءلت عما سيكون عليه العمل بـ _____ . إنه مثير للاهتمام بالنسبة لي لأن _____.
3. إذا حصلت على التعليم أو المهارات المناسبة، فسأحاول بالتأكيد _____، لأن _____.
4. إذا اضطررت للعودة إلى المدرسة غداً، فأ تخصص في _____، لأن _____.
5. يقول زملائي في العمل وأصدقاؤي دائماً أنني رائع في _____، لأن _____.
6. أكثر شيء أحبه في وظيفتي الحالية هو _____، لأن _____.
7. إذا سمح لي مديري، فسأفعل المزيد من _____، لأن _____.
8. إذا كان لدي يوم فراغ أقضيه في "العمل" على شيء ما، فسأختار _____، لأن _____.
9. عندما أتقاعد، أريد أن أكون معروفاً بـ _____، لأن _____.

بمجرد الانتهاء، ألق نظرة على إجاباتك. قد تجد أنماط واضحة - على سبيل المثال، أن كل شيء في قائمتك يتعلق بتصميم مساحات جميلة أو ممارسة الرياضة. ولكن على الأقل، ستري على الأرجح بعض الموضوعات الشائعة. ربما يكون الإبداع، أو رعاية الآخرين، أو العمل بالخارج باستخدام يديك. لا تشير هذه الأشياء إلى مسار وظيفي واحد، ولكن معرفة ما تقدره، وما تستمتع به، وما تريد أن تكون معروفاً به هو طريقة رائعة لبدء الصقل في ما تريد القيام به بعد ذلك (أو التخلص من الاحتمالات).

أثناء التفكير في تغيير حياتك المهنية، أود أن أشجعك على عدم ترك الخوف أو عدم الأمان بشأن مهاراتك يعيقك وأن تفكر ملياً في الاحتمالات الموجودة. بالتأكيد - إذا كنت محترفاً في مجال الاتصالات مفتوناً بالقانون، فلكي تصبح محامياً قد تكون الطريق طويل وصعب أماننا. ولكن لماذا لا تنظر إليها؟ قد لا تكون الطريق طويلة كما تتخيل (وهي بالتأكيد تستحق العناء). ولكن، انتبه أيضاً إلى ما يجعلك في القانون متحمساً. هل هو بحث متعمق؟ مساعدة الآخرين؟ مناقشة قضية؟ هناك الكثير من المهن الأخرى حيث يمكنك الجمع بين مهاراتك الحالية وشغفك للقيام بهذه الأشياء، بدون شهادة في القانون. من خلال الغوص في اهتماماتك مثل هذه، يمكنك البدء في فتح عالم من الاحتمالات. وإذا كنت من خلال القائمة ما زلت متعزاً؟ شاركه مع صديق أو مرشد. في بعض الأحيان يمكن للعين الموضوعية أن ترى الأنماط التي لا يمكنك رؤيتها.

المقابلة

التدريب المهني - 100 سؤال يجب ان تستعد لها للمقابلة.

1. أخبرني عن نفسك؟
2. لماذا يجب أن نعطيك الوظيفة؟
3. ما هو إنجازك الرئيسي؟
4. ما الذي تجيده؟
5. أي نوع من الأشخاص أنت؟
6. ما هي نقاط قوتك؟
7. ما هي نقاط ضعفك؟
8. ماذا تعرف عن مؤسستنا؟
9. كيف ستتعامل مع هذه الوظيفة؟
10. كيف تنجز الأمور؟
11. كيف تدير موظفيك؟
12. ما الذي تبحث عنه في المدير؟
13. ما الذي تبحث عنه في المرؤوس؟
14. كيف تقرر أهدافك؟
15. كيف تدير يومك؟
16. ما أكثر ما يثير اهتمامك في عملك؟
17. ما الذي قرأته مؤخرا والذي أثار اهتمامك؟
18. ما نوع الأشياء التي ترغب في تفويضها؟
19. ماذا تفعل في أوقات فراغك؟
20. في أي بيئة تعمل بشكل أفضل؟
21. كيف قمت بتغيير الوظيفة؟
22. ما الذي يحفزك؟
23. إذا كان بإمكانك تغيير وظيفتك الحالية / الأخيرة بأي شكل من الأشكال، كيف ستفعل ذلك؟
24. إذا كان بإمكانك تغيير وظيفة مؤسستك بأي طريقة، كيف ستفعل ذلك؟
25. كيف تغيرت خلال السنوات الخمس الماضية؟
26. أين ترى نفسك في السنوات الخمس القادمة؟
27. صف الوقت الذي شعرت فيه أن عملك يسير على ما يرام؟
28. وصف الوقت الذي شعرت فيه أن الأمور لا تسير على ما يرام؟
29. كيف تعمل في فريق؟
30. ما هي المساهمة التي تقدمها للفريق؟
31. ماذا يقول زملائك عنك؟
32. كيف يصف رئيسك عملك؟
33. وصف بيئة العمل المثالية الخاصة بك؟
34. متى كنت سعيدا في العمل؟ لماذا؟
35. صف وضعاً صعباً وماذا فعلت حيال ذلك؟
36. مع من تعمل بشكل أفضل الآن؟ لماذا؟
37. من تجد صعوبة في العمل معه الآن؟ لماذا؟
38. صف كيف تقترب عادة من المشروع؟
39. بالنظر إلى اختيارك في عملك، ماذا تحب أن تفعل أولاً؟
40. في عطلة ما أكثر ما تفتقده في عملك؟
41. إذا كان لديك خيار، فماذا تترك إلى الأخر في عملك؟
42. برأيك، ما الذي يمكنك تقديمه لهذا المنصب؟
43. ما الذي يمكنك إحضاره لهذه الشركة؟
44. كيف ترى تطور هذه الوظيفة؟
45. لا يبدو أن لديك خبرة كبيرة في

46. يبدو أنك مؤهلاً أكثر / أقل لهذه الوظيفة؟
47. نحن نفضل المرشحين الأكبر سناً / الأصغر سناً.
48. لماذا تركت شركة XYZ؟
49. لماذا أنت غير راضٍ عن وظيفتك الحالية؟
50. لماذا تفكر في الانتقال من شركتك الحالية؟
51. لماذا بقيت طويلاً مع شركة واحدة؟
52. يبدو أنك تنتقل من شركة إلى أخرى في كثير من الأحيان؟
53. لماذا كنت عاطل عن العمل لفترة طويلة؟
54. لماذا أصبحت عاطل عن العمل؟
55. إذا طلبنا مرجعاً فماذا يقول عنك؟
56. ما هو نوع الراتب الذي تتوقعه؟
57. ما هي قيمة السوق في رأيك؟
58. على مقياس من 1 إلى 10، ما مدى أهمية عملك بالنسبة لك؟
59. كيف حصلت على وظيفتك الأخيرة؟
60. لماذا تم نقلك / ترقيةك؟
61. هل ترغب في العمل ضمن فريق أو بمفردك؟
62. ما هو أفضل شيء تفضله في وظيفتك الحالية / الأخيرة؟
63. ما الذي تفضله / تفضله في عملك الحالي / الأخير؟
64. ماذا تعلمت في هذه الوظيفة؟
65. ماذا تعلمت من نهج الشركة؟
66. كيف أثرت هذه الوظيفة على حياتك المهنية؟
67. إذا لم يكن لديك عمل ماذا ستفعل؟
68. بالنظر إلى الإنجازات في سيرتك الذاتية، لماذا راتبك منخفض للغاية؟
69. ماذا ستفعل إذا لم تحصل على هذه الوظيفة؟
70. ما هي الوظائف الأخرى التي تقدمت لها مؤخراً؟
71. كيف يمكن لمديرك تحسين إدارته لك؟
72. ما هي القرارات التي تجد أنها سهلة لاتخاذها؟
73. ما هي القرارات التي تجد صعوبة في اتخاذها؟
74. كيف تتناسب هذه الوظيفة مع خطتك المهنية؟
75. إلى متى تخطط للبقاء مع هذه الشركة؟
76. كيف تحفز الآخرين؟
77. متى تخطط للتقاعد؟
78. ماذا ستفعل في التقاعد؟
79. ما هي الدورات التدريبية التي خضعت لها؟
80. ما هو التدريب الذي حصلت عليه لهذه الوظيفة؟
81. على ماذا تنفق دخلك المتاح؟
82. عند توليك هذه الوظيفة، ما هي مساهمتك الرئيسية؟
83. كيف تحصل على أفضل النتائج من الناس؟
84. أي من وظائفك أعطتك أكبر قدر من الرضا؟
85. كيف تستجيب للضغوط؟ اعط مثالا؟
86. لهذه الوظيفة عنصر كبير من كيف ستتعامل مع ذلك؟
87. ما هو الدعم / التدريب الذي ستحتاجه للقيام بهذه المهمة؟
88. ما الذي تتطلع إليه أكثر في هذه الوظيفة؟
89. أي نوع من الأشخاص أنت اجتماعياً؟
90. في رأيك، ما هي المشاكل / الفرص الرئيسية التي تواجه هذه الشركة؟

91. كيف دخلت في هذا العمل؟
92. ماذا يوجد أمور أخرى في جعبتك لعملك المقبل؟
93. ما هو هدفك الرئيسي في هذه الوظيفة إذا قمنا بتعيينك؟
94. ما هي جوانب هذه الوظيفة التي تفوضها؟
95. ما الذي يجعلك تعتقد أنك قادر على النجاح معنا؟
96. ما هي التأثيرات الرئيسية التي تشجعك على العمل؟
97. كيف تبدو الوظيفة بالنسبة لك؟
98. ما هي الأسئلة التي لديك لنا؟
99. هل تم تدريبك على مهارات المقابلة؟
100. هل سبق لك أن طردت؟

11 عادة من عادات لغة الجسد الرهيبة التي يصعب الإقلاع عنها، لكنك ستكون سعيداً لأدك فعلت

”ليس ما تقوله، بل كيف تقول ذلك.“ إنها كليشيهات قديمة، لكنها صحيحة. لهذا السبب تعد لغة الجسد جزءاً مهماً من التواصل. الطريقة التي تتصرف بها يمكن أن تشوه المعنى الكامل لما تقوله. ومع ذلك، غالباً ما تكون عادات لغة الجسد السيئة أصعب العادات التي يجب كسرها. لقد أصبحنا معتادين على التراخي أو تجنب النظر أو طي أذرعنا لدرجة أننا بالكاد نلاحظ ما نقوم به. فيما يلي العديد من أخطاء لغة الجسد التي سيكون من الصعب التخلص منها. ومع ذلك، إذا كنت قادراً على الإقلاع عنها، فستشكر نفسك بالتأكيد لاحقاً.

- التملل.
- اللعب بشعرك
- اعتماد وقفة دفاعية.
- القيام بأشياء غريبة بيديك.
- تجر قدميك بدلا من المشي.
- تنسى أن تبسم.
- الظهور مشتت للانتباه
- التراخي./
- عدم التواصل البصري أو عدوانية.
- أن تكون ساكناً للغاية
- عدم تطابق الاتصال اللفظي وغير اللفظي.

6 حيل بلغة جسدية يصعب إتقانها ولكن ستؤتي ثمارها إلى الأبد

كما قال أرسولا، ”لا تقلل من أهمية لغة الجسد.“ من السهل تنفيذ بعض الحيل، مثل تذكر الابتسام ومصافحة قوية، في حياتك اليومية. ومع ذلك، هناك تقنيات أخرى، على الرغم من كونها منطقية نسبياً، إلا أنها أكثر صعوبة في معالجتها إلى حد ما. ومع ذلك، يمكنهم إحداث فرق كبير. فيما يلي ست عمليات اختراق للغة الجسد يمكن أن تكون خادعة في إتقانها، ولكنها ستؤتي ثمارها إلى الأبد بمجرد القيام بذلك:

الحفاظ على التواصل البصري الجيد

كل شيء في العيون. غالباً ما يصاب الأشخاص ذوو النظرات المهترزة بالقلق أو التشبث أو عدم الأمانة. وقد يكون من الصعب إتقان مهارة الحفاظ على التواصل البصري، لأنه أمر غير مريح وغير طبيعي بالنسبة لبعض الأشخاص. لكنها الممارسة يمكن أن تساعدك بشكل كبير في الحياة. لحسن الحظ، هناك بعض الأساليب البسيطة للحفاظ على تواصل بصري أفضل إذا شعرت أن التحديق لا ينجح. في ”كيف تتحدث إلى أي شخص“، ينصح المؤلف وخبير الاتصالات ليل لوندريس أنه يجب عليك ”التظاهر بأن عينيك ملتصقة بشريك محادثتك مع حلوى دافئة ولزجة.“ بمجرد إتقان هذه الحيلة، سترى على الفور تحسناً في اتصالاتك وجهاً لوجه مع الآخرين.

إبقاء يديك مرئية

من الصعب معرفة ما يجب فعله بيديك في بعض الأحيان، خاصة إذا كنت شخصاً عصبياً إلى حد ما. نتيجة لذلك، قد تحتاج إلى وضعها بشكل إلزامي في جيوبك أو عبور ذراعيك. هذه حركات مفهومة، لكنها تُظهر أيضاً صورة سلبية إلى حد ما. كما ذكرت Business Insider سابقاً، من المهم إبقاء يديك مرئية، خشية أن تبدو وكأنك تخفي شيئاً ما. ادعُ الأشخاص واسمح لهم بالثقة بك باستخدام لغة جسد أكثر انفتاحاً. تجنب المواقف التي تجعلك تبدو دفاعياً (حتى لو كان هذا ما تشعر به).

لا تتمللمل أو تتمايل (ولكن ليس متيبسا أيضاً)

بعض الناس مضطربون قليلاً. بعض الناس ساكنون بشكل غير طبيعي تقريباً. تكمن المشكلة في أن الآخرين قد يظنون أن ذلك بسبب عدم الأمانة أو الخوف. قد تكون هذه معرفة شائعة، لكن الدكتور ليليان جلاس، وهي محللة سلوكية وخبيرة في لغة الجسد عملت مع مكتب التحقيقات الفدرالي على الكشف عن إشارات الخداع، أخبرت Business Insider سابقاً أنه يجب عليك أيضاً مراقبة الأشخاص الذين لا يتحركون على الإطلاق. وقال جلاس: "قد يكون هذا علامة على "العراك" البدائية، وليس استجابة" الهروب"، حيث يضع الجسم ويستعد لمواجهة محتملة". "عندما تتحدث وتشارك في محادثة عادية، من الطبيعي أن تحرك جسدك في حركات خفية ومريحة، وفي الغالب، في حركات لاشعورية. لذلك إذا لاحظت موقفاً جامداً وجذرياً خالياً من الحركة، فغالباً ما تكون علامة تحذير كبيرة على أن شيئاً ما قد توقف. إذا تمكنت من تحقيق التوازن بين التمايل والصلابة، فستكون قادراً على ترك انطباع أفضل مع الآخرين.

الجلوس بشكل مستقيم

كان والداك على حق في مخاطبتك باستمرار لتعديل وضعيتك الرهيبة عندما كنت مراهقاً مزاجياً. "إذا استرخيت على مقعدك، فسوف يفسرها القائمون على التوظيف على أنه علامة على عدم اهتمامك في الموقف المفتوح أو أنك لا تأخذ المقابلة على محمل الجد، ولن يساعدك أي منهما في الحصول على الوظيفة"، أماندا أوغسطين، خبيرة مهنية في TopResume، سبق أن أخبرت Business Insider "بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يشير الاسترخاء على الكرسي إلى انعدام الثقة". بدلاً من ذلك، تقترح أن تجلس كما لو كانت هناك سلسلة مقيدة من أعلى رأسك إلى السقف. وتوضح أن الجلوس بشكل مستقيم يعتبر علامة على الذكاء والثقة والمصداقية. يمكن لأي شخص لديه وضعية سيئة أن يخبرك أن تصحيح هذه ليست سهلة دائماً. لكن الأمر يستحق بالتأكيد على المدى الطويل.

المشي بقصد وطاقة

لا يمشي الجميع بثقة. البعض منا يخلط الحياة مع مشية متداعية محرجة. وقد يكون من الصعب تغيير طريقة المشي. ولكن إذا اتخذت بعض الخطوات لتحسينها، فيمكنك المساعدة في ضمان عدم إصدار الأشخاص أحكاماً سريعة بشأن ثقتك وجاذبيتك وجدارتك للثقة، وفقاً لـ Scientific American.

ان تعكس الشخص الذي تتحدث إليه

لا تفعل هذا وتعيد ما يقوله الشخص الي يقابلك.

9 أسباب لماذا لم تنجح في أول مقابلة

1. كنت غير مستعد.
2. أنت لم تعكس شغفاً كافياً.
3. كنت سلبي جداً.
4. كنت عدوانية للغاية.
5. لقد فشلت في الانطباع البدني الأول.
6. لم تظهر لهم أنك هنا لتبقى.
7. كنت ذو ثقافة غير ملائمة للشركة.
8. كان لديك موقف أقل إيجابية.

8 أسئلة يجب عليك أن تطلبها من المحاور

- السؤال رقم 1: كيف تبدو المسؤوليات اليومية للدور؟
- السؤال رقم 2: ما هي قيم الشركة؟ ما هي الخصائص التي تبحث عنها في الموظفين من أجل تمثيل تلك القيم؟
- السؤال رقم 3: ما هو الجزء المفضل لديك للعمل في الشركة؟
- السؤال رقم 4: كيف يبدو النجاح في هذه الوظيفة، وكيف تقيسه؟
- السؤال رقم 5: هل هناك فرص للتطوير المهني؟ إذا كان الأمر كذلك، كيف يبدو هؤلاء؟
- السؤال رقم 6: مع من أعمل عن كثب؟
- السؤال رقم 7: ما هو الجانب الأكثر تحدياً في هذه الوظيفة؟
- السؤال رقم 8: هل هناك أي شيء عن خلفيتي أو سيرتي الذاتية تجعلك تتساءل عما إذا كنت مناسباً لهذا الدور؟

19 مهارات اجتماعية بسيطة تجعلك محبوباً أكثر

1. الحفاظ على التواصل البصري
2. ابتسم
3. إظهار الحماس
4. ضع هاتفك الذكي في جيبك
5. مصافحة قوية
6. دعوة الناس بأسمائهم
7. استمع
8. لا تستمع فقط - استمع بفاعلية
9. تعرف على كيفية قبول الإطراء
10. تجنب الغرور
11. إذا تمت مقاطعة شخص، اطلب منه المتابعة
12. قل إنك آسف
13. تخطي الحديث الذي ليس له صلة
14. ممارسة الوضعية الجيدة
15. كن وفيًا لكلمتك
16. لا تشكو
17. اجعل الجميع يشعرون بالاندماج
18. لا تقفز إلى الاستنتاجات
19. إنهاء محادثة بطريقة صحيحة