

**Грамотно представлять себя при поиске новой работы** — целое искусство, нужно продемонстрировать свои сильные стороны и нивелировать слабые. Тогда Вы получите желаемую должность.

При первом контакте впечатление формируется за 3-5 секунд, поэтому одинаково неправильно и крадучись входить в комнату для переговоров, и врываться, громко распахивая дверь. У работодателя должно сложиться ощущение, что перед ним адекватный, вежливый, но уверенный в себе человек.

После приветствия обычно начинается рассказ о себе. Идеальная самопрезентация занимает не больше одной-полтора минут. Если человек говорит дольше, это вызывает отторжение.

Рекомендуем заранее написать текст самопрезентации. На плюсах сделать акцент, а минусы — компенсировать. Например, не «ленивый», а «умеющий соблюдать баланс между трудом и отдыхом». Специалисты рекомендуют добиться того, чтобы в нем было не более 120-150 слов. Тогда его можно озвучивать на собеседовании.

В самопрезентации стоит делать упор на умения и навыки, важные для должности, на которую человек претендует. Например, глубокие познания в кулинарии для экономиста не нужны, а вот знание специальных программ приветствуется.

Проведите анализ своего опыта, профессиональных навыков и качеств. Подумайте о глобальных трендах и актуальных событиях в стране и мире, которые так или иначе повлияли на вашу сферу в последние годы. Интегрируйте их в будущий рассказ о себе или о своем проекте.

Перед тем как презентовать себя, стоит изучить аудиторию, которой будет адресован ваш рассказ.

По возможности уточните, кто именно будет проводить собеседование. Подготовьте общий план презентации.

Продумайте свой внешний вид.

Распланируйте свое время, не опаздывайте.

### **Основные ошибки на собеседовании.**

Надеть новый костюм или платье. Непривычная одежда может оказаться некомфортной — вызывать зуд, мяться, излишне обтягивать. Это отразится на поведении и самоощущении. На собеседование лучше надевать привычные, комфортные вещи.

Рассказывать об увлечениях, которые не связаны с родом деятельности. «Заядлый охотник и рыболов» будет постоянно отпрашиваться с работы и выкраивать свободные часы для своего хобби — так думает большинство работодателей.

Другая крайность — заявлять, что вы «живете работой», и самое главное для вас — сделать ее хорошо. Перфекционистов работодатели любят, но, как правило, повышают им зарплату в последнюю очередь. Зачем, ведь работа будет выполнена качественно в любом случае. Соискателю важно донести до будущего начальника, что он готов показывать результат при наличии перспектив карьерного роста.