**Как повысить уверенность в себе, выработать и развить самооценку**

Некоторые люди, которым предстоит пройти собеседования испытывают неуверенность в себе. Преодолеть страх можно несколькими путями:

* Нужно представить, как изменится жизнь благодаря этой работе.
* Требуется избавиться от всех негативных мыслей и поверить в то, что собеседование пройдет благополучно.
* Если прошлое собеседование прошло неудачно, то перед новым диалогом требуется проанализировать все свои ошибки.
* Нужно избавиться от различных явлений самокритики, только в таком случае человек может стать увереннее в себе.
* Каждую неудачу нужно рассматривать как важный жизненный опыт.
* Перед собеседованием требуется расслабиться, для этого нужно посмотреть хороший фильм, принять теплую ванну или заняться йогой.
* Перед входом в кабинет руководителя нужно повторить для себя фразу: «Я уверен в себе».

# 5 СПОСОБОВ УСПОКОИТЬСЯ НА СОБЕСЕДОВАНИИ

Стресс во время интервью — обычное дело. И далеко не каждый в таком состоянии способен показать себя, раскрыть свой потенциал. Волнение делает многих из нас угнетенными, сомневающимися и неуверенными. Какие уж тут способности и достижения! Поэтому отправляясь на собеседование, берем курс на преодоление стрессового состояния.

## Никаких стимуляторов

Откажитесь в день интервью от кофе, крепкого чая и шоколада, большого количества сладостей. Ваша нервная система и так будет работать как заведенная, а подпитанная стимулирующими веществами, в частности, кофеином и сахаром, может вызвать состояние, близкое к панике. Вместо конфет съешьте сладких фруктов, особенно, если вы находитесь в мрачном расположении духа — быстрые углеводы придутся кстати. Если курите, повремените с первой сигаретой. Сначала собеседование, потом перекур. Во-первых, никотин стимулирует нервную систему, а во-вторых, если собеседник окажется некурящим, ваши запахи могут произвести негативное впечатление на него даже на подсознательном уровне. Ну и, конечно, спиртное накануне вечером тоже табу. Лучше как следует выспитесь — хороший сон приведет нервную систему в равновесие.

## Будьте кратки

На поставленные вопросы постарайтесь отвечать коротко — это оградит вас от путаных и сбивчивых речей. Долго подбирать слова, молчать, мычать и объясняться витиевато недопустимо. Это, в конечном счете, приведет к тому, что вы занервничаете, видя нетерпение, непонимание или равнодушие интервьюера. Не утомляйте подробностями без нужды и не допускайте резкости. Искренний интерес и доброжелательность собеседника — лучшая профилактика стресса.

## Дышите глубже

Грамотное дыхание — великая сила. Если вы чувствуете или знаете наверняка, что стресса вам не избежать, найдите перед собеседованием способ уединиться и подышать следующим образом. Сделайте вдох «снизу вверх», то есть, наполнив сначала воздухом живот, затем нижнюю часть грудной клетки, а после этого — верхнюю. Одновременно надо поднять над головой чуть согнутые в локтях руки. Затем задержите дыхание на 10 секунд, не опуская рук, после чего резко выдохните, издав звук «ха», одновременно с этим наклоните туловище и сбросьте руки вниз. Повторить нужно несколько раз.

Правда, если вы уже пришли в компанию, тем более, если начали разговаривать, и совершить подобное действо недопустимо, а стресс тем не менее надвигается, используйте простой и верный метод — дышите медленно и глубоко. Особенно важен для снятия напряжения максимально замедленный выдох.

## Считайте

Успокаиваться при помощи счета можно в том случае, если у вас есть некоторое время, когда не нужно быть предельно внимательным и собранным, например, в ожидании собеседования. Сидите в приемной и считайте, но не баранов как при бессоннице, а сосредоточьтесь на самих числах. Можно представлять их себе зрительно — пусть двойка будет шелковой лентой, а тройка — скручена из проволоки. Главный смысл этой игры с воображением — отвлечься и перестать думать о предстоящем событии. Тогда к разговору вы приступите в легком и расслабленном состоянии и, прежде чем снова напряжетесь, возможно, сумеете произвести благоприятное впечатление.

## Подражайте

Когда мы чувствуем, что к нам относятся доброжелательно или с симпатией, мы расслабляемся. Для того, чтобы понравиться интервьюеру, попробуйте ему «позеркалить» — инстинктивно люди позитивно реагируют на себе подобных. Прислушайтесь к темпу речи человека — пусть ваш будет таким же. Держите руки так же, как это делает он. Дышите в такт с визави — это очень хорошее средство для установления контакта.