

FREE
EBOOK

DENISA VOLEKOVÁ

5 TIPOV

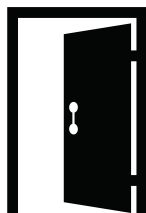
pro

PRVÝ DOJEM

NA POHOVORE



1. VCHÁDZAJTE SO SPRÁVNYM POCITOM



Prvý dojem je založený na **pocite**,
pocit sa **prenáša** z človeka na človeka,
to **sa akým pocitom vojdete** sa odrazí na
prvom dojme, ktorý **zanecháte**.

Potrebuje vojsť:

1. spokojný/á sám/a so sebou
2. vyžarujúci dôveru
3. pozitívne nastavený/á
4. s chuťou do práce
5. s nadšením pre túto firmu



Prejdite si všetky tieto pocity pre vstupom na
pohovor alebo pripojením na call. Prejdite si
dôvody, prečo by ste sa takto mohli cítiť.

2. POUŽITE EMOČNÚ KOTVU



Emočná kotva je spôsob ako **zafixovať pre svoje telo určité emočné nastavenie**, najčastejšie pocit víťazstva a to sa hodí aj na pohovor. Funguje to prostredníctvom gesta.

Víťazné gesto, môže byť niečo explicitné, ktoré prirodzene podporuje pocit víťazstva ako napríklad:



Ako si ju vytvoriť:

1. Vymyslite si konkrétne gesto
2. Keď sa Vám niečo podarí použite toto gesto
3. Robte to opakovane
4. Pred pohovorom použite víťazné gesto a telo naskočí na pocit víťazstva



Teraz môžete vstúpiť :)

3. DRŽTE HLAVU AKOBY STE MALI KORUNU



Predstavte si, že na hlave máte kráľovskú korunu, pretože ste kráľom a kráľovnou svojho života.

Znie to ako klišé, ale kráľovské rody veľmi dobre vedeli, že potrebujú **zapôsobiť na svoje okolie** a dodnes dodržiavajú jasné pravidlá ako sa pohybovať.

Neverbálna komunikácia sprostredkováva až 90% informácií.

Vaša hlava je hrdá, vzpriamená a zdvihnutá tak akurát, ani nepozeráte do zeme, ani nie ste horenos.

Váš pohľad smeruje vpred, brada je mierne zdvihnutá a krk je predĺžený.



Držanie hlavy akoby ste mali korunu vám pomôže zlepšiť vaše držanie tela a dodá vám pocit **sebavedomia a hrdosti**. Budete vyzerat vyššie, štíhlejšie a pôsobivejšie.

4. MAJTE VYPNUTÚ HRUĎ

Vypnutá hrud' značí **sebavedomie a istotu**. Toto sú vlastnosti, ktoré zamestnávateľia hľadajú u potenciálnych zamestnancov.

1. Postavte sa vzpriamene s nohami na šírku ramien.
2. Ramená sú uvoľnené a stiahnuté dozadu a nadol, akoby ste ich chceli spojiť za chrbtom. Tým sa automaticky vypne hrudník.
3. Predstavte si, že vás niekto ťahá za imaginárnu niť na temene hlavy smerom hore.
4. Dajte si ruky v bok a snažte sa spojiť lopatky k sebe. Pocítite, ako sa vaša hrud' otvára a ramená sa sťahujú dozadu.
5. Nadýchnite sa zhlboka do hrudníka a pri výdychu udrzte hrudník v tejto vypnutej pozícii. Dýchajte prirodzene a snažte sa udržať hrudník zdvihnutý.



S vypnutou hrud'ou sa vám bude ľahšie dýchať a hovoriť. Váš **hlas bude znieť jasnejšie a presvedčivejšie**, čo je počas pohovoru kľúčové.

5. USMIEVAJTE SA



Ja viem, už ste to počuli, ale robíte to?

Úsmev vyžaruje pozitívnu energiu a entuziazmus. Keď sa usmievate, pôsobíte príjemne, priateľsky a ľahko sa s vami nadväzuje kontakt.

Úsmev pomáha znižovať stres a napätie, ktoré často sprevádzajú pracovné pohovory. Keď sa usmievate, cítite sa uvoľnenejšie a pokojnejšie, čo sa odrazí aj na vašom výkone počas pohovoru. Ak naozaj nemáte chuť sa usmievať, tak sa celou cestou na pohovor usmievajte nasilu, aj toto pomôže znížiť úroveň stresu.

Môžte si dať mentálnu kotvu, že vždy keď stačíte kľučku na dverách tak sa usmejete.



Úsmev a smiech sú najdôležitejšou zložkou pri vytváraní vzťahu, preto je naozaj ideálne, keď v rámci small talku pred začiatkom dovediete konverzáciu do bodu, keď sa všetci zasmejete.