

# Стрессовое собеседование

# Что такое стрессовое собеседование?

- \* *Это интервью, проходящее в максимально напряженной психологической обстановке.*

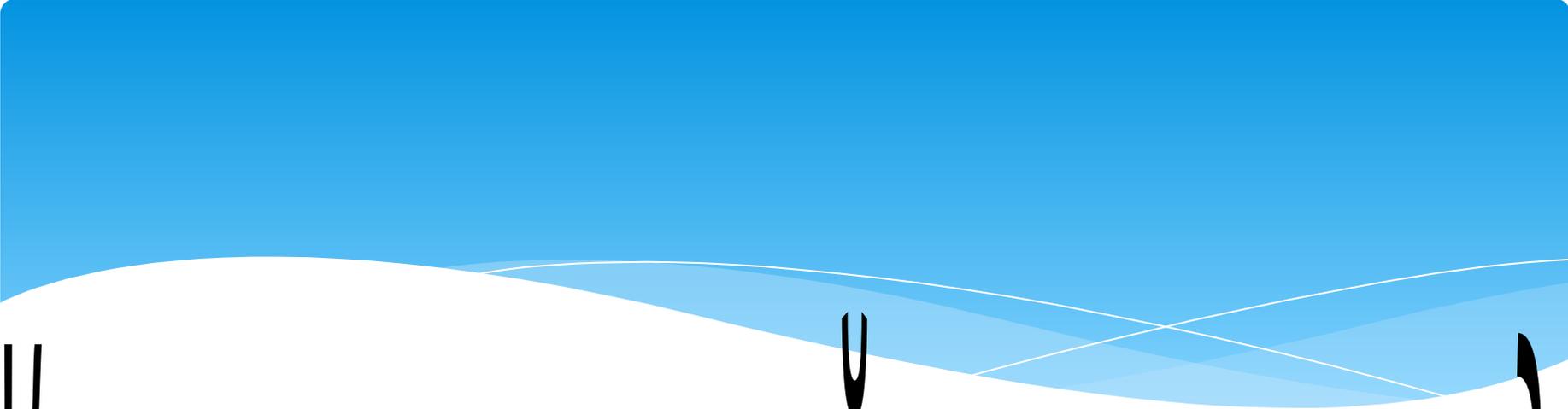


□ Испытание предназначено для тех, кто сталкивается со стрессом в процессе работы и должен уметь правильно на него реагировать.

*Проявлять такие качества:*

- ❖ стрессоустойчивость;
- ❖ умение грамотно вести себя в провокационных, конфликтных ситуациях;
- ❖ умение продуктивно распределять внимание;
- ❖ скорость и эффективность принятия решения в неординарных случаях и т.д.





Как проверяют на устойчивость к стрессу?

# 1. Испытание ожиданием



# Примеры:

**Кандидату назначается встреча к 14:00. В назначенное время ему сообщается, что специалист освободится через несколько минут. Ожидание затягивается на 1 час, причем кандидату могут показать, что его собеседник свободен, но по какой то причине не обращает на нашего героя внимания.**

**Вам назначена встреча на определенное время, и рекрутер опаздывает, или оставляет вас ждать в коридоре, общаясь с кем-то по личным вопросам, например.**

**На три часа вас, конечно, в одиночестве не оставят, могут задержать минут на 10–15. И правильная реакция в этом случае — вежливо сообщить рекрутеру (позвонить, если его нет на месте, а вы знаете номер его мобильного), что времени на ожидание у вас больше, вежливо попрощаться и уйти. Есть большой шанс, что вам перезвонят и предложат все же провести встречу.**



При этом проверяются **терпеливость, лояльность к компании и отношение к рутинной работе.**

Если оставляют в пустом коридоре без мебели и предлагают заполнить анкету, **не делайте этого “на коленке”.**

Обязательно поинтересуйтесь , где вы могли бы присесть. Будьте готовы к тому , что заполненную анкету вас могут попросить переписать , и не один раз, сославшись, например, на неразборчивость почерка.

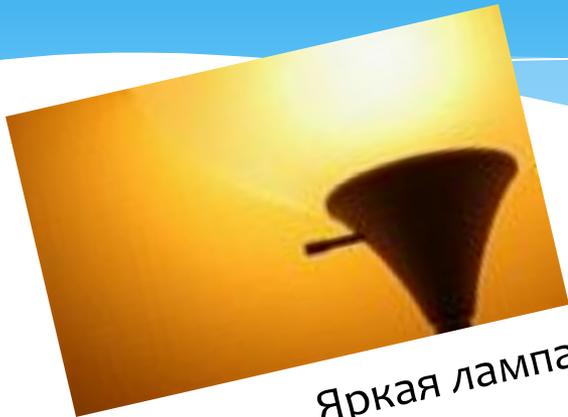
# 3. Испытание грубостью

- **Испытание грубостью**
- \* **Это — самая неприятная часть.**
- \* **Рекрутер вас перебивает, не дает возможности высказаться, подозревает вас в непрофессионализме и прочее. Не перебивайте, не раздражайтесь, не спорьте и не оправдывайтесь. Будьте спокойны. Внимательно следите за монологом рекрутера. Если он сыплет вопросам — запоминайте их. Если вас критикуют, вежливо попросите обосновать точку зрения. Если к вам обращаются на «ты», не отвечайте в той же манере.**
- \* **Имейте в виду, попытки приписать себе дополнительные навыки и достижения не редкость. Поэтому подозрение в непрофессионализме или лжи не является оскорблением — человек лично вас впервые видит, но лжецов видел предостаточно.**

## 4. Личные (неудобные) вопросы.

**Самый простой способ выбить у человека почву из-под ног!!! Вопросы могут быть самые неожиданные и вызывающие! Помните о чувстве собственного достоинства. Можете в вежливой форме отказать отвечать на такие вопросы, сказав, что интимные нюансы личной жизни не имеют никакого отношения к профессиональной деятельности. Если затрудняетесь с ответом, скажите рекрутеру о том, что вы чувствуете : “Ваш вопрос вызвал у меня удивление”. Вы выиграете время, да и беседа может пойти в другое русло.**

# 5. Некомфортные условия



Яркая лампа



“Случайно” пролитая на одежду вода



Прокуренное помещение



Сломанный стул

- \* Вам предлагают заполнить анкету в помещении без мебели, к примеру, в коридоре. Обязательно поинтересуйтесь, где вы могли бы присесть. Заполненную анкету могут попросить переписать.**
- \* Собеседование может проводиться в комнате с неудобной мебелью, плохой вентиляцией, даже с лампой в лицо. Это делается, чтобы выявить ваше терпение, находчивость, самооценку и самоуважение. Так что, если вас поставили в условия, которые трудно переносить, попросите их изменить.**

## Чтобы пройти такое собеседование нужно помнить:

- Работодатель заинтересован в квалифицированном специалисте ничуть не меньше, чем вы в работе. В искренности его намерений принять на работу именно вас, изначально сомневаться не стоит, ведь изобретение и использование потенциальными работодателями различных методов интервью продиктовано необходимостью узнать как можно больше о кандидате за короткий период времени;
- Стрессовое интервью- прежде всего, игра по определенным правилам, в которую вам необходимо “включиться”, поняв и приняв её;
- Если вы считаете что, собеседник так или иначе переходит допустимые этические границы, вы имеете полное право покинуть “игровое поле”;
- В любом случае необходимо оставаться САМИМ СОБОЙ.

И тогда вы добьётесь успешного  
результата!!!!

