

## 11 Điều Bạn Nên Làm 15 Phút Trước Khi Phỏng Vấn



15 phút trước khi phỏng vấn xin việc, bạn có thể làm gì? Đó là một thời gian rất ngắn và bạn sẽ được gọi bất cứ lúc nào cho cuộc phỏng vấn. Thay vì không làm gì trong khi chờ đợi, đây là một số gợi ý cho bạn trong 15 phút trước khi phỏng vấn xin việc:

### 1. Đến sớm

Có nhiều vấn đề khác có thể làm bạn rớt hơn là đi muộn phỏng vấn, vì vậy hãy luôn lên kế hoạch để đến sớm. Đến quá sớm thường có thể gây áp lực không cần thiết cho người phỏng vấn của bạn, vì vậy bạn có thể đợi trong xe hoặc quán cà phê gần đó nếu đến quá sớm. Một huấn luyện viên nghề nghiệp đã nói, "bạn không nên bước vào tòa nhà văn phòng sớm hơn 10 phút". Người phỏng vấn không được phép tiếp bạn sớm hơn bằng cách bỏ qua những gì họ đang làm tại thời điểm đó.

### 2. Bình tĩnh và tiếp tục chờ đợi

Cơ thể bạn giải phóng các hormone gây căng thẳng như cortisol và epinephrine khi bạn bị căng thẳng. Nó phụ thuộc vào mức độ căng thẳng của bạn mà có thể ức chế một chút hoặc rất nhiều sức suy nghĩ của bạn. Đảm bảo rằng bạn vẫn bình tĩnh và thoải mái vài phút trước khi phỏng vấn. Nó cho phép bạn nghe tốt hơn và tập trung hơn về cách trả lời tốt nhất trong cuộc phỏng vấn.

### 3. Tập thở

Điều này kết hợp với mẹo thứ 2, đó là giữ bình tĩnh. Bạn có thể tập trung vào hơi thở của mình và đếm đến 10 trước cuộc phỏng vấn, nó giúp ích rất nhiều khi bạn căng thẳng.

#### **4. Tập trung vào tư thế của bạn**

Luôn thể hiện bản thân trong tư thế tốt nhất trong thời gian chờ đợi và giữ nguyên tư thế cho đến khi kết thúc các buổi phỏng vấn. Đảm bảo bạn trông thật tự tin.

#### **5. Thân thiện với tất cả mọi người bạn gặp**

Khi bạn bước vào văn phòng, phòng chờ / khu vực tiếp tân (nên khoảng 10 phút trước thời gian phỏng vấn theo lịch trình của bạn), hãy nhớ là thân thiện với mọi người bạn gặp, dù họ là nhân viên tiếp tân, nhân viên bảo vệ hoặc bất cứ ai chào đón bạn. Nó cho thấy tính cách của bạn và cung cấp năng lượng tích cực của bạn bằng cách làm như vậy. Rất có khả năng những người bạn gặp trước đó có thể báo cáo để quản lý tuyển dụng về cách cư xử của bạn.

#### **6. Nhắc nhở bản thân về những điều quan trọng của bản thân**

Thiết lập 1 hoặc 2 điểm mạnh về bản thân bạn. Kỹ năng nghiên cứu? Tri thức? Kỹ năng quản lý? Mặc dù bạn có thể giỏi nhiều thứ nhưng thể hiện bản thân bạn giỏi trong nhiều thứ có thể làm mất tập trung của người phỏng vấn vào những gì họ thực sự cần ở bạn. Bạn chỉ cần tập trung vào một hoặc hai điều quan trọng mà nhà tuyển dụng đang tìm kiếm.

#### **7. Xem lại ghi chú của bạn, nhưng đừng nghiên cứu vào phút cuối trừ khi đó là điều cần thiết**

Bạn nên thực hiện nghiên cứu của bạn trước ngày phỏng vấn. Nếu bạn có bất kỳ ghi chú cho mình, đây là thời điểm tốt để xem lại chúng. Tuy nhiên, đừng thực hiện việc nghiên cứu công ty vào phút cuối bởi vì nó không phải là một cái gì đó mà bạn có thể học trong thời gian ngắn và bạn có thể rơi vào khoảng trống của việc biết và không biết. Đó không phải là một điều tốt vì bạn không thể tự tin nói về nó về cuộc phỏng vấn của bạn vậy tại sao lại tăng thêm rắc rối? Trừ khi điều gì đó siêu quan trọng mà bạn bỏ lỡ trong lúc tìm hiểu thông tin trước đó.

#### **8. Dừng luyện tập**

Đừng sử dụng thời gian này để luyện tập tránh cho bản thân rơi vào tình trạng chuẩn bị đến mức rập khuôn, điều này có thể khiến cuộc phỏng vấn của bạn dường như là một kịch bản với các câu trả lời được diễn tập trước. Chỉ cần bình tĩnh và đi phỏng vấn trong trạng thái tốt nhất như cách bạn nói chuyện bình thường, hãy là chính bạn. Đừng giả tạo những gì không phải của bạn. Bạn chỉ cần phải ghi nhớ nội dung của những gì sẽ được trả lời, chứ không phải là cách bạn nên trả lời.

#### **9. Xem lại vẻ bề ngoài của bạn trong gương**

Hãy vào một phòng vệ sinh hoặc cửa hàng quần áo gần đó để kiểm tra vẻ ngoài của mình trong tấm gương lớn. Bạn có thể đã rời nhà trông như một người chuyên nghiệp, nhưng khi bạn đến nơi có thể bạn trông giống như một người lang thang. Sử dụng 15 phút cuối cùng để rửa tay và đảm bảo bạn trông sạch sẽ và lòng bàn tay khô ráo. Nhớ là đừng thay đổi trang phục / giày của bạn trong khu vực văn phòng.

## **10. Thực hành tưởng tượng trực quan.**

Vận động viên chuyên nghiệp làm điều đó. Các diễn viên, huấn luyện viên yoga và các nhà Pharaoh ngủ dưới kim tự tháp để hấp thụ năng lượng thần bí cũng làm điều đó. Nó được gọi là tưởng tượng trực quan và nó rất tốt. Nó thực sự có tác dụng. Trong những phút trước cuộc phỏng vấn, bạn có thể hình dung mình đang ngồi đối diện người phỏng vấn. Tưởng tượng bản thân đang thư giãn, thoải mái, tại thời điểm phỏng vấn. Lặp đi lặp lại trong tâm trí bạn đoạn hình ảnh đó cho đến khi nó trở nên quá quen thuộc, và trở thành một phần trong hình ảnh bản thân, và khi đến thời điểm phỏng vấn, bạn sẽ thoải mái hơn với tình huống quen thuộc mà bạn đã hình dung trước đó, sẽ giúp bạn làm tốt trong cuộc phỏng vấn của bạn.