

Opkomen voor jezelf

Opkomen voor jezelf is in jouw belang én in het belang van de mensen met wie je omgaat. Ook in een sollicitatiegesprek: je helpt jezelf én de werkgever dan beter. **Julia Bless deelt met jou haar tips!**



Tijdens de voorbereiding op je gesprek

- Bedenk vragen die de werkgever zou kunnen stellen en schrijf de antwoorden op. Oefen die dan hardop.
- Oefen in ieder geval hardop het antwoord op de vraag: 'vertel eens iets over jezelf'. Grote kans dat je een soortgelijke vraag aan het begin van het gesprek krijgt. Als je die vlot en met zelfvertrouwen kunt beantwoorden, dan heb je alvast een goed begin. Bedenk een antwoord dat klopt met wie je bent, dat positief is en waarmee je meteen een connectie maakt met kwaliteiten die de werkgever vraagt.
- Oefen je alleen? En kun je staan? Ga dan staan. Kijk recht voor je uit. En oefen net zo lang totdat je overtuigd bent van het positieve dat je over jezelf zegt! Je kunt ook iemand vragen om met je te oefenen.
- Maak een lijst van vragen waarvan je denkt dat ze wellicht gesteld worden. Kijk ook eens op werk.nl.

- Ontspan, probeer te denken aan wat het belangrijkste is voor jou in jouw leven. Je kinderen, je vrienden, je ouders. Denk aan momenten die jou gelukkig hebben gemaakt en bedenk dan, dat hoe graag je deze baan ook wil, dit geen invloed heeft op die momenten.
- Omdenken: jij bent niet degene die straks beoordeeld wordt, jij bent hier om te kijken of deze baan wel wat voor jou is. Dit is jouw leven. Het is jouw gesprek. Jij zit hier omdat jij dat wil en jij hebt volledige controle over dit gesprek.

Terwijl je wacht in de wachtkamer



- Glimlach tegen jezelf terwijl je zit te wachten. Wees trots op wie je bent – ook als je omstandigheden niet zo rooskleurig zijn. Wees toch trots op de goede dingen die je doet.
- Ga even naar de WC en doe de ‘aanspan – loslaat oefening’ een paar keer. Dat is de oefening die Julia in het webinar voor doet.
- Terwijl je meegenomen wordt naar de ruimte waar het gesprek plaatsvindt, wees je bewust van je voeten. Voel je voetzolen in je schoenen en voel dat je gedragen wordt door de vloer. Loop rechtop en probeer je bewust te zijn van je lichaam.
- Probeer ook heel bewust om je heen te kijken. Let op je omgeving. Wat voor kleuren zie ik? Probeer niet globaal te kijken maar juist aandacht te hebben voor gekke details. Dit zorgt ervoor dat je minder bezig bent met hoe je overkomt of wat mensen van je vinden.

Tijdens je gesprek



- Voel je billen op de stoel, voel je voeten op de grond. Leg je armen op tafel en maak je breder. Of leun juist achterover en leg je armen op de stoelleuning. Met andere woorden: neem ruimte in met je lichaam. Maak je niet klein door je handen in je schoot te leggen, of onder de tafel. Een ‘brede’ houding zorgt ervoor dat je je vanzelf ook iets zekerder gaat voelen en het komt ook sterker over op de gesprekspartner.
- Als je moeite hebt met een vraag, of je wil hem niet (meteen) beantwoorden, zeg dan met een glimlach: ‘Vind je het goed als ik hier later even op terugkom? Ik moet hier even over nadenken.’ Dat mag!
- Als je het heel erg spannend vindt en je hebt de neiging om te veel met je gesprekspartners bezig te zijn en te weinig met jezelf en je eigen gevoel, stel je dan voor dat je in een soort glazen ei zit waar anderen niet naar binnen kunnen. Jij kunt er wel door naar buiten, maar zij kunnen niet naar binnen. Je bent veilig en vertrouwd in je eigen ‘ei’.
- Omdenken: je mag fouten maken tijdens het gesprek en je mag ergens op terugkomen. Je hoeft niet perfect te zijn. Dat zijn je gesprekspartners ook niet.

- Focus je vooral op de dingen die goed zijn gegaan.
- Vergeef jezelf voor de dingen die niet goed zijn gegaan. Zeg tegen jezelf: 'Het is gegaan zoals het is gegaan. Ik kan er nu niks meer aan veranderen. Als ze hierover vallen dan is dat jammer. Volgende keer maak ik deze fout in ieder geval niet meer'.
- Ineens weet je wat je beter had kunnen antwoorden op een vraag (dit gebeurt heel vaak), schrijf de vraag dan op en het antwoord dat je eigenlijk had willen geven en bewaar het voor de volgende keer. Zo gaan die ingevingen niet verloren. Krijg je deze baan dan niet dan heb je toch hele waardevolle input voor je volgende gesprek.



Na je gesprek

Notities
