

Sta je op het punt het sollicitatiegesprek in te gaan?

Neem deze 3 tips van Marja Ruijterman mee!

Natuurlijk bereid je je thuis voor op je sollicitatiegesprek. Maar wist je dat het een goed idee is om niet meteen vanuit de trein of de auto het gebouw in te stappen waar je het gesprek hebt? Kijk voordat je naar binnen gaat naar onderstaande tips. Deze helpen je om met positieve gedachten en gevoelens het gesprek in te gaan.

Tip 1. Zeg met overtuiging dat je zenuwachtig bent

Je mag onzeker zijn en het zelfs zeggen. Het maakt wel uit hoe je het zegt. Als je heel onzeker "ik ben zo zenuwachtig" zegt, dan zorgt dat voor plaatsvervangende schaamte. Zeg je hetzelfde met overtuiging en wat humor, dan vindt iedereen dat charmant, grappig en herkenbaar.

Tip 2. Ga in gedachten terug naar momenten van succes

Ga kort voor het sollicitatiegesprek in gedachten terug naar momenten van succes. Denk aan momenten in je werk en leven waarop je genoot van jezelf. Wat deed je toen? Waarin was je succesvol? Waar bleek je goed in te zijn? En hoe voelde dat? Ga met deze gedachten en dit gevoel naar binnen.

Extra tip: schrijf je successen ruim van tevoren op! Dat helpt je om ze kort voor het gesprek in gedachten te hebben.

Tip 3. Denk jezelf gelijkwaardig (want dat ben je)

Als je je minder waard voelt dan de ander:

1. Denk jezelf gelijkwaardig: ik ben gelijkwaardig ook al verdient hij of zij meer geld en heeft hij of zij een hogere functie. Als mens zijn we gelijkwaardig en ik ben een volwassen man/vrouw.
2. Begin het gesprek op de uitademing en blijf rustig ademen.
3. Ga rechtop zitten en kijk de ander rustig in de ogen.