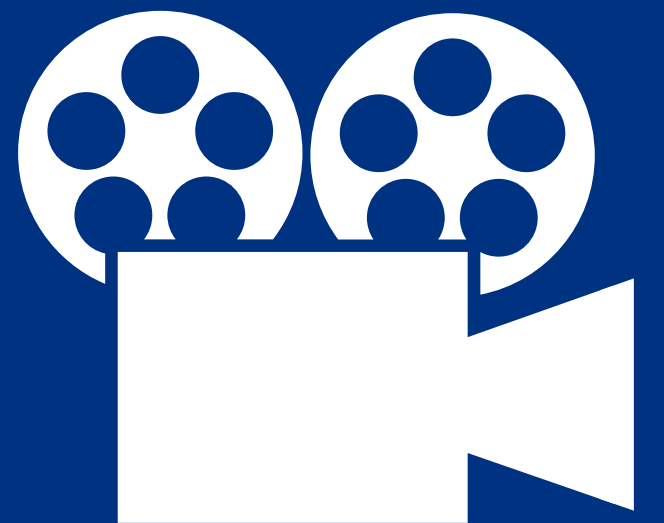


OEFENING VOOR THUIS

Door deze oefening word je bewust van hoe jij overkomt op een ander tijdens een sollicitatiegesprek. Op basis van welke non-verbale en verbale signalen wordt jouw eerste indruk bepaald?

1. FILM JEZELF

- Ga zitten zoals je ook in het gesprek zou zitten.
- Zet je telefoon of camera op ooghoogte tegenover jou.
- Vertel in het kort wie je bent. Beeld je in dat je in het sollicitatiegesprek zit en kijk in de camera.



2. KIJK TERUG

- Kijk naar jezelf: wat valt op? Hoe zit je? Welke gebaren maak je? Wat voor een gezichtsuitdrukkingen zie je?
- Luister naar jezelf: hoe snel spreek je? Gebruik je veel of weinig intonatie? Articuleer je woorden goed? Spreek je krachtig of juist kalm?



3. PAS AAN EN HERHAAL

- Kan je met je lichaam en stem iets anders doen waardoor je krachtiger en zelfverzekerder overkomt?
- Probeer dit en neem jezelf opnieuw op. Ga dan weer naar stap 2.



Tip: laat het filmpje door iemand anders bekijken. Stel de ander de vragen uit deel 2. Wat valt hem/haar op? Is dat vergelijkbaar met jouw bevindingen?

