

## **Manter a calma ajuda em entrevistas de emprego**

Ficar nervoso antes de uma entrevista de emprego é quase uma regra. Afinal, estar frente a frente com um desconhecido para ser avaliado já é, por si só, uma situação estressante. Mas candidatos com nervosismo exagerado podem passar uma imagem negativa e serem prejudicados.

A entrevista é o momento que candidato e entrevistador têm para se conhecer. Não existe uma postura padrão a ser adotada ou uma relação de requisitos a serem observados. "Mesmo assim, existem alguns itens, como facilidade em trabalhar em equipe, boa comunicação oral e escrita e equilíbrio emocional, por exemplo, que são exigidos na maioria dos casos", afirma Carlos Roberto Ernesto da Silva, psicólogo e consultor empresarial.

Candidatos nervosos ou mal preparados podem acabar esquecendo datas, fatos e ter problemas em se expressar com clareza. "Dependendo do grau de tensão, pode parecer insegurança, dificuldade para lidar com situações adversas ou de pressão e descontrole emocional", diz a consultora de carreira Karin Parodi.

Ela ainda acrescenta que, se a pessoa estiver muito sensibilizada, pode reagir com choro ou atitudes inadequadas diante de perguntas críticas. Por isso, é preciso estar preparado para responder questões sobre seus conhecimentos, experiências profissionais e realizações, além de saber quais são seus pontos fracos e fortes. Sentir o ambiente e o estilo do entrevistador também ajudam a manter a calma.

Mas apenas tranquilidade não garante sucesso na entrevista. Candidatos calmos podem não ter conteúdo ou o perfil para o que a empresa quer, por exemplo. "Tranquilidade em excesso pode também ser vista como falta de energia", alerta a Karin. Conseguir um bom emprego é uma mistura de vários fatores e não existe receitas milagrosas para se dar bem em entrevistas. Então, tome nota de algumas dicas e boa sorte na próxima entrevista!

- . Prepare-se e leia seu currículo com antecedência
- . Recorde fatos
- . Obtenha informações sobre a empresa; se possível, visite o seu site
- . Preste atenção ao que o entrevistador pergunta e pense um pouco antes de responder
- . Tenha clareza dos seus pontos fortes, fracos e realizações
- . Realize exercícios de respiração e relaxamento antes de ir para a entrevista
- . Evite pensamentos negativos. Pense em coisas alegres e relaxantes
- . Encarare o entrevistador como alguém que quer conhecer sua experiência, e não julgá-lo.