

Sut I Ddod Dros Eich Nerfau Cyn Cyfweliad

12 o Awgrymiadau ar gyfer cadw'n bwyllog o dan bwysau a dod dros eich nerfau cyn cyfweliad

Paratoi : Dylech bob amser ymchwilio l'r cwmni yn cyntaf a'r ffordd orau o wneud hyn yw Google. Bydd gan y rhan fwyaf gwmnïau wefan, neu dudalen Facebook, neu gyfrif Linked in - defnyddiwr rhain l ddarganfod cymaint ag y gallwch am yr hyn mae'r cwmni yn ei wneud, cwsmeriaid, beth yw eu moeseg a nodau, ac unrhyw wybodaeth a allai fod yn ddefnyddiol l'r swydd. Hefyd, gwnewch yn siwr eich bod wedi argraffu eich holl dogfennau a'u copio ymhell of flaen llaw fel na fydd unrhyw banig munud .

Gwisgo yn iawn : Rydych yn gwybod l wisgo'n smart ar gyfer cyfweliadau, ond cofiwch fod yn gyfforddus yn yr hyn rydych yn ei wisgo—nid yw'n dda l ddim os ydych yn aflonydd drwy eich cyfweliad, Os nad ydych yn siwr am beth l'w wisgo, ffoniwch y tîm AD a gofyn iddynt beth yw eu cod gwisg.

Normaleiddio : Mae'n gwbl normal teimlo'n nerfus, felly paid a cheisio ymladd yn ei erbyn gormod, mae'n dangos eich bod yn malio am y canlyniad ac eisïau'r swydd. Derbyniwch eich bod yn teimlo'n bryderus a meddwl am y cyfweliad fel sgwrs - dyma eich cyfle l gael gwybod pa fath o gyflogwr ydynt. Rydych chi'n dod l wybod amdanyn nhw, yn union fel y meant yn dod l wybod amdanoch chi.

Dŵr : Bydd llawer o bobl yn cael trafferth cysgu y noson cynt ac yn mynd syth am cofi cyn cyfweliad pan mewn gwirionedd mae dŵr yn llawer gwell ar gyfer eich nerfau. Bydd cofi, Pepsi, redbull ac ati yn dwysau'r ynni nerfus ac adrenalin sy'n rhuthro o gwmpas eich corf sy'n golygu y byddwch yn teimlon hyd yn oed waeth. Bydd dŵr yn eich hydradu fel nad ydych yn cael ceg sych, neu 'ceg gotwm' ac yn eich cadw chi l ganolbwyntio.

Anadlu : Nid yw anadlu fel arfer yn rhywbeth yr ydym yn ceisio ei reoli, a phan fyddwn yn nerfus gallwn fod yn anadlu'n gyflym iawn. Arafwch eich anadlu l lawr drwy anadlu'n ddwfn, ceisio gyfrif l 3 wrth anadlu l mewn, ac yna eto wrth anadlu allan.

Cysgu : Mae'n anodd cysgu os rydych yn meddwl am y cyfweliad y diwrnod nesaf, ond ceisiwch gael 8 awr o gwsg y noson gynt. Os rydych yn cael trafferth, rhowch gynig ar yr ymarferion anadlu dwfn, neu dychmygu eich holl egni nerfus yn symud yn araf at fys bach eich troed, felly mae'r cyfan wedi'l cynnwys mewn un lle bach ac ni fydd yn eich cadw arddi-hyn.

Ymarfer : Ni allwch ddyfalu yn llawn pa gwestiynau a ofynnir i chi, ond gallwch o leiaf ymarfer meddwl am atebion i gwestiynau. Beth am eistedd i lawr gyda'ch mam, eich tad, ffrindïau, cymdogion ac esgus ei fod yn gyfweliad go iawn. Bydd eu hadborth hefyd yn ddefnyddiol i chi.

Dychmygu : Dychmygwch eich hun yn yr ystafell gyfweled yn ateb cwestiynau yn hyderus, ac yna dychmygwch gael gwybod eich bod wedi cael y swydd. Gall hyn fod yn wyrthiol am wneud yn siwr eich bod yn credu yn eich hun ac y gallwch wneud hyn. Mae hyn hefyd yn gweithio'r ffordd arall - dychmygwch y peth gwaethaf yn eich barn chi allai digwydd a sut y byddwch yn ymateb iddo. Ceisiwch feddwl am ffyrdd o oresgyn hyn e.e. eich bod yn poeni na fyddwch yn gwybod yr ateb i'r cwestiwn - felly meddyliwch am ymatebion y gallwch eu rhoi, megis "Alla i gael munud i feddwl am hynny?" neu "allwch chi esbonio ymhellach osgwelwch yn dda?".

Amser : Nid ydych am deimlo'n ddryslyd neu ruthro, neu hyd yn oed mewn perygl o fod yn hwyr, felly rhowch ddigon o amser i chi'ch hun. Gallai fod o gymorth i wneud ymarfer o gyrraedd lleoliad y cyfweliad, fel eich bod yn gwybod pa mor hir y bydd yn ei gymryd a lle y mae. Cynlluniwch i gyrraedd yno 10 munud yn gynnar er mwyn i chi gael amser i setlo, paratoi eich hun yn feddyliol, ac i wneud eich ymarferion anadlu dwfn.

Bod yn gadarnhaol : Byddwch yn hyderus eich bod eisoes wedi cael eich dewis i ddod am gyfweliad gan eu bod yn hoffi'r hyn rydych wedi ei roi ar y ffurflen gais. Maent yn credu y gallech ffitio'n dda - rydych yn gwybod eich bod yn ffitio'n dda a dangoswch hynny iddynt. Cofiwch wenu ac ysgwyd llaw mewn ffordd gadarn. Os ydych yn meddwl y bydd yn mynd yn dda - bydd yn mynd yn dda!

Nodiadau : . Effaith gyffredin o fod yn nerfus yw teimlo fel bod eich meddwl wedi mynd yn wag ac nad ydych yn gallu cofio beth wnaethoch chi ddoe! Cymerwch lyfr nodiadau bach gyda chi fel pan fyddwch yn aros am eich cyfweliad, gallwch fod yn gwneud nodiadau o enghreifftiau ar gyfer gwahanol bynciau. Bydd hyn yn canolbwyntio'r meddwl, a'ch helpu i gofio enghreifftiau defnyddiol. Bydd cyfwelwyr yn gyffredin yn gofyn cwestiynau sy'n gofyn am enghreifftiau o waith tîm, defnyddio eich menter, cael sgwrs anodd, cymryd yr awenau ar rywbeth, gweithio i derfynau amser, blaenoriaethu a/ neu wasanaeth cwsmeriaid dda.

Allyrru'r Egni : Mae cwpl o dechnegau profedig ar gyfer cael gwared ar ynni nerfus. Mae llawer o bobl yn cadw elastig gwallt o amgylch un arddwrn a'i dynnu'n ysgafn yn erbyn eu harddwrn. Mae pobl eraill yn defnyddio pwyntiau pwysau felly maent yn defnyddio eu llaw arall i dapio y tu allan i'w bys bach neu fys mynegai. Mae rhai pobl yn rhwbio eu horiawr hefyd – mae'n well i wneud hyn o dan y bwrdd fel na allant weld eich bod chi'n aflonydd. Y dull gorau fodd bynnag, yw ymarfer corff - nid oes rhaid i hyn fod yn awr yn y gampfa, gallai olygu mynd am dro yn y bore. Mae'n clirio'r pen, llosgi adrenalin dros ben a rhyddhau endorffinau i wneud i chi deimlo'n fwy cadarnhaol, sy'n arwain at hyder!