

7 consigli sul linguaggio del corpo

E così sei arrivato alla fase di colloquio del processo di selezione. Sei pronto a mostrare il tuo lato più positivo e appetibile per un datore di lavoro? Il linguaggio del corpo ha un ruolo importantissimo nella percezione che gli altri hanno di te, ovviamente devi evitare di sedere in modo scomposto o incrociare le braccia, ma quali sono i segnali meno evidenti? Questi piccoli cambiamenti miglioreranno certamente le tue probabilità di ottenere il lavoro per cui ti sei candidato:



1. CHE COSA DICONO LE TUE MANI?

Giocherellare con i capelli o con la cravatta, o tenere stretto un bicchiere o una borsa più a lungo del necessario, ti farà apparire teso e nervoso. Tieni i palmi aperti e rivolti verso l'alto per dare prova di onestà e ricettività e ricorda che una bella stretta di mano è il modo migliore per stabilire un contatto.

2. GUARDA IN MODO DECISO

Mantenere un contatto visivo diretto può intimorire, ma il trucco è cercare di rilassarsi e ascoltare. Concentrandoti al 100% su ciò che dice il tuo interlocutore, focalizzerai naturalmente gli occhi sui suoi dando prova di essere interessato e vigile.

3. SPORGITI IN AVANTI PER ASCOLTARE

Sporgersi leggermente in avanti significa essere interessati e concentrati.

4. VAI PIANO

Pensa prima di rispondere alle domande e cerca di non essere precipitoso. Se ti serve un momento, prenditelo. Fermati, pensa, rispondi: è importante avere il controllo.

5. SCEGLI UN ESEMPIO POSITIVO

Quali personaggi dei media pensi che abbiano un linguaggio del corpo particolarmente efficace? Guarda le loro interviste e prova a vedere se c'è qualcosa che puoi imparare. Di solito un sorriso che conquista è fondamentale!

6. OCCHIO A COME TI VESTI

Prima del colloquio scopri che abbigliamento richiede l'azienda e adeguati. Un abbigliamento troppo formale non influisce negativamente sulle tue probabilità di ottenere il posto, uno troppo informale quasi sicuramente sì.

7. ESERCITATI

Mettiti davanti a uno specchio ed esercitati a presentarti e a rispondere a una semplice domanda del colloquio come "Pensa di potersi inserire bene nella nostra azienda?". Capirai subito quando devi aumentare o diminuire i segnali positivi del linguaggio del corpo.

E se per te tutto questo è troppo da ricordare, un altro consiglio utile è imitare abilmente tutti i segnali positivi del linguaggio del corpo del tuo interlocutore. Se è sorridente e rilassato, devi cercare di fare lo stesso. Se un linguaggio del corpo efficace non ti farà avere il lavoro dei tuoi sogni, ti aiuterà sicuramente a proiettare un'immagine sicura e professionale di te.

