



„Jak radzić sobie ze stresem?”

Kandydatom ubiegającym się o pracę często towarzyszy stres. Jest on związany zarówno z niepewnością wynikającą z braku zatrudnienia, jak i koniecznością odbywania rozmów kwalifikacyjnych. Pewnie każdy, kto stara się o pracę zadaje sobie pytanie – jak pokonać stres, czy jak sprawić, aby stał się sprzymierzeńcem, który zamiast blokować wyzwoli energię działania. Trema, która towarzyszy kandydatom podczas rozmów z pracodawcami jest wywołana lękiem przed negatywną oceną ze strony rozmówcy. Osoba przeżywająca taki rodzaj stresu zazwyczaj traci pewność siebie. Nawet we własnych oczach prezentuje się niezbyt korzystnie, jest przekonana, że trudno będzie sprostać oczekiwaniom. Wielu z nas zdaje sobie sprawę, że podczas rozmowy bardzo istotne jest tzw. pierwsze wrażenie. Niestety, początki wypowiedzi osób stremowanych często bywają nieefektywne, ograniczone do krótkich stwierdzeń, ozdobionych wieloma przerywnikami. Wiele osób doświadczających tremy poszukuje skutecznych środków, które pozwoliłyby ograniczyć jej negatywne działanie.

Jedną z technik zapanowania nad stresem, która może okazać się przydatna podczas spotkania z pracodawcą jest minimalizowanie koncentrowania się na sobie i na swoich odczuciach. Zamiast skupiać całą uwagę na tym jak wypadamy lepiej skoncentrować się na zadaniu, czyli na umiejętnościach i kwalifikacjach, które chcemy zaprezentować potencjalnemu pracodawcy. Dlatego opanowaniu tremy będzie najbardziej sprzyjało rzetelne, merytoryczne przygotowanie naszej wypowiedzi. Choć trudno przewidzieć szczegółowy przebieg rozmowy o pracę, powinniśmy przygotować wcześniej wypowiedź dotyczącą naszych najważniejszych umiejętności oraz dotychczasowych decyzji i przebiegu kariery zawodowej. Przed spotkaniem z pracodawcą warto skorzystać z konsultacji z doradcą zawodowym, który pomoże nam przeprowadzić analizę naszego dotychczasowego doświadczenia zawodowego, preferencji zawodowych oraz wartości osobistych. W celu zwiększenia swojej skuteczności można również skorzystać z warsztatów aktywnego poszukiwania pracy, które stanowią pomoc w rozwoju umiejętności komunikacji, a także autoprezentacji i pokonywania stresu.

Istotą rzetelnego przygotowania się do działania jest ćwiczenie, dlatego warto głośno wypowiadać wcześniej przemyślaną wypowiedź - samodzielnie np. przed lustrem lub przeprowadzić symulację rozmowy wstępnej z przyjacielem lub z kimś z rodziny. Pomocne, mogą być poradniki i opracowania dotyczące rozmów kwalifikacyjnych, szczególnie takie, które zawierają pytania, jakie często zadają pracodawcy na rozmowach wstępnych oraz przykłady odpowiedzi.

Warto także samodzielnie poszukiwać różnych sposobów, które pozwolą nam opanować emocje. W przewyciężeniu trudności związanych ze stresem podczas rozmowy z pracodawcą może służyć nam wyobraźnia, która stanowi skuteczne narzędzie radzenia sobie z problemami. Zamiast koncentrować się na swoich obawach warto tak kierować naszymi wyobrażeniami, by stanowiły dla nas wsparcie. Zanim udamy się na spotkanie dobrze jest wcześniej w wyobraźni stworzyć obraz czekającej nas rozmowy. Pomoże nam w tym zaproponowane poniżej ćwiczenie:

(Źródło: „Wyobraźnia w psychoterapii” Arnold Lazarus)

Wyobraźmy sobie nasze spotkanie z pracodawcą. Starajmy się, aby ten obraz był jak najbardziej plastyczny i szczegółowy. Spróbujmy dostrzec różne warianty rozmowy – w jednym z nich zostajemy przedstawieni rozmówcy, w innym to my przejmujemy inicjatywę i sami przedstawiamy się pracodawcy. Wyobraźmy sobie, że pada pytanie o nasze kompetencje. Wyobraźnia pozwoli nam zobaczyć jak odpowiadamy na to pytanie, jak poruszamy się i mówimy ze spokojem i pewnością siebie.

Im więcej ćwiczeń poświęci się tym obrazom, tym większe prawdopodobieństwo, że przeniosą się one na realne zachowania.

Człowiek jest jednością psychofizyczną i wszelkie jego działania znajdują odbicie w myślach, uczuciach a nawet w napięciu mięśni. Specjaliści od technik radzenia sobie ze stresem zalecają metody relaksacji jako sposób opanowania negatywnych emocji, który może okazać się skuteczny także w sytuacji, w której chcemy zapanować nad tremą. Jedną z form zmniejszenia tremy jest rozluźnianie poszczególnych partii mięśni oraz kontrola oddechu. Jest to sposób łatwy do opanowania i po kilku próbach można go zastosować w każdych warunkach, także tuż przed rozmową kwalifikacyjną. Pomóc może nam następujące ćwiczenie:

(Źródło: „Mowa Ciała” Antoni Benedykt):

- Usiądźmy wygodnie, w miarę możliwości przymknijmy oczy i spokojnie licząc do 10, nabieramy powietrza w płuca na „raz” a wydychamy je na „dwa”. Kiedy oddech i rytm serca już się wyrówna można spróbować rozluźniać i napinać poszczególne partie mięśni zaczynając od mięśni głowy, a na stopach kończąc. Uwagę należy zwrócić na mięśnie karku i szyi, ponieważ to one zazwyczaj są najsilniej napięte.

Czasami nawet kilka minut odprężenia tych części ciała przynosi ogromną ulgę.-

Umiejętność radzenia sobie ze stresem zyskujemy przede wszystkim dzięki zaufaniu, jakim darzymy samego siebie. Wysoka samoocena polegająca na docenianiu swoich uzdolnień i pozytywnych cech charakteru to najistotniejsze czynniki w budowaniu odporności na stres . Nawet jeśli przegramy konkurencję o atrakcyjną posadę istotne jest nauczenie się spokojnego przyjmowania faktu, że nie zawsze możemy mieć to, czego pragniemy. Warto docenić to, że już samo podjęcie wyzwania nauczyło nas czegoś nowego, co może okazać się cennym atutem, który w przyszłości poprawi naszą skuteczność i pomoże zdobyć ciekawą pracę.