

Чек-лист для женщин пенсионного возраста «Как побороть волнение перед собеседованием»

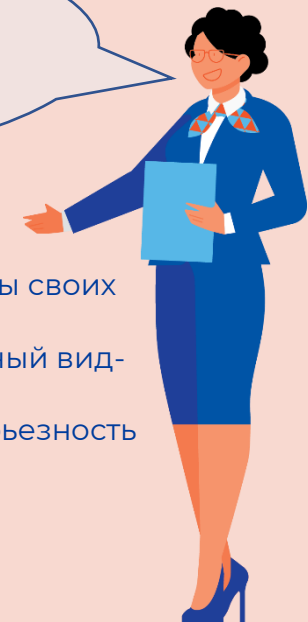
► Шаг 1: Подготовка – основа вашей уверенности.

Тщательная подготовка – это 80% успеха. Когда вы все знаете, волнению просто не останется места.

- **Изучите компанию:** Зайдите на сайт – будущего работодателя, посмотрите новости, чем они занимаются. Это покажет ваш искренний интерес.
- **Проанализируйте вакансию:** Выпишите ключевые требования. Подумайте, как ваш опыт им соответствует. Даже если не на 100% - это нормально.
- **Подготовьте «портфель»:** Соберите копии документов (свидетельство о повышении квалификации) а также примеры своих лучших работ (если уместно)
- **Продумайте логистику:** Заранее посмотрите маршрут, рассчитайте время на дорогу с запасом. Опрятный и спокойный вид – часть успеха.
- **Подготовьте вопросы работодателю:** 2-3 умных вопроса о содержании работы или команде покажут вашу серьезность (например: «Какие задачи будут приоритетными в первый месяц?»)

Уважаемая соискательница! Ваш жизненный и профессиональный опыт – это огромная ценность. Волноваться перед встречей с работодателем – это естественно.

Данный чек-лист поможет вам подготовиться и позволит чувствовать себя увереннее. Действуйте шаг за шагом.



Работодатель ищет пользу для своего дела. Покажите ему эту пользу через призму вашего опыта.

► Шаг 2: Акцент на ваши сильные стороны.

- **Составьте список ваших конкурентных преимуществ:** Ответственность, исполнительность, внимание к делам, лояльность, наставнический опыт, отсутствие необходимости в отпуске по уходу за ребенком.
- **Подготовьте 3-4 кратких примера из прошлого опыта по схеме:** Задача -> Ваши действия -> Позитивный результат. Цифры приветствуются («оптимизировала процесс, что сэкономило 2 часа работы в день»).
- **Продумайте ответ на вопрос о перерыве в стаже (если был):** Подайте это как время развития: «Занималась семьей, что отточило мои навыки управления и планирования. Активно следила за отраслью, прошла онлайн-курс»
- **Сформулируйте, почему вы хотите работать именно сейчас:** «Накопленный опыт позволяет мне быть эффективной, я полна энергии и хочу приносить реальную пользу в стабильной компании».



▶ Шаг 3: Управление стрессом непосредственно перед и во время встречи

Техники, которые помогут остаться спокойной и собранной:

- **Дыхательное упражнение за 5 минут до начала:** Медленный вдох на 4 счета, задержка на 4, выдох на 6. Повторите 5 раз. Это снизит пульс.
- **Контроль языка тела:** Прямая спина, уверенный взгляд, улыбка. Если нервничаете, можно сложить руки на столе – это поза собранности.

▶ Шаг 4: Не тревожится из-за возраста. Превратить его в преимущество.

Ваш возраст – это не недостаток, а маркер надежности и зрелости.

- **Измените внутреннюю установку:** Не «Мне уже много лет», а «У меня богатый опыт и мудрость».
- **Будьте готовы к вопросу об возрасте (прямо или косвенно):** Практикуйте нейтрально-позитивный ответ «Мой возраст означает, что я выработала профессиональную дисциплину, стабильна и прихожу на работу, чтобы делать ее хорошо. Мне не нужно искать себя, я уже знаю, на что способна»
- **Подчеркните свою адаптивность:** Упомяните, что освоите новые технологии (даже если это или ИС на базовом уровне), открыты к обучению.

Помните: Работодатель часто ищет не самого «молодого», а самого предсказуемого, надежного и мотивированного сотрудника.

Главное, не бойтесь пауз. После вопроса работодателя можно сделать небольшую остановку, чтобы собраться с мыслями. Это признак вдумчивости, а не замешательства.

▶ Шаг 5: Будьте собой

Искренность обезоруживает и создает доверительные отношения.

- **Не играйте роль:** Не старайтесь казаться «более строгой» или «более современной», чем вы есть. Работодатель хочет видеть настоящего человека.
- **Разрешите себе быть неидеальной:** Вы можете что-то забыть или слегка запнуться. Это человечно. Улыбнитесь и продолжайте.
- **Проявите доброжелательный интерес:** К компании, к людям, с которыми беседуете. Ваша естественная эмоциональная зрелость – большой плюс в общении. Позвольте своему спокойствию и профессионализму говорить за вас.



Уважаемая соискательница, вы обладаете уникальным сочетанием опыта, навыков и жизненной мудрости. Удачи на собеседовании!

Специалисты Центра занятости населения всегда готовы помочь вам в подготовке к встрече с работодателем. Обращайтесь!