

## O seu corpo fala na hora da entrevista

**Conheça o certo e o errado da linguagem corporal e não envie nenhuma mensagem errada ao seu entrevistador:**

Mais do que palavras, gestos e sinais podem revelar os verdadeiros sentimentos e sensações de uma pessoa quando interage com os outros – se está à vontade ou não, se está dizendo a verdade ou não, etc. Durante a entrevista de emprego, mais do que nunca, é importante estar atento a todos os seus movimentos corporais e expressões faciais para transmitir uma boa impressão ao entrevistador.

É bom lembrar que os recrutadores são treinados para detectar e captar os mínimos detalhes de suas atitudes – positivas ou não. O importante, no final das contas, é transparecer que está seguro e preparado para enfrentar a situação. Para não escorregar, siga as dicas abaixo.

### Equívocos mais comuns e que devem ser evitados na hora da entrevista:

**Braços cruzados** – Essa atitude revela descontentamento e falta de conexão com o outro. Em outras palavras, fecha o canal de comunicação entre você e o recrutador – e isso vale também para pernas e mãos.



**Segurar bolsa ou caneta** – Qualquer objeto que você estiver segurando durante a entrevista estará servindo como um “amuleto da sorte”, o que, para o selecionador, irá demonstrar insegurança.

**Olhar para baixo** – Não olhar nos olhos do entrevistador é o erro mais freqüente dos candidatos. Deixar de encará-lo pode revelar medo e falta de confiança.



**Sentar-se na beirada da cadeira** – Indica desconforto e vontade de ir embora o mais rápido possível. Não é a impressão que você deseja passar para o empregador, certo?

**Mexer braços e pernas em demasia** – É uma resposta natural do corpo quando se está nervoso e ansioso. Evite, também, “tiques” e “cacuetes”, como passar a mão a toda hora no cabelo. Por outro lado, ficar totalmente estático não é a melhor opção. Você é um produto que tem vida.



### **Soluções que devem ser aplicadas:**



**Sente-se no encosto da cadeira e incline-se um pouco para frente** – Você se sentirá automaticamente mais seguro e relaxado. Incliná-lo para frente irá demonstrar ao selecionador uma atitude positiva com o momento

**Repouse os braços no apoio da cadeira** – Isso evitará que você cometa os erros descritos acima. Se a cadeira não possuir apoio, é só pousar as mãos sobre as pernas – sem cruzar os braços, claro.



**Olhe nos olhos do entrevistador** – Ao encará-lo de frente, você transmitirá confiança e criará empatia. Outra dica é movimentar a cabeça e a sobrancelha de forma a mostrar que você está entusiasmado com a conversa.

**Sintonia de movimentos** – Procure sincronizar seus gestos e movimentos com os do selecionador – esta técnica, denominada “rapport”, ajuda a criar maior sinergia e envolvimento com o outro.



#### **DICAS ESPECIAIS ANTES DA ENTREVISTA:**

Se você for tímido e estiver muito ansioso para a entrevista, procure se alongar momentos antes de conversar com o recrutador. “Se não estiver se sentindo confortável, vá ao banheiro e faça um alongamento”. Controlar a respiração também é um ótimo recurso para ficar mais relaxado.