

## Como agir?

Deve ter cuidado com a forma como age numa entrevista. Um especialista em recursos humanos analisa o seu comportamento ao detalhe. Conheça as nossas sugestões. E, é claro, não se esqueça de desligar o telemóvel assim que entra no edifício!

### O encontro

Muitas vezes, tem que esperar um pouco até que o entrevistador apareça. Não se levante com um salto quando pensar que é ele que vai entrar. Espere tranquilamente até que lhe dirijam a palavra e levante-se só nessa altura.

Também não convém correr para o entrevistador com a mão esticada. Pode parecer excessivamente entusiasta ou desesperado. Espere que o outro tome a iniciativa de lhe apertar a mão. Parecem pormenores e é uma questão de segundos, mas a primeira impressão pode fazer uma grande diferença.

### Sentar-se

Deixe passar o entrevistador à frente quando se dirigem para o local da entrevista, a não ser que ele lhe abra a porta a si e faça sinal que pode passar.

Geralmente, indicam-lhe um lugar onde pode sentar-se. Se tiver escolha, opte por um lugar de onde possa facilmente ver o seu entrevistador.

De um modo geral, numa entrevista, os interlocutores sentam-se frente a frente. Assim podem olhar directamente um para o outro mas com distância suficiente entre eles para indicar que não é uma conversa íntima entre colegas ou amigos. Pode, de forma natural, olhar um pouco à sua frente. O outro não vai considerar isto muito explícito e ambos vão sentir-se mais e mais rapidamente à vontade.

### Postura

A sua postura deve dizer essencialmente: "estou à vontade". Tente andar, sentar-se e estar em pé de forma descontraída. A maioria dos candidatos começa com uma postura bastante recta e contraída. Como estão nervosos, ficam muito direitos na cadeira e encostados às costas. Vai sentir-se mais à vontade à medida que a conversa avança e pode mostrar isto através da sua postura. Deixe-se cair um pouco para trás, mude de posição de vez em quando, faça gestos, incline-se para frente...Não fique sentado sem se mexer,

mas também não exagere! Use as mãos para fazer gestos, para sublinhar coisas ou para ajudar às suas explicações. Muitas vezes, os gestos mostram que o outro se sente à vontade e que está cheio de entusiasmo. Evite, contudo, ser demasiado teatral.

### **Contacto de olhos**

Olhe para o entrevistador, mas não fixe nele o seu olhar, pois pode causar uma sensação desconfortável. Afastar constantemente o olhar também não dá bom resultado, porque pode ser sinal de incerteza, de que tem algo a esconder ou até de que está a mentir. A arte de comunicar é reagir de forma flexível à situação. Tente olhar o entrevistador sempre que achar oportuno e tudo correrá bem.

Se houver vários entrevistadores, convém olhar para cada um mais ou menos em igual medida. Comece com a pessoa que lhe fez a pergunta e, de forma rápida, olhe a seguir para cada um dos outros. Quando olha para o outro está a trocar impressões. Por isso, de vez em quando, diga que sim com a cabeça. Se inclinar a cabeça um pouco está a dar sinal de que está interessado e a ouvir com atenção.

### **Sorria!**

Uma das primeiras coisas que o entrevistador vê no candidato é o rosto. Portanto sorria quando o cumprimenta, pois dará de imediato uma impressão positiva. Ainda não lhe disse nada e já mostrou que é um prazer encontrar-se com ele e que está entusiasmado. Durante a conversa sorria de vez em quando, pois se não o fizer dá a impressão de estar stressado e inseguro. Não exagere! Se sair de lá com dores nas bochechas o recrutador pode pensar que esteve a sorrir para esconder insegurança. Tenha atenção ao que faz com a cara. Se o entrevistador propuser uma coisa com que não está de acordo, é melhor não levantar as sobrancelhas. Isto pode querer dizer algo como "O quê?" ou "Aha, se as coisas são assim!". Claro que depende da situação porque, se as coisas estiverem a correr bem, uma sobrancelha levantada pode significar que está interessado.

### **Despedir-se**

Despeça-se descontraidamente, sem se mostrar demasiado ansioso. Não pergunte quando o irão contactar, refira apenas que aguarda então um contacto.