

ГАРАНТИРОВАННОЕ ТРУДОУСТРОЙСТВО

Можно ли заранее, еще до встречи с менеджером по персоналу (по-старому — кадровиком), решить вопрос о трудоустройстве в свою пользу? Оказывается, в арсенале практической психологии есть эффективные приемы саморегуляции, позволяющие идеально настроиться на ответственное событие. А ведь еще с глубокой древности один из главных постулатов воинского искусства гласит, что исход битвы уже решен в сердцах полководцев за много дней до того, как противоборствующие армии увидят друг друга.

Неудачный сценарий

Многие из нас отягощены тем или иным негативным опытом, связанным с поисками работы. Эти отрицательные воспоминания понижают нашу самооценку и вообще мешают выглядеть уверенным, знающим себе цену профессионалом. Правда, некоторые счастливики способны как бы стирать из памяти все плохое и каждый раз, подобно птице Феникс, возрождаться буквально из пепла. Но если вы не принадлежите к их числу, то вполне вероятно, что во время последней попытки устроиться на привлекательную работу вы, сами того не осознавая, отвечали на вопросы потенциального нанимателя в соответствии с однажды выработанной пораженческой моделью поведения. Например, даже вроде бы совсем простой ответ на резонный вопрос кадровика, обладаете ли вы теми или иными профессиональными навыками, может выдать вашу неуверенность паузой сомнения, легким заиканием, заискивающими нотками в голосе или промелькнувшей в ваших глазах растерянностью. Часто люди, прекрасно владеющие собой в обычной жизни, неожиданно теряются, оказавшись в незнакомой или неопределенной для них ситуации. А для вездливого кадровика как раз очень важно выбить потенциального сотрудника из привычной ему колеи, чтобы посмотреть, как жертва будет вести себя в сложных обстоятельствах и какова стрессоустойчивость новичка.

Что такое визуализация?

Визуализация — это мысленное представление, проигрывание собственного поведения в определенной ситуации. Для спортсменов такой способ психологического настроя на соревнование или овладение сложным техническим приемом — обычная тренировочная практика. С успехом применяют визуализацию и в других профессиональных сферах. Например, известно, что посадка боевого самолета на качающуюся палубу авианосца относится к пилотажным трюкам высшей категории сложности. У американских летчиков даже есть традиция вставать, если в помещение входит ас, имеющий за плечами несколько десятков успешных приземлений на корабль. По воспоминаниям одного такого пилота, когда ему предстояло совершить первую в своей жизни посадку на авианосец, он был так растерян и напуган, что потерял аппетит и сон. Много раз молодой офицер слышал жуткие истории об упавших в океан вместе со штурмовиком или врезавшихся в корабельную надстройку летчиках и считал, что с ним тоже обязательно случится катастрофа. Он подумывал уже отказаться от мечты стать частью военно-морской элиты. Но до начала ответственных полетов оставалось еще несколько дней, и лейтенант решил прибегнуть к психологическому самонастрою, которому их обучал армейский психолог. Мысленно во всех подробностях он представлял

заход своего самолета на цель, выравнивание и касание колесами шасси стального аэродрома. И в какой-то момент к пилоту пришло абсолютно реалистическое ощущение компетентности: полного владения своими мышцами, нервами и машиной.

Стоит ли говорить, что поединок с кадровиком интересующей вас компании вряд ли по своей сложности превосходит управление палубным штурмовиком, и, следовательно, вы тоже можете за несколько дней до дня «X» почувствовать себя достаточно компетентным человеком.

На что стоит обратить особое внимание

При подготовке к интервью не поленитесь собрать как можно больше информации о фирме. Зная во всех подробностях ее специфику, вы без труда мысленно сформулируете вопросы, какие стоит задать менеджеру по персоналу: они создадут вам в его глазах репутацию компетентного и заинтересованного профессионала. Ведь иногда случается, что даже специалист, претендующий на управленческую должность, предполагающую наличие креативного мышления и хорошо подвешенного языка, оказывается не готовым задавать толковые вопросы по существу своей будущей деятельности.

Также весьма полезно попробовать сыграть за противостоящую вам сторону. Сев мысленно в кресло кадровика, попытайтесь понять, каких конкретных качеств он ждет от кандидата на вакансию.

Старайтесь использовать только позитивные сценарии. Ведь если вы заранее вообразите рекрутера в образе следователя гестапо, то вряд ли при встрече будете излучать искреннюю симпатию к нему. А люди часто тонко чувствуют истинное настроение собеседника и в своем поведении подстраиваются под человека, с кем ведут разговор.

Некоторые знатоки технологий визуализации даже утверждают, что наши мысли - это энергия, напрямую влияющая на наше будущее. Например, известный голливудский актер Арнольд Шварценеггер не устает повторять в своих многочисленных интервью, что своим восхождением из скромного провинциального паренька в звезды спорта, шоу-бизнеса и политики он во многом обязан регулярным визуализациям собственного грандиозного грядущего.

Как это работает

Сила визуализации в том, что вы, находясь в ситуации полной безопасности, то есть ничем не рискуя, можете многократно проработать в разных вариациях самые опасные моменты предстоящего события. В такие минуты вы мысленно закрепляете ощущение успешности своих действий. Очень полезно сочетать воображаемую картинку с короткими формулами самовнушения, например: «В своем деле я лучший!», «У меня нет конкурентов!», «Меня увлекает этот психологический поединок, так как он позволяет мне продемонстрировать лучшие качества своего характера!», «Любой, даже самый каверзный, вопрос кадровика вызывает в моей душе приятное боевое возбуждение!». При этом физиологические реакции вашего организма, такие как выражение мимических мышц лица, жестикуляция, пульс, показатели артериального давления, обязательно

подтянутся вслед за психологическим ощущением силы и полного контроля над ситуацией. Один старый цирковой мастер любил говорить начинающим акробатам: «Заставьте свое сердце пройти по качающемуся канату под куполом цирка, и ваше тело легко пройдет вслед за ним».

Технические рекомендации

В актерской профессии принято репетировать кое-какие нюансы роли, стоя перед зеркалом. Это тоже своего рода визуализация предстоящего спектакля. Но сейчас мы поговорим о приемах классической техники мысленного тренинга. Итак, визуализацией лучше всего заниматься в кровати перед отходом ко сну на фоне полного мышечного расслабления. С такой целью можно использовать технику хатха-йоги: вообразить, что напряжение в теле исчезает, начиная с пальцев ног и заканчивая волосным покровом головы. Достигнув полного расслабления, начинайте рисовать будущую реальность, но избегая при этом чрезмерного умственного напряжения. Вероятно, что кто-то затруднится представить себе еще не случившиеся события. В таком случае просто в вольном стиле поразмыслите о предстоящем трудоустройстве. Но старайтесь думать о собственном поведении и отношении к вам работодателя положительно, настраивая себя только на благополучный исход встречи.

Визуализацией можно заниматься не только лежа, но и сидя — главное, чтобы позвоночник был прямым и покоился на относительно твердой опоре (таким образом стоит проиграть событие и по дороге на интервью, сидя в вагоне метро). Некоторым нравится визуализировать под спокойную расслабляющую музыку (неплохо, если вы приобретете кассету со специальной медитативной музыкой).

Если негативные установки очень сильны в вашем сознании, не пытайтесь сразу волевым усилием разрушить их. Делайте все постепенно и знайте, что, если вы всерьез начали работать над собой, успех обязательно придет. Просто часто положительный эффект от тренировок такого рода возникает не в один момент, а накапливается со временем. Кому-то для достижения успешного результата понадобится всего несколько дней, а кто-то почувствует уверенность в себе только через неделю. Но тогда даже самый нестандартный ход недоверчивого кадровика соискатель парирует играючи, ведь мысленно он уже многократно, словно на тренажере, отработал собственное поведение в критических ситуациях. А разве можно помешать человеку, если он всерьез настроен на гарантированное трудоустройство?

Р. S. Впрочем, визуализация визуализацией, но и все остальные компоненты вашего успешного имиджа должны быть безупречны. Имеется в виду грамотно подобранный костюм, профессионально составленное резюме и прочий джентльменский набор кандидата на завидную должность.

Материалы подготовлены отделом профориентации и профессионального обучения
управления ГСЗН Кировской области