

La sera prima di un colloquio di lavoro

La sera prima di un colloquio di lavoro può rappresentare un momento particolarmente stressante.

Ci sono alcune cose che si possono fare per ridurre lo stress e prepararsi al meglio.

- elaborare una serie di domande, con le relative risposte, in modo da essere preparato;
- rilassarsi, prendendosi il tempo per svolgere qualcosa che piace, come leggere un libro, guardare un film, in maniera tale da arrivare con la mente tranquilla;
- preparare con cura il proprio abbigliamento, mostrandosi adeguato all'impiego; assicurarsi che sia pulito e stirato;
- andare a letto presto, per avere una buona notte di sonno, svegliandosi fresco e riposato;

È importante ricordarsi che la prima impressione è fondamentale. Assicurarsi quindi di arrivare puntuale, ben preparato e mostrando un atteggiamento curioso e positivo.

Buona fortuna!

Angelo, 4D 2023

Ho appena avuto il mio primo colloquio di lavoro come impiegata da commercio. È durato un'ora e mezza, considerando mezz'ora di test attitudinale.

La sera prima sono andata a guardare tutte le informazioni possibili sulla ditta, per non trovarmi impreparata.

Ho fatto diversi "finti" colloqui con i miei genitori, per vedere quali domande avrebbero potuto pormi, anche se non era possibile sapere esattamente cosa avrebbero chiesto.

Ho passato una serata piena d'ansia: ero veramente molto agitata. I miei genitori continuavano a dirmi di stare tranquilla. Io, però, non ci riuscivo proprio.

La mattina del colloquio sono ancora andata a scuola, visto che era previsto alle ore 15:00. A mezzogiorno ho mangiato a casa e, devo ammetterlo, mi è salito il panico totale. Avevo paura di non risultare adeguata.

Poi, una volta passato il colloquio, ho tirato un sospiro di sollievo. Ero felicissima, perché tutto è andato per il meglio.

Quindi, abbiate fiducia in voi stessi.

Ilaria, 4D 2023