

## Практические рекомендации для самостоятельного поиска работы

### *Подходы к самостоятельному поиску работы*

- С начала четко сформулируйте требования к своей будущей работе. После этого обратитесь к родственникам, друзьям и знакомым.
- Ищите самостоятельно. Обращайтесь непосредственно в отделы кадров предприятий и организаций. Посещайте ярмарки вакансий.
- Составьте рекламную информацию о себе, пройдите переобучение на профессиональных курсах, которые одновременно содействуют трудоустройству.
- Во время поиска работы проявляйте творчество, не стойте на месте. А главное, не теряйте оптимизма. Помните. Ваш внешний вид, манера держаться, уверенность в себе помогут добиться положительных результатов.
- Не стесняйтесь слов «Умею! Знаю! Могу!»

### *Правила создания собственного образа*

Мы живем в мире, где реалиями стали сокращение производства одних отраслей, расширение других, невостребованность профессий, еще не так давно имевших большой спрос. Безработным в такой ситуации может стать каждый независимо от пола, возраста, образования, опыта работы и т.п.

Основной психологической проблемой, затрудняющей трудоустройство этих лиц, является «синдром безработного», который выражается в утрате психологического комфорта и ярком проявлении внешних признаков психологического неблагополучия.

На людях «синдром безработного» проявляется в ожесточении поведения и общения, агрессивной мимике и пантомимике, повышение невротических реакций на внешние раздражители и, как следствие, усиление беспричинной конфликтности. Внешний облик отражает не только внешние данные, не только характер, темперамент и другие психологические особенности, но он еще довольно определенно очерчивает и социальную роль человека.

Поэтому одним из важных моментов, повышающих конкурентоспособность человека на рынке труда, является работа над собственным имиджем.

Тяжело работая, человек может и не получать продвижения по службе, поскольку хорошее выполнение работы и есть то, за что работнику платят. За карьеру сегодня отвечает сам человек, а не организация. Знание того, где и как можно себя подать, столь же важно, как и преобразование себя в нужный кому-то продукт.

Есть множество путей к вершинам карьеры. Некоторые из них строятся на имидже. То, как человек представляет себя внешне, может подтвердить или опровергнуть то, что ожидается от высококвалифицированного специалиста.

***Есть несколько причин, по которым имидж является важной составляющей в поиске работы и росте карьеры:***

- личный стиль влияет на тех, кто принимает решения в вопросах приема на работу и профессионального роста;
- мы верим тому, что нам демонстрируется;
- мы все занятые люди и основываемся на первом впечатлении;
- от нас ждут, что мы будем действовать как представители своей профессии или организации;
- нет другого пути выделить лучшего среди равных.

Первое впечатление имеет особый смысл, поэтому ищущим работу, нужно придавать значение любой детали. У соискателя на вакансию не будет возможности получить второй раз право на первое впечатление. Нужно подать себя правильно сразу, поскольку очень тяжело исправить неудачное первое впечатление.

***Компоненты имиджа:***

- мимика и пантомимика (эмоциональные реакции);
- состояние (ухоженность: волосы, кожа, руки и т.д.);
- физические данные и поддержание формы тела;
- индивидуальный стиль (умение одеваться);
- изысканные манеры (воспитанность);
- этикетная нормативность (умение вести себя в обществе);
- осанка;
- искусство контакта взглядом.
- обязательный элемент:
- индивидуальное психологическое пространство;
- рукопожатие;
- физический контакт.
- пара вербальный фактор (данные голоса);

Для того чтобы быть конкурентоспособным на современном рынке труда, необходимо овладеть новыми технологиями самоимиджирования.

Специалисты по кадрам отмечают следующие *ключевые факторы, создающие благоприятное впечатление во время собеседования.*

**Для мужчин:**

хороший костюм;  
аккуратность;  
подтянутый и здоровый вид;  
модный дипломат или портфель.

**Для женщин:**

элегантная одежда;  
хорошая форма и здоровый вид;  
привлекательная прическа;  
тонкий макияж.

Правильно сформированный профессиональный имидж по сути дела становится символом профессии и реально помогает добиться успеха, вызывая у окружающих (руководителя, коллег, клиентов) позитивные чувства. Считается, что, для того чтобы иметь успех в выполнении своей профессиональной роли, нужно обязательно соответствовать этой роли внешне, обладать убедительным имиджем.

Формируя свой имидж, человеку недостаточно знать, что ему следует изменить в облике, когда и что ему одевать. Важным моментом в технологии самоимиджирования. Являются целостность восприятия собственного образа, формирование адекватной самооценки, знание особенностей своего характера с опорой на его сильные стороны.

Поскольку движения, жесты и слова в основном определяют, как вас воспринимают другие, вот несколько правил, от выполнения которых зависят первые впечатления, производимые нами на других.

Ваши первые десять слов должны быть очень важными. Наиболее эффективным средством быстрого взаимопонимания будет выражение благодарности («Спасибо, что вы нашли время для встречи со мной этим утром, господин Иванов»)

Обратите внимание на других. Смотрите в глаза. Улыбайтесь. Вы можете выражать как энергию и решительность. Так и уныние и депрессию. Подумайте, что вам больше понравится: встреча с женщиной, которая выглядит не спавшей всю ночь, или же с улыбающейся женщиной с блестящими глазами. Ваше

энергичное поведение демонстрирует вашу уверенность в себе. Будьте уверены. И людям это понравится.

Обратите внимание на походку. Добавьте упругости в ваш шаг. Входите энергично, живо. Большинству из нас нравится общество энергичных людей.

Обратите внимание на свой внешний вид. Вы должны быть аккуратно причесаны, прическа должна соответствовать чертам лица. Украшения должны соответствовать событию и ситуации. Качество украшений и аксессуаров часто воспринимается как отражение вашей сущности. Обувь всегда должна выглядеть как новая.

Следите за правильностью вашей речи. Неправильная речь выдает недостатки вашего воспитания, характеризует ваше окружение. В то время как смех может быть лучшим лекарством от многих болезней, хихиканье может быть явно раздражающим фактором. Некоторые люди хихикают, стараясь заполнить паузы или сгладить неловкие моменты. Вместо этого лучше выдержать паузу.

Единственно оправданная форма прикосновения друг к другу во время общения – рукопожатие. Пока вы не установили доверительные отношения, похлопывание, подталкивание локтем или легкое прикосновение могут быть восприняты как навязчивые действия. Не прячьте руки. Исследования в области этикета показали, что руки, лежащие на столе, более привлекательны, чем засунутые в карманы. Когда ваши руки спрятаны, это наводит на мысль, что вы говорите не все или готовите какую-то пакость. Если вы относитесь к тем, кто не может разговаривать без использования рук, то вам повезло. Если только не перебрать, то дополнительные жесты помогут вам казаться энергичным, полным энтузиазма человеком. Но если вы все же не склонны к жестикуляции, то хотя бы держите руки на виду. Устанавливайте зрительный контакт. Смотря в глаза, вы достигнете трех целей: произведете впечатление уверенного в себе человека, человека со здоровым самомнением; вас воспримут как хорошего слушателя; вам, вероятно, окажут такое же вежливое внимание, когда вы будете говорить.

Улыбка посылает другим сигнал о том, что их поняли. Улыбающийся человек уверен в себе, и эта уверенность необходима ему для того, чтобы тонко и адекватно воспринимать других, а это – реальный путь к самоутверждению, особенно в деловой сфере.