

## 10 gode råd mod nervøsitet til jobsamtalen



**Få 10 gode råd til at tackle din nervøsitet, når du skal til jobsamtale. Viser du overskud og er rolig, øger du chancen for at få jobbet.**



Ulla Oppermann Blankholm  
Blankholm Kommunikation

Du vil så gerne have det job, du skal til samtale om – og netop fordi du så brændende ønsker det, er du tilbøjelig til at blive nervøs. Der er virkelig noget på spil her.

Suzann Rye er stifter og ejer af Superkandidaterne.dk og rådgiver blandt andet folk, der skal til jobsamtale. Hun har en baggrund fra musikverdenen og ved, at det at skulle stille sig op på en scene og vise sig selv er noget af det aller mest angstprovokerende, vi kan forestille os. At skulle til jobsamtale ligger ikke så langt fra den situation.

*”Der er forskellige grader af nervøsitet, og der er stor forskel på, om man har adrenalin kørende i kroppen og er lidt nervøs, eller om man er så nervøs, at man nærmest bliver lammet. Jeg har talt og rådgivet nogle, som helt ændrede karakter, når de kom ind til jobsamtalen på grund af nervøsitet. De har måske skrevet i deres*

*ansøgning, at de er meget sociale og udadvendte, men når samtalen står på, er deres mund en sammensnørret citronmund – fordi nervøsiteten har fået overtaget,”* siger Suzann Rye.

## **10 gode råd til at jage nervøsiteten på flugt**

Heldigvis er der ifølge Suzann Rye en række gode råd, man kan følge, for at slippe for en stor del af nervøsiteten:

### **1: Vær velforberedt**

En fejl mange gør er, at de ikke har forberedt sig på samtalen, og så er det lige som at blive taget med bukserne nede, og det gør en nervøs. Sørg for at være velforberedt, for det giver en vis sikkerhed. Forbered dig blandt andet på dit svar på de spørgsmål, der højst sandsynligt vil komme.

### **2: Vær velkvalificeret**

Det hjælper at vide, at man er velkvalificeret. Nu sidder jeg (Suzann Rye, red.) og laver ansøgninger for folk, og der kan jeg se, at rigtig mange søger noget, som de faktisk ikke er kvalificeret til – og det kan gøre en rigtig nervøs. Sørg for at gennemgå jobbeskrivelsen og nærstudér virksomheden, så du ved, at du passer til den.

### **3: Vær komfortabel i din fremtoning**

Vær velsoigneret og ha' et stilsikkert image. Samtidig skal det være komfortabelt, så bukserne ikke strammer – man skal føle sig godt tilpas. Hvis man føler sig utilpas, så er det med til at øge nervøsiteten – har man det derimod godt med ens fremtoning, så vil det øge ens sikkerhed.

### **4: Smil og vær åben**

Øv dig i at smile inden samtalen – og vær åben med din mimik. Det virker sikkert og attraktivt på arbejdsgiveren og kan tøjle nervøsiteten.

### **5: Vær 100 procent til stede**

Hvis du øver dig i at være 100 procent til stede i nuet, så vil du opleve en forandring i din gennemslagskraft. Hvis du er totalt til stede, der hvor du er, så skaber det nærvær. Det giver dig karisma og får dig til at virke mere overbevisende. Du kommer til at virke klarere.

## **6: Undgå at have en dialog kørende inde i hovedet**

Undgå at føre to samtaler – én inde i dit hoved og en med arbejdsgiveren. Fører du to samtaler på en gang, så udvander du den rigtige samtales intensitet, og det skaber et forvirret signal.

## **7: Elsk arbejdsgiveren**

Dette råd er taget direkte fra scenen: Elsk dit publikum! Uanset hvad de mener om dig, eller om det virker som om, at ham eller hende der sidder over for dig er ubehagelig. Det er okay, at vedkommende virker ubehagelig, for du kommer med gode intentioner.

## **8: Brug politikertricket**

Forbered dig, så du kan indlede samtalen – og dermed kan vælge, hvad den skal handle om. På den måde kan du fra starten fortælle om, hvor din passion ligger.

## **9: Vær i god tid**

Du skal ikke tilføje ekstra nervøsitet ved at komme sent ud ad døren og ikke helt vide, hvor du skal hen. Sørg for at være i god tid.

## **10: Spejl deres væremåde**

Det skal ikke være "kongens efterfølger", men er du for eksempel i tvivl om, hvor du skal have dine hænder henne, så gør eventuelt som arbejdsgiveren. Spejling på den måde skaber sympati og tillid.

## **Det vil øge dine chancer for at få jobbet**

Det allervigtigste er ifølge Suzann Rye, at du er velforberedt, når du går ind til jobsamtalen, og den forberedelse består af forskellige dele.

*"Jo bedre forberedt du er, jo bedre vil du være i stand til at kunne smide de 10 ovenstående råd væk, for så vil de være indarbejdet. Så er du fri og har en høj grad af sikkerhed, og det vil udstråle troværdighed og autenticitet, og dét virker overbevisende og vil øge dine chancer for at få jobbet,"* lyder det fra Suzann Rye, der også råder til, at man har en mappe med de vigtigste papirer med sig, hvis arbejdsgiveren skulle efterlyse det, men ellers lader mappen blive i tasken, så man ikke kommer til at sidde unødigt og rode med sine papirer.

Hvis du ønsker flere tips til jobsamtalen, kan du læse nogle af vores tidligere artikler her:

- *Spørg dig til jobbet under jobsamtalen.*
- *Sådan forbereder du dig til jobsamtalen.*
- *Det her bør du sige til jobsamtalen.*

*Publiceret 2015-09-28*