

Έχω συνέντευξη ...!

Τι να φορέσω;



Κάνε την εμφάνισή σου να είναι το θετικό σημείο!

Επιτέλους βρήκες τη θέση εργασίας που σε ενδιαφέρει, υπέβαλες την αίτηση, το βιογραφικό σου και τη συνοδευτική επιστολή και τελικά σε καλούν σε συνέντευξη επιλογής προσωπικού. Ένα από τα βασικά θέματα που σε προβληματίζουν είναι το «Τι να φορέσω; Πως θα φανώ τέλειος/-α και θα πάρω τη θέση εργασίας;» Άλλωστε όπως και όλοι λένε «ποτέ δεν έχεις μία δεύτερη ευκαιρία να κάνεις μία καλή πρώτη εντύπωση».

Το ζήτημα της εμφάνισης είναι ένα από τα σημαντικότερα θέματα που σχετίζονται με τη συνέντευξη επιλογής προσωπικού. Διάβασε πρακτικές συμβουλές για να είναι η εμφάνισή σου ...με το μέρος σου!

- ✚ Βρες με τη βοήθεια του καθρέφτη να δυνατά και αδύνατα σημεία του προσώπου και της σιλουέτας σου και προσπάθησε με τις επιλογές σου να αναδείξεις τα θετικά σου σημεία και να απαλύνεις τα αρνητικά. Τα επαγγελματικά χρώματα είναι τα μπλε για τις γυναίκες και τα γκρι για τους άνδρες. Ωστόσο, επειδή όλοι εστιάζουν την προσοχή τους στο πρόσωπο και στον λαιμό, η γραβάτα, το φουλάρι ή το κόσμημα θα χρωματίσουν την πρώτη εντύπωση. Έτσι, ένα γκρι απλό ταγιέρ ή

κοστούμι θα φωτιστεί από ένα ροζ φουλάρι και θα δείξει η γυναίκα πιο ξεκούραστη από ότι εάν επέλεγε ένα φουλάρι πορτοκαλί, κίτρινο ή πράσινο.

✚ καθαριότητα και η επιμελημένη εμφάνιση παίζουν καθοριστικό ρόλο.

Ακόμη και το ακριβότερο ρούχο με έναν λεκέ χάνει την αξία του. Το ίδιο συμβαίνει και με την ακριβότερη γραβάτα η οποία αν είναι κακοδεμένη ή τσαλακωμένη δημιουργεί άσχημη εντύπωση.

✚ Κάνε μία έρευνα και δες πως ντύνονται οι υπάλληλοι της συγκεκριμένης εταιρείας.

Προσπάθησε να διαγνώσεις το στυλ και ακολούθησέ το. Με αυτόν τον τρόπο δείχνεις ότι ακόμα και από στυλιστικής άποψης ταιριάζεις στην εταιρεία. Σε κάποιους επαγγελματικούς χώρους συνηθίζεται μία αυστηρότητα στο ντύσιμο (δικαστήρια, τράπεζες, κ.ά.) Στα περισσότερα γραφεία όμως είναι αποδεκτά πολλά στυλ εμφάνισης. Μη διστάζεις να βάλεις χρώμα, αλλά μην το παρακάνεις. Ντύσου σωστά, συντηρητικά σε σχέση με την επιδιωκόμενη θέση εργασίας, έτσι ώστε να έχεις τουλάχιστον την τυπική αποδοχή και να μπορέσεις να εκφραστείς.

✚ Αν δεν μπορείς εντοπίσεις τα στυλ της εταιρείας:

Το κοστούμι είναι μια ασφαλής επιλογή για να δείχνεις επαγγελματίας. Θυμήσου ότι είναι ιδιαίτερα σημαντικό να νιώθεις άνετα φορώντας το, διότι αν δείχνει «ξένο» επάνω σου θα δώσεις την εντύπωση ότι το έχεις δανειστεί από κάποιον φίλο σου. Αν πάλι θεωρείς το κοστούμι υπερβολικά «κυριλέ» για τα δεδομένα σου μια καλή λύση είναι ένα βαμβακερό παντελόνι συνδυασμένο με ένα λευκό πουκάμισο και ένα πουλόβερ από πάνω για τους άνδρες ή ένα φόρεμα για τις γυναίκες που να είναι σοβαρό και μετρημένο. Δώσε μεγάλη σημασία στο συνδυασμό των χρωμάτων

και των υφασμάτων. Πάντως, το τζιν παντελόνι συνδυασμένο με μία όμορφη μπλούζα μπορεί να αποτελέσει μία καλή, προσεγμένη εμφάνιση, γενικά αποδεκτή σε πολλούς εργασιακούς χώρους.

Μην ξεχνάς: Είναι πολύ σημαντικό τα ρούχα που θα φορέσεις να είναι καθαρά, σιδερωμένα και να δείχνουν κομψά επάνω σου.

✚ Απόφυγε τις ακραίες επιλογές. Δηλαδή όχι στην πολύ κοντή φούστα, στα πολύ στενά ρούχα, στα γυαλιστερά, πολύ έντονα χρώματα ή πολυχρωμία, στο πολύ έντονο άρωμα, στο δικτυωτό καλσόν και τις ψηλοτάκουνες γόβες. Τα εκκεντρικά ρούχα, όπως ρούχα με στρας, περίεργα σχέδια και έντονα χρώματα, ρούχα με μεγάλες ταμπέλες των σχεδιαστών, με τεράστια καρό, λουλούδια, φαρδιές ρίγες ή άλλο έντονο στοιχείο διακόσμησης, με τυπωμένα μηνύματα με ποικίλο περιεχόμενο (αθλητικά, πολιτικά, κ.ά), δεν συνιστώνται στη συγκεκριμένη περίπτωση.

✚ Απόφυγε την ανδροπρεπή ή θηλυπρεπή εμφάνιση για τις γυναίκες και τους άνδρες αντίστοιχα. Για τις γυναίκες: Το αυστηρό κοστούμι μπορεί να στολιστεί με μια χρωματιστή ζώνη, μια μεγάλη καρφίτσα ή μια ωραία εσάρπα. Αντίστοιχα, οι άνδρες καλό είναι να περιορίσουν τα φουλάρια, τα δαχτυλίδια και τα βαμμένα μαλλιά.

Η λεπτομέρεια κάνει τη διαφορά... δεν το 'ξερες; Γι ' αυτό πρόσεξε:

✚ **τα παπούτσια σου!** Τα παπούτσια επιβάλλεται να είναι καθαρά και περιποιημένα. «Τα παπούτσια μπορούν να πουν πολλά για την προσωπικότητα, τις προτιμήσεις, τη μόδα, το στυλ, το ύφος, αλλά και να δείξουν στοιχεία του χαρακτήρα, όπως επιμέλεια, σημασία στη λεπτομέρεια, τεμπελιά ή μεράκι» αναφέρουν οι ειδικοί. Για τις

γυναίκες μια καλή επιλογή είναι οι γόβες ή ένα κομψό ζευγάρι μπότες, ενώ για τους άνδρες καλό είναι να αποφύγουν κυρίως τα αθλητικά παπούτσια και να προτιμήσουν κάτι πιο κλασσικό όπως τα δερμάτινα δετά ή τα μοκασίνια.

- ✚ τις κάλτσες! Είναι μια μικρή αλλά πολύ σημαντική λεπτομέρεια ιδιαίτερα για τους άνδρες. Διάλεξε χρώματα που να ταιριάζουν με το ντύσιμο σου και απόφυγε οπωσδήποτε το λευκό.
- ✚ **τα νύχια σου!** Άλλο ένα βασικό σημείο της εμφάνισης αποτελούν τα χέρια και ιδιαίτερα τα νύχια. Κοντά ή μακριά, πρέπει να είναι καθαρά και να έχουν όμορφο προσεγμένο σχήμα. Μια υδατική κρέμα θα χαρίσει στα χέρια σου απαλή υφή για μια χειραψία στεγνή, δυναμική.
- ✚ Τα αξεσουάρ! Η γραβάτα δεν πρέπει να είναι φανταχτερή ή με χαριτωμένα ζωάκια και σε πολύ έντονο χρώμα. Προτίμησε μονόχρωμες με διακριτικά ή καθόλου σχέδια.
- ✚ Τα κοσμήματα είναι καλό να μην είναι πολλά. Ειδικά για τους άνδρες το ρολόι ίσως να είναι το μόνο που επιτρέπεται. Για τις γυναίκες υπάρχουν περισσότερες επιλογές αλλά πρόσεξε πάντα να είναι διακριτικά και όχι σε έντονα χρώματα και μεγάλα μεγέθη. Οπωσδήποτε απόφυγε τις αλυσίδες με νεκροκεφαλές ή περίεργα σχέδια που παραπέμπουν σε οργανώσεις, αθλητικούς συλλόγους κτλ.
- ✚ το μακιγιάζ: Το έντονο (που παραπέμπει σε βραδινή έξοδο, δηλαδή κόκκινο κραγιόν, γκλίτερ και έντονες σκιές, κ.ά) δεν ταιριάζει στην

περίσταση. Προτίμησε κάτι ελαφρύ και διακριτικό. Όμως: μην είσαι εντελώς «άβαφη» στη συνέντευξη, διότι αυτό ίσως να ερμηνευτεί ως αδιαφορία για την εμφάνιση σου και κατ' επέκταση τα άτομα που συνομιλείς.

✚ Τα μαλλιά: λουσμένα και περιποιημένα μαλλιά χωρίς extreme και εκκεντρικά χτενίσματα. Κάτι λιτό, σοβαρό που δεν κρύβει το πρόσωπό σου είναι το ιδανικό. Για τους άνδρες καλό είναι να φαίνονται τα μαλλιά πρόσφατα κουρεμένα και βέβαια να είναι περιποιημένα.

✚ **τη δυσάρεστη αναπνοή. Μια τσίχλα με γεύση μέντας θα σε βοηθήσει.**

Γενικά, πρόσεξε τη συνολική σου εικόνα: Είναι εύκολο για κάποιον να αποφασίσει ότι δεν του ταιριάζεις μέσα σε λίγα δευτερόλεπτα, δύσκολο όμως και χρονοβόρο επίσης να αποφασίσει ότι σε εγκρίνει. Αυτό δε σημαίνει ότι η εμφάνιση παίζει καθοριστικό ρόλο, μπορεί ωστόσο να δώσει το πάτημα στον συνεντευκτή να σε αποκλείσει χωρίς σου δώσει την ευκαιρία να πεις αυτά που θέλεις να πεις. Για το λόγο αυτό ακολούθησε τις παραπάνω συμβουλές και ...όλα θα πάνε καλά.

Καλή επιτυχία στην επόμενη συνέντευξη!