



ŽIVOTNÍ STYL 02. 09. 2021

## Čeká vás pracovní pohovor? Pořádně se na něj připravte. Pomůžeme vám ho zvládnout

**Jestliže vás v nejbližších dnech čeká pracovní pohovor, pokusíme se vám poradit, jak jej úspěšně zvládnout. Pracovní pohovor není totiž jen o vašich pracovních zkušenostech. Ale je hlavně také o tom, jak na novém místě zapůsobíte a jak se budete vyjadřovat. A to je už vcelku věda.**

Aby byl pracovní pohovor úspěšný, je důležité, abychom na něj byli pořádně připravení. Říká se, že štěstí přeje připraveným. A právě u pohovorů toto rčení platí dvojnásob. Máme pro vás **7 tipů, které vám pomohou pracovní pohovor zvládnout.**

### Jak zvládnout pracovní pohovor? Plánujte

Je jasné, že do detailů se vám úplně všechno naplánovat nepodaří, ale s dostatečným předstihem byste na pracovní pohovor měli být **dobře připraveni**. To znamená ukázat druhé straně, že **vy jste**

**pro ně ten nejlepší člověk.** Přemýšlejte o tom, na co všechno by se vás na pohovoru měli ptát a promyslete si, jak na jejich všetečné otázky odpovíte. Rozhodně by vás nemělo nic překvapit.

## Jak zvládnout pracovní pohovor? Budte uvolnění

Když budete ve stresu, nebude to působit dobře. Musí to působit, že **pracovní pohovor zvládáte doslova “levou zadní”** a nebojíte se. Ostatně, není čeho se bát. I když budete nervózní, snažte se svoji nervozitu skrýt. Uvolněte se, zhluboka dýchejte a **soustředte se jen na pracovní pohovor**, který právě probíhá. Nenechteje **myšlenky** utíkat jiným směrem. Budte jen teď a tady. Budete tak působit vyrovnaně.

## Jak zvládnout pracovní pohovor? Budte sami sebou

Hlavně se ale nepřetvařujte a **buďte upřímní**. Tím můžete hodně ztratit. Chovejte se co nejvíce přirozeně, buďte sami sebou. Pokud se objeví něco, s čím souznit nebudete a bude vám to třeba i proti srsti, raději to řekněte. **Odpovídejte po pravdě**. I když se každý snaží na pracovním pohovoru předvést to nejlepší a všechno potenciálnímu zaměstnavateli odkývat, neměli byste jít za linii, kde se už necítíte komfortně. Nikdy **neodpovídejte v negativech, buďte pozitivní**. A uvědomte si, že právě prodáváte sami sebe, **nabízíte to nejlepší**.

## Jak zvládnout pracovní pohovor? Žádné rušivé elementy

Žvýkačku, kterou máte v ústech vyjměte ještě předtím než vstoupíte do budovy, kde pracovní pohovor bude probíhat. Ve stejnou chvíli byste pak měli **vypnout nebo zcela ztišit mobilní telefon** nebo chytré hodiny. Jakmile bude něco z toho pracovní pohovor rušit, že to pro vás bod dolů.

## Jak zvládnout pracovní pohovor? První dojem

Od prvního okamžiku, co vstoupíte na místo, kde bude pracovní pohovor probíhat, se **snažte udělat co nejlepší první dojem**. Pochopitelně byste měli přijít **co nejlépe upravení**. Pozdravte každého, koho potkáte. Mějte úsměv na rtech a **dívejte se lidem do očí**. Nešeptejte, nedívejte se do země a nehrbte se. Správné držení těla působí velmi dobrým dojmem. Pokud budete podávat někomu ruku, pak by **stisk ruky** měl být tak akorát pevný.



## Jak zvládnout pracovní pohovor? Ptejte se

Na všechno se ptejte. I kdybyste si jen přišli na pracovní pohovor **vyslechnout podrobně nabídku**, mějte připravené otázky. Ptejte se na cokoli, co s pracovním místem souvisí. **Se vším musíte souznit**, jinak vám zde nebude dobře. Otevřete témata, o kterých se chcete dozvědět více. Neměli byste se však ptát na to, co má firma veřejně uvedeno na svých webových stránkách. Předpokládá se, že vše, co je na nich uvedeno, máte **podrobně nastudované**.

## Jak zvládnout pracovní pohovor? Zakončení

Pracovní pohovor pro vás asi úplně neskončí tím, že se s personalistou rozloučíte. Rozhodnutí je teď sice na nich, ale **také na vás**. Možná, že jste byli nadšení a po pohovoru jste se rozhodli, že to pro vás asi nebude to pravé. **Přemýšlejte o všem**, co jste se na pohovoru dozvěděli. Zamyslete se, zda byste zde opravdu chtěli pracovat. Budete-li mít touhu, můžete například ještě ten den odpoledne nebo druhý den poslat personalistovi **e-mail s poděkováním za setkání**. Rozhodně se ale nesnažte vymámit informaci o tom, jestli a jak se už rozhodl.

Autor článku: [Monika Poledníková](#)