

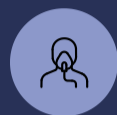
Памятка для студентов: как вести себя в ожидании собеседования

Ожидание собеседования – это уже часть оценки кандидата. Работодатель начинает формировать мнение **ещё до начала интервью** через администратора, через наблюдение в зоне ожидания, через ваше поведение с другими кандидатами. Всё, что вы делаете до входа в кабинет, – уже часть вашего собеседования.



Поза и осанка

Спина прямая, открытая поза, спокойные движения. Избегайте нервного хождения и суеты.



Управление волнением

3–5 медленных глубоких вдохов, замедление движений, мысленное повторение: «я готов, я справлюсь».



Ментальная подготовка

Мысленно повторите самопрезентацию, вспомните ключевые ответы, настройтесь на спокойную подачу.

Поведение с администратором

С вами могут делиться впечатлением о вас, вас оценивают по вежливости и адекватности. **Общайтесь так, как будто перед вами уже ваш коллега.**

- Поздоровайтесь и представьтесь
- Говорите спокойно и уважительно
- Поблагодарите за возможность

Использование телефона

Допустимо, но аккуратно. **Не стоит** залипать в соцсетях, громко разговаривать, показывать нервозность.

Лучше:

- Просмотреть заметки
- Повторить ключевые моменты
- Спокойно посидеть

Если вы один

Сохраняйте спокойную уверенную позу, не «уходите» полностью в телефон, держите внимание внутри себя.

Если кандидатов несколько

Лёгкий диалог допустим, дружелюбный тон, уважение к другим. Избегайте обсуждения «кто лучше» и демонстрации превосходства.

📄 Главный принцип

В зоне ожидания важно транслировать **спокойствие, уважение, уверенность, внутреннюю собранность**. Вы должны выглядеть как человек, который уже готов работать в этой компании.

Собеседование начинается не с первого вопроса, а с момента, когда вы переступили порог компании. Ваше преимущество – **спокойная уверенность, адекватность и зрелое поведение**.