**5 напрасных страхов перед собеседованием**

***Часто перед собеседованием, как и перед другим важным и ответственным событием, мы чувствуем волнение, а порой и страх. Почему так происходит, и как с этим бороться?***

**Боязнь оценки**

Часто кандидаты боятся получить от интервьюера какой-то ярлык, т. е. быть оцененными. Складывается ощущение, что именно за этим вы и идете — узнать победитель вы или проигравший. С подобным мы сталкиваемся всю жизнь, и не стоит бояться, что эта оценка работодателя останется с вами навсегда. Стоит учитывать и степень компетенции интервьюера и то, что при подборе персонала учитывается множество факторов. Если вы не подойдете по каким-то причинам, это вовсе не значит, что вы так плохи. Оценивайте собеседование как поиск точек соприкосновения между вами и работодателем. Человек не стоит на месте, и если работодателя не устраивают определенные профессиональные навыки — помните, что все впереди и в ваших руках.

**Отсутствие доверия к интервьюеру**

Многие соискатели боятся, что будут неверно оценены менеджером по персоналу, что этот представитель компании не сможет правильно понять ваши профессиональные качества, и весь ваш опыт и старания будут напрасными. Конечно, HR-менеджер не может быть специалистом во всех сферах. Его задача — найти кандидата, чьи качества совпадают с принципами компании. Если вы чувствуете, что остались полностью непонятыми, попросите, чтобы вас оценил руководитель отдела, на работу в котором вы рассчитываете. Если ничего не поможет, то будьте спокойны — значит это просто не та компания, в которой вам было бы комфортно работать.

**Боязнь неудобных вопросов**

Некоторые интервьюеры любят задавать на собеседовании неудобные вопросы, вопросы-головоломки, и даже устраивают стресс-интервью. Все это не только вызывает у соискателей раздражение, но и страх, т. к. это выводит за пределы зоны комфорта, и мало кому хочется с этим столкнуться. Но это просто проверки на сообразительность и умение владеть собой, которые к тому же практикуются не так часто. Боязнь попасть в такую ситуацию может только увеличить вероятность показать себя не с лучшей стороны. Не стоит воспринимать это как вызов или поединок с противником. Будьте естественны, это всего лишь элемент игры, который не несет критических последствий для вашей жизни.

**Страх перед неизвестностью**

Неизвестность всегда пугает человека. Но находиться в состоянии неопределенности — еще хуже. Стоит рассматривать собеседование не как шаг в пропасть, а как возможность найти ответ. Вы не можете знать, что вас конкретно ждет на интервью, но можете быть уверенными, что получите ответ. К тому же собеседование зачастую проходит по стандартной схеме, а с каждым новым интервью вы будете становиться увереннее, и в итоге этот страх уйдет сам собой. Так почему бы не избавиться от него сейчас?

**Страх быть отвергнутым**

Никто не любит получать отказы, неважно в профессиональной деятельности или в личной жизни. Но не стоит забывать, что не только компания выбирает сотрудника, но и вы выбираете компанию. Решение должно быть обоюдным, а если вы получаете отказ, то это еще один знак, что вы бы просто там не прижились. Нужно настроиться на то, что в профессиональной жизни отказ — это абсолютно нормально. Вы будете сталкиваться с этим ни один раз, это череда проб и ошибок, которая помогает расти карьерно и морально.