



**Está desempregado e buscando por um lugar ao sol? Então é melhor começar a se preparar desde já para as entrevistas de emprego. Você sabia que, além de um currículo atrativo, existem alguns segredos de linguagem corporal que podem influenciar na sua contratação?**

**Manter uma linguagem corporal positiva, que demonstre confiança ao recrutador, é o ponto alto de uma entrevista bem-sucedida. É interessante saber que os profissionais que realizarão a sua entrevista, ou parte dela, dominam todas a linguagem corporal em uma entrevista, de trás para frente. Ou seja: o selecionador prestará atenção em cada ação que você executar.**

## 1. VOCÊ NÃO PODE DEIXAR DE SORRIR

Você é do tipo de candidato que mantém seriedade ao chegar para uma entrevista de emprego? A falta de um leve sorriso no rosto dificulta um relacionamento imediato mais próximo e pessoal.

Ao chegar no ambiente da entrevista, você deve sorrir levemente, com o intuito de demonstrar simpatia e impessoalidade.

## 2. NÃO DÊ APERTOS DE MÃO FRACOS E POR CIMA DA MESA

Essa situação passa totalmente despercebida, mas deve ser analisada. Ao apertar as mãos do recrutador, no começo ou final da entrevista, pela parte de cima da mesa, automaticamente você receberá o gesto com as palmas da sua mão viradas para baixo.

No conceito de linguagem corporal, esse gesto representa a sua inferioridade junto ao selecionador. Evite esta ação a qualquer custo.

O que você deve fazer é manter-se próximo a mesa, dar alguns passos para a esquerda dar o aperto de mão mantendo a sua sob a mão do entrevistador.

A força do aperto de mão também tem relevância na linguagem corporal. Apertos muito fortes, que levam a mão do entrevistador para baixo, podem ser interpretados como dominação por parte do candidato. Além disso, sempre aguarde que o outro estenda as mãos primeiro para você.

## 3. NÃO DESMEREÇA O CONTATO VISUAL

O contato visual tem poder. Principalmente enquanto você é questionado e entrevistado, é de extrema importância que mantenha os olhos direcionados ao selecionados, mas de modo sutil. Caso contrário, o entrevistador pode se sentir constrangido.

Mas você deve fazer contato visual durante toda a sua entrevista? Não. Ainda assim, os olhos devem ser direcionados entre os olhos, boca e nariz e você deve considerar, ao menos em boa parte da entrevista, este contacto.

A falta de contacto visual ainda pode resultar em certa desconfiança por parte do selecionador: ele pode perceber que o candidato não sabe ao certo o que dizer ou está informando fato falsos.

**"O contato visual tem poder. Principalmente enquanto você é questionado e entrevistado..."**

## 4. NÃO É PRECISO EXPRESSAR O ROSTO COM EXAGEROS

Muitos candidatos têm a mania de fazer expressões faciais um tanto quanto exageradas, principalmente quando o assunto é desagradável. Estes exageros não são bem vistos pelos entrevistadores.

Mesmo que certa colocação não seja do seu agrado, mantenha uma expressão leve e neutra, que não demonstre abalo ou rejeição ao processo seletivo.

## 5. NÃO DEMONSTRE INQUIETAÇÃO

Toques no rosto, no cabelo ou em outras partes do corpo não devem ser realizados. Tais ações passam a imagem de inquietação e necessidade de conforto – que podem estar relacionada ao nervosismo em excesso ou falta de domínio próprio.

Manter o controle emocional e controlar os gestos involuntários é primordial em uma entrevista de emprego.

## 6. ROER UNHAS? CONTROLE-SE E EVITE

Não há como negar: se você demonstrar muita insegurança, poderá comprometer todo o sucesso do processo seletivo. Na linguagem corporal, existem algumas atitudes que demonstram claramente este nervosismo, sendo roer as unhas o principal deles.

Outros gestos que comprovam ao recrutador que você realmente está nervoso e inseguro com a situação são mexer em pulseiras e colares por todo o tempo, passar as mãos nos cabelos, estalar os dedos com frequência, dentre outros.

## 7. EVITE PERMANECER DE BRAÇOS CRUZADOS

Você sabia que permanecer de braços cruzados durante uma entrevista de emprego, ou qualquer outra conversa, representa posição de defesa? Para o interlocutor, neste caso, o entrevistador, pode parecer que você deseja se defender de algo negativo que ele está oferecendo.

Além disso, quando o candidato está em seu momento de fala, os braços cruzados representam impaciência – o que certamente não é bem visto pelos recrutadores. O mínimo que se espera é que o candidato a uma vaga de emprego sinta-se confiante e seguro de si.

Levando a atitude positivo para o dia a dia da empresa, significa que você se sairá bem em situações de conflito.

## 8. NÃO USE BOLSAS E MOCHILAS COMO ESCUDO

Ao refletir sobre como fazer uma boa entrevista, você já percebeu que muitos candidatos utilizam suas bolsas ou mochilas como escudo? Colocá-las em seu colo e agarrá-las com força é sintoma clássico de nervosismo que está sendo disfarçado.

Seguindo o conceito da linguagem corporal, o ideal é manter a sua bolsa ao lado esquerdo do corpo, deixando o braço e mão direita livres para os apertos de mão.

## OUTRAS DICAS VALIOSAS DE COMO SE COMPORTAR EM UM ENTREVISTA DE EMPREGO

- Utilize roupas adequadas, que condizem com o “dress code” da empresa.
- Evite maquiagens fortes ou acessórios chamativos.
- Em hipótese alguma reclama do seu emprego anterior.
- Apresente um currículo bem elaborado.
- Domine todas as informações do seu currículo. O recrutador conduzirá a entrevista baseado nestas informações.
- Não minta sobre informações pessoais ou profissionais.
- Se estiver empregado, deixe a situação clara e informe sobre o motivo do desejo em mudar de empresa.
- Antes da entrevista, estude sobre a empresa, sua missão, valores e projetos.
- Seja pontual. Caso haja algum imprevisto, comunique – de imediato – o entrevistador.
- Priorize uma comunicação formal, deixando de lado gírias e palavras inadequadas a ocasião