

# ENTRE VISTA DE TRE BALL

Un dels moments clau en el procés de cerca d'ocupació és el moment en el qual et convoquen per a una entrevista de treball. Aquest moment desperta, d'una banda:

Alegria de poder tindre una oportunitat per a mostrar les teues competències.

Confiança de ser conscient que el teu CV ha resultat interessant per al reclutador/a.

Nervis i, a vegades, dubtes respecte a si sabré o no afrontar el moment de l'entrevista de la millor manera possible i poder mostrar la meua vàlua.

Aquest moment de l'entrevista de treball dins de la cerca activa d'ocupació és una fase que cal tindre en compte.

Com a esportistes, per a aconseguir els objectius que un/a es proposa s'ha de dominar les tècniques i conèixer les seues potencialitats com a professionals de l'esport, en el procés de cerca és igual, has de dominar entre altres tècniques l'afrontar una entrevista per a aconseguir el teu objectiu final que és el ser seleccionat/a en un lloc determinat.

Hi ha 4 àrees en les quals hem de pararnos després de la comunicació de cita per a entrevista:

- Actitud i interés
- Preparació
- Comunicació verbal i no verbal
- Seguiment de la candidatura i autoavaluació

A continuació, detallem una sèrie de claus per a tindre en compte en aquest moment:

Cal preparar l'entrevista, però convé ser natural perquè actuar de manera forçada pot generar desconfiança.



No has de deixar de ser tu, el preparar-se l'entrevista no és crear-te un personatge perquè això pot ser detectat per el/la reclutador/a i generar rebuig.

Tindre clar el format d'entrevista i si conec com accedir a aquesta:

- Si és presencial, la ubicació i temps que tardaries a arribar.
- Si és en línia, la plataforma amb la qual em connectaré i si em va el dispositiu electrònic amb el qual em connectaré.



Haver fet un treball d'autoconeixement personal i professional per a poder mostrar tot el teu valor:

**Conèixer-te en les teues fortalezes és clau per a mostrar la teua vàlua i mostrar les teues competències professionals. Seria interessant tindre preparades algunes respostes de les següents preguntes:**

- Què tres fortalezes tens?
- Per què hauríem de contractar-te a tu?
- Què pots aportar a l'empresa?

Mostra i dona valor a tot l'adquirit durant la teua carrera esportiva, algú que ha lluitat, esforçat i sacrificat per a l'obtenció dels seus objectius és algú amb uns valors que enriqueixen a una entitat.

**MOSTRA'LS**

Estudia molt bé el teu currículum per a poder explicar amb detall les experiències laborals i/o formacions realitzades.

L'actitud i interés és important per a avaluar la teua motivació pel lloc de treball:

- No interrompes i dones opinions sense fonament.
- Mostra bona actitud i pregunta els dubtes que et sorgisquen.
- No desqualifiques a altres entitats, això no dona valor.
- Pregunta sobre el lloc en si i les funcions per a obtindre més detalls.
- Recorda que no sols estàs sent avaluat/al teu com a candidat/a sinó que tu també avalues si és una entitat que t'interessa, recordar això dona molta tranquil·litat.

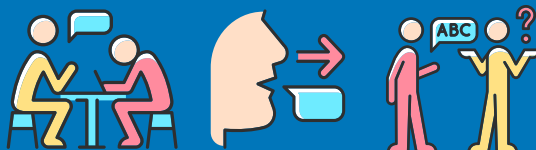
La preparació no sols el tipus d'entrevista sinó d'on vas, això és clau:

- Busca informació de l'entitat, serveis etc per a tindre més informació de l'entitat durant l'entrevista.
- Prepara't la documentació actualitzada per si te la requereixen: Currículum, certificats, recomanacions etc.
- Sé puntual i cuida la imatge.



En una entrevista el nostre llenguatge i manera de comunicar-nos diu molt per això la importància de la comunicació verbal i no verbal.

- Usa llenguatge clar i concís.
- Mira als ulls i no creus els braços (es percebria com a rebuig).
- Contesta de manera ferma a les preguntes amb arguments (per això és tan important preparar-se possibles preguntes).
- Se sincer en les teues contestacions i que el teu llenguatge verbal coincidisca amb el teu llenguatge no verbal.





Després d'una entrevista pots iniciar un procés d'avaluació i seguiment d'aquesta:

- Als dies posa't en contacte per a veure com va el procés de selecció (si t'han donat un termini anota'l) i agrair l'entrevista.
- Avalua si al final no eres seleccionat demana feedback per a conèixer els motius per a així millorar.
- Realitza una autoavaluació per a detectar punts forts i aspectes a millorar de l'entrevista realitzada.

És recomanable poder practicar amb alguna persona possibles preguntes i respostes, viure aqueix moment per a així afrontar-lo amb major tranquil·litat. Pots practicar visualització així mateix.

Una entrevista de treball és un pas important en la nostra cerca d'ocupació, recorda que el reclutador/a és conscient d'això i dels nervis que pot produir.



