Осенью деловая жизнь традиционно возвращается в активный режим: после отпусков люди начинают менять работу, искать новые возможности и рассылать резюме. Вместе с этим возвращается и знакомое многим напряжение: «А вдруг я не понравлюсь?», «А если меня спросят то, чего я не знаю?», «А если откажут – значит, со мной что-то не так?». Анна Власова, консультативный психолог, руководитель сервиса психологической поддержки Цифровой клиники Страхового Дома ВСК подготовила топ советов для успешного прохождения собеседования.

В этом году рынок труда действительно стал более конкурентным. Например, по оценкам крупного рекрутингового сервиса в апреле 2026 года на одну вакансию в среднем приходилось 10,3 резюме. И основная задача соискателя сегодня – не просто научиться нравиться работодателю, а выдерживать неопределенность и сохранять способность действовать.

Как подготовить себя к собеседованию

Не стоит пытаться заранее отрепетировать весь разговор с рекрутером. Лучше подготовить несколько тезисов, которые помогут сохранять спокойствие при неожиданных вопросах. За день до собеседования можно сделать простое упражнение. Лучше всего записать на листе:

- 3 своих сильных стороны;
- 3 рабочих ситуации, в которых эти качества помогли получить результат;
- 2-3 достижения, которыми вы действительно гордитесь;
- 2 вопроса, которые хотите задать работодателю.

Отдельно полезно заранее сформулировать ответ на вопрос «Почему вы хотите эту работу?». Он должен состоять не из общих слов вроде саморазвитие, а из конкретики: какие задачи вам интересны, что вы умеете делать и почему именно эта позиция вам подходит.

Непосредственно перед собеседованием не нужно стараться полностью избавиться от тревоги. Если заставлять себя «не волноваться», напряжение только усиливается. Лучше снизить его физиологическую интенсивность.

За 2-3 минуты до собеседования следует сделать следующие шаги:

1. Выполнить 5-7 циклов глубокого дыхания, при которых выдох немного длиннее вдоха;

2. Поставить обе стопы на пол и на несколько секунд сильно надавить ими на поверхность. Затем расслабить ноги;

3. Сделать несколько медленных движений плечами, расслабить кисти и челюсть;

Если во время разговора теряются мысли, не нужно пытаться срочно заполнить паузу. Можно сказать: «Дайте мне несколько секунд, я сформулирую ответ». Это лучше, чем начинать говорить быстрее и уходить от сути вопроса.

Как произвести хорошее впечатление

На собеседовании не требуется демонстрировать постоянную уверенность в себе. Гораздо важнее выглядеть собранным и заинтересованным. Есть несколько простых ориентиров:

· Темп речи. Если обычно от волнения вы говорите быстро, то стоит сознательно замедлиться примерно на 10-15%. Не нужно растягивать слова или говорить неестественно медленно. Достаточно делать короткие паузы между смысловыми блоками.

· Паузы. Пауза в 1-3 секунды перед ответом совершенно нормальна. Она особенно уместна после сложного или неожиданного вопроса. Не нужно отвечать мгновенно только для того, чтобы показать уверенность.

· Положение тела. Не стоит ни чрезмерно выпрямляться, демонстрируя «уверенную позу», ни закрываться, скрещивая руки.

Не нужно пытаться одновременно контролировать содержание ответа, голос, позу, взгляд и выражение лица. Это невозможно делать естественно. Лучше выбрать одну-две точки внимания – например, говорить чуть медленнее обычного и не торопиться отвечать. Остальное обычно выстраивается само. В содержании ответов лучше использовать конкретные примеры. Вместо «я хорошо работаю в команде» – рассказать о ситуации, где пришлось распределять задачи, решать конфликт или отвечать за общий результат. Удобная схема ответа: ситуация → что именно сделано → результат.

Еще один способ создать хорошее впечатление – задавать вопросы работодателю. Не только «какая зарплата и график?», но и «по каким критериям вы будете оценивать успешность сотрудника в первые три месяца?» или «какие задачи сейчас являются для этой позиции наиболее сложными?». Это показывает не стремление любой ценой получить работу, а интерес к реальной деятельности.

Как подготовить себя к возможному отказу

Самая болезненная ошибка – превращать каждое собеседование в проверку собственной профессиональной ценности. Тогда один отказ переживается не как «эта вакансия мне не досталась», а как «со мной что-то не так».

Стоит заранее разделить цель и маршрут. Например, ценностная цель может звучать так: «Я хочу работу, которая мне интересна и где я смогу в полной мере использовать свои профессиональные способности». Это не конкретная компания и даже не конкретная должность. Это направление, в котором я хочу двигаться. Тогда отдельное собеседование становится только одним из вариантов маршрута. Если соискатель получит отказ, то его цель никуда не исчезла. Это особенно важно в ситуации, когда человек заранее напуган разговорами о сложной экономической ситуации. Тревога плохо переносит неопределенность и быстро превращает ее в категоричный вывод: «работы мало – значит, я ее не найду». Но между этими двумя утверждениями есть десятки промежуточных действий, которые остаются в нашей зоне контроля.

Поэтому вместо оценки «получилось – не получилось» полезно вести собственную статистику поиска. Например: «сколько релевантных вакансий я рассмотрел», «сколько откликов отправил», «сколько получил приглашений», «на каком этапе чаще всего получаю отказ», «какие вопросы вызывают трудности». Это превращает поиск работы из ожидания приговора в процесс, который можно анализировать и корректировать.

«Собеседование – это не только проверка кандидата работодателем. Кандидат тоже выбирает. Важно смотреть не только на то, «возьмут ли меня», но и на то, «подходит ли мне эта работа»: задачи, руководитель, команда, темп, условия и возможности развития. Когда человек перестает воспринимать каждое собеседование как суд над собой, у него появляется спокойная заинтересованность. И именно она часто производит гораздо более сильное впечатление, чем идеально отрепетированная уверенность», – добавила Анна Власова, консультативный психолог, руководитель сервиса психологической поддержки Цифровой клиники Страхового Дома ВСК.

Википедия страхования, 12.10.2026 г.