



Città di Alessandria



ULTUR Ale
AziendaSpecialeMultiservizi
C O S T R U I R E I N S I E M E

INFORMAGIOVANI ALESSANDRIA

Portici Palazzo Comunale - P. zza della Libertà 1 - 15121 Alessandria
n. gratuito 800.116667 - informagiovani@asmcostruireinsieme.it - www.informagiovani.al.it



Comunicazione non verbale

Dopo essere entrato nella stanza del colloquio, un breve scambio di cortesia e di battute servirà a te al tuo intervistatore per rompere il ghiaccio. Non lasciarti confondere da questi momenti iniziali – che nella maggior parte dei casi sono davvero fatti per metterti a tuo agio – e non arrivare agli estremi opposti, mostrandoti troppo amichevole o irrigidendoti nel timore che la tua stretta di mano sia stata troppo debole! Un sorriso naturale, una stretta di mano decisa e un breve scambio di saluti saranno sufficienti.

- Siediti in maniera rilassata, con tutti e due i piedi sul pavimento, leggermente proteso verso il tuo intervistatore.
- Non giocherellare con i capelli o con le mani. Tieni le mani fuori dalle tasche!
- Cerca di non interporre tra te e l'intervistatore barriere difensive: non tenere borse sulle ginocchia, non tenere le braccia conserte, non accavallare le gambe... anche se ti verrebbe voglia di farlo. Avere un po' di paura è normale, ma il tuo interlocutore non ti attaccherà fisicamente!
- Mantieni un contatto visivo naturale con l'intervistatore: questo significa che devi guardarlo in modo normale, non fissarlo come un serpente!
- Se ci sono più intervistatori, guarda chi parla di volta in volta.
- Mentre parli sposta il tuo sguardo dall'uno all'altro dei presenti.
- Ricordati di non usare troppo le mani se normalmente sei portato a gesticolare.
- Non agitarti troppo sulla sedia e non giocherellare nervosamente.
- Fai cenni di assenso o di diniego per far vedere che segui con attenzione il discorso.
- Soprattutto, cerca di essere te stesso. Cerca di essere naturale.

Seguendo questi accorgimenti, farai sì che i tuoi intervistatori si concentrino su di te e non su come ti comporti durante il colloquio. Il linguaggio del corpo veicola ogni sorta di messaggi: un corretto linguaggio del corpo darà di te l'idea di una persona equilibrata e sicura di sé ... anche se non lo sei veramente!