

# Nervosismo na entrevista de emprego: como evitar?

Mãos suadas, tremedeira e falta de ar são alguns dos sintomas mais comuns de nervosismo na entrevista de emprego. Você já passou por isso? Em momentos decisivos e de grande expectativa, ele pode atrapalhar até mesmo os mais capacitados.

Quando acompanhado da [ansiedade](#), o nervosismo compromete ainda mais a capacidade de concentração e comunicação do entrevistado, que se sente desorientado e confuso. Mas ele pode e deve ser controlado. Algumas dicas podem ajudá-lo a superar esses problemas e garantir um bom resultado. É simples, veja como a seguir!

## Esteja preparado

As empresas estão cada vez mais exigentes em relação aos profissionais que buscam. Elas não querem perder tempo nem dinheiro com uma contratação errada. Por isso a preparação para a entrevista é decisiva.

Quando se está preparado, corre-se menos risco de ser surpreendido por uma situação inesperada. Defina o horário que vai acordar, se arrumar e sair de casa. Alguns dias antes, já separe a roupa e tudo o que precisará usar ou levar no dia.

Planeje a melhor forma de ir até o local da entrevista e saia com antecedência. Nunca considere apenas uma opção de transporte, pois pode haver um imprevisto e você deve estar preparado para isso. Ter que pensar no que fazer em cima da hora só vai deixá-lo ainda mais nervoso.

Prepare-se para a entrevista. Estude sobre a empresa na qual participará do processo seletivo. Acesse o site, leia as

últimas notícias sobre ela, conheça seu ramo de atuação e suas principais ações. Isso pode fazer a diferença durante uma conversa. Além disso, relembre os requisitos da vaga e veja como pode adequar seu perfil a ele, se preciso. Anote suas principais habilidades, competências e experiências, para não esquecer.

Tudo isso também vai ajudá-lo a ser mais comunicativo, pois estará seguro em relação às informações que quer passar. Algumas outras dicas podem ajudá-lo a [impressionar](#) durante uma entrevista de emprego. Vale a pena conferir.

## Chegue antes

Nada melhor do que a tranquilidade de estar no local certo antes do horário marcado. Não precisa exagerar! 20 minutos de antecedência são suficientes para garantir que você possa se recompor da viagem, beber uma água, respirar e, até mesmo, ir ao banheiro antes de começar.

Não se preocupe em chegar muito cedo, isso pode atrapalhá-lo. Você pode ficar ainda mais ansioso com o fato de ter que esperar, encontrar outros candidatos ou funcionários da empresa.

Se mesmo assim chegar muito cedo, pare para tomar um café em algum lugar próximo. Aproveite para respirar e retomar os pontos mais importantes que deve falar durante a entrevista.

## Fique tranquilo

Um dia antes da entrevista, faça o possível para estar relaxado: [durma cedo](#), descanse o máximo e procure deixar a mente livre de preocupações.

Para controlar a ansiedade, no caminho para a entrevista, aproveite para respirar fundo e manter a calma. Exercícios de respiração ajudam! Inspire e expire profundamente e devagar.

Isso vai deixá-lo com a sensação de prazer e alívio e ajudá-lo a evitar a respiração curta e rápida, que transmite insegurança. Durante a entrevista, evite balançar as pernas, bater as mãos na mesa ou ficar olhando para os lados. A linguagem corporal pode dizer muito sobre você nesse momento.

Lembre-se: não há motivo para ter medo. A entrevista é um momento de troca de informações. Assim como o entrevistador quer conhecê-lo melhor, você também está conhecendo a empresa, as expectativas do entrevistador e os detalhes da vaga. É natural que qualquer profissional fique nervoso diante de uma situação nova. A entrevista é o momento em que é preciso mostrar segurança, conhecimento e equilíbrio.

## **Seja sincero**

Nada melhor do que ser você mesmo. Não conte mentiras e não invente situações ou fatos para tentar se destacar. Você pode ser surpreendido por uma pergunta que não sabe responder ou cuja resposta pode ser constrangedora.

O bom profissional é reconhecido pela sua sinceridade. Olhe nos olhos do entrevistador, ouça com calma o que ele tem para falar e participe da conversa com segurança. Ele vai notar seu autocontrole e isso é muito positivo. Assim como a mentira, outras atitudes são inaceitáveis durante uma entrevista de emprego, como por exemplo: mostrar desinteresse pelos assuntos da empresa ou pelo cargo em questão, atender o celular, não ser claro e objetivo ao falar, utilizar gírias, falar mal de outros colegas, entre outras.

## **Pense positivo**

Estar otimista frente ao desafio é muito importante. Concentre-se nos seus pontos fortes, em tudo o que já realizou com sucesso e nas boas experiências vividas. Lembre-se de que

ninguém é perfeito. E você é a melhor pessoa para falar sobre suas qualidades e experiências. Mentalize o sucesso, a tranquilidade e a segurança.

Assim como você, os outros candidatos também estarão ansiosos. Se em algum momento não se sentir seguro, respire, beba uma água e responda com sinceridade. Os recrutadores reconhecem a importância do autocontrole e do autoconhecimento.

## Procure um profissional

Os recrutadores sabem que, quanto melhor e mais clara for a divulgação das atribuições da vaga e do perfil desejado, melhor preparados estarão os candidatos e maiores serão as chances de encontrar o [profissional certo](#).

Se você não está seguro em relação à sua escolha profissional, não está satisfeito com as atividades que desempenhou até o momento ou está há muito tempo longe do mercado de trabalho e [se sente desorientado](#), o nervosismo na entrevista de emprego pode ser o reflexo de tudo isso.

O adequado é que busque uma [orientação profissional](#). Ela vai ajudá-lo a se preparar para esse momento, a trabalhar seu autoconhecimento, além de auxiliá-lo, se preciso, no restabelecimento dos seus [contatos profissionais](#).

Se, mesmo com todas as informações e tentativas de controle, o nervosismo continuar fazendo parte da sua vida, tanto profissional quanto pessoal, é fundamental que procure um psicólogo.

Para ajudar a dar o primeiro passo temos uma dica! Hoje já é possível conversar com um [psicólogo](#) sem sair de casa, por meio de um espaço virtual. Seguro, sigiloso e discreto, ele pode ser acessado em qualquer lugar e a qualquer hora, utilizando um computador, tablet ou smartphone.

No atendimento online, você compartilha sua necessidade,

escolhe um psicólogo de sua preferência, agenda um horário para a consulta, realiza o pagamento e, no dia e hora marcados, acessa o seu perfil e inicia a consulta de onde estiver.

Saiba mais sobre como evitar o nervosismo na entrevista de emprego e outros assuntos. Entre em contato com a nossa empresa: [Psicologia Viva](#).