

Jobbsøk

Arne Olav L. Hageberg

Journalist og nettansvarleg i Psykologtidsskriftet

Psykolog Mark Hogue har jobbet med mange jobbsøkere. Han sier at det er naturlig å være engstelig foran et jobbintervju, men for mye nervøsitet er ødeleggende. – Lær deg avslapningsteknikker, sier han og påpeker at dette ikke kan gjøres dagen før jobbintervjuet, men må læres minst en uke før.

Hogue anbefaler at jobbsøkere visualiserer på forhånd hvordan intervjuet vil gå. Hvis nervøsitet er et problem, så er det lurt å visualisere at en befinner seg på et fredelig sted.

forbruker.no 11.3.2007