

## 4. Het gesprek

Het sollicitatiegesprek gaat zo beginnen, je bent mooi op tijd en zit nog even te wachten in de ontvangstruimte. Het kan zijn dat je zenuwachtig bent: dit kan zich helaas uitdrukken in fysieke verschijnselen. Je spieren in je armen en benen zullen zich extra aanspannen (om te kunnen gaan vechten of vluchten) met als gevolg opgetrokken schouders, wiebelende benen of trillende (zweet)handen. Je spieren in je blaas raken juist verslapt waardoor je sneller naar het toilet moet. Je krijgt ook snel een droge mond, want het spreken bemoeilijkt.

Om het jezelf niet nog moeilijker te maken, kies niet voor koffie of thee: deze onttrekken nog meer vocht aan je en de kans dat je tijdens het gesprek naar het toilet moet of een nog drogere mond krijgt wordt alleen maar groter. Daarbij vallen trillende handen meer op als je met kop/schotel/lepels aan de gang moet. Kies voor een glaasje water.

Een secretaresse haalt je op. Maak tijdens de wandeling gebruik van positieve smalltalk, zeg iets aardigs over het gebouw, een kunstwerk of iets dergelijks.

Je betreedt de kamer waar het gesprek plaats gaat vinden. Kijk degene(n) aan waar je een gesprek mee gaat voeren en geef een hand. Glimlach zelfbewust. Laat het initiatief van de interviewer komen. Hij/zij zal je zeggen plaats te gaan nemen. Let erop, dat je gedurende het hele gesprek blijft voursvoyeren (u zeggen). Blijf de interviewer gedurende het gesprek recht aankijken. Ga rustig rechtop zitten met je handen voor je in je schoot alsof je een tennisballetje in je handen hebt. Je hebt geen bescherming nodig door je handen over elkaar te doen; je hebt niets te verbergen. Wiebel niet met je handen, ga niet aan je gezicht prutsen of met je haar spelen. Blijf kalm zitten, voeten op de grond en doe bewust je schouders naar beneden. Dit ontspant je.

Een sollicitatiegesprek kent meestal vier fasen:

1. Wederzijdse kennismaken. Het voorstellen, aanbieden van een drankje en de 'Kon u het makkelijk vinden?'.
2. Inleiding door de interviewer. De interviewer leidt het gesprek in, vertelt wat de bedoeling is van het gesprek, hij vertelt iets over het bedrijf en de functie waar u op solliciteert.
3. Vraaggesprek. Het aandachtspunt komt nu op jou te liggen, de tijd om jezelf te presenteren en om zelf de vragen te stellen die je hebt.
4. Afsluiting. Het gesprek wordt beëindigd en soms wordt een korte evaluatie gegeven. Hier wordt ook verteld, hoe snel en op welke manier je een reactie kunt verwachten.

Tijdens het vraaggesprek kun je terugvallen op al je hardop uitgesproken oefeningen en je p-cv. Je weet wie je bent, wat je wilt en wat je waard bent. Je formuleert actief en positief. Je spreekt helder en rustig. Je uit geen kritiek. Je spreekt zonder veel 'uuuhs' en 'eeehs' en je hebt een berg STARs achter de hand. Je ontspant waarschijnlijk al snel in het gesprek en je toont je interesse in de interviewer: hij weet immers alles van de functie en kan je meer vertellen over het bedrijf en of de functie iets voor je is.

Ga niet nahangen of vragend rondkijken na het gesprek. Tijdens een gesprek hoor je nooit of je al bent aangenomen. De interviewer kondigt aan dat hij genoeg weet en heeft je hiervoor al ruimte gegeven om zelf vragen te stellen. Jij staat op, geeft een hand, glimlacht, bedankt voor het gesprek en verlaat met rustige tred en rechtop de ruimte.

## Oefeningen: het gesprek

1. Naast de voorbereidende oefeningen kun je ook de spanning van een gesprek oefenen door visualisatie. Topsporters gebruiken deze techniek om zich voor te bereiden voor wedstrijden en met resultaat. Je visualiseert jezelf in een sollicitatiegesprek. Je visualiseert hoe je zit, je rustige spreektempo, je vloeiende woordgebruik, je gebaren, hoe je de interviewer steeds aankijkt.
2. Oefen met iemand het 'zeg eens eeh'. Zo lang mogelijk praten zonder 'eeeh' en niet ja en nee zeggen.
3. Loop bewust rechtop, oefen bewust met rechtop ontspannen zitten. Doe dit voor de spiegel. Bekijk wat voor effect een houding heeft. Bekijk dit vanuit de spiegel en bekijk dit hoe de houding voelt.