

JP74 – Supera els moments difícils de l'entrevista

Psicotec



Ajuntament de
Barcelona



Com afrontaries le preguntes incòmodes? Vine i transforma els nervis en autoconfiança!



Descobreix tècniques de mindfulness per gestionar l'estrès i guanyar autoconfiança.



Comunica't amb assertivitat davant preguntes difícils.



Pràctica real: respiració, visualització, simulació i feedback per a superar l'entrevista!

Practiquem Mindfulness en l'entrevista:

Dinàmica Conscient: atenció plena i respiració.

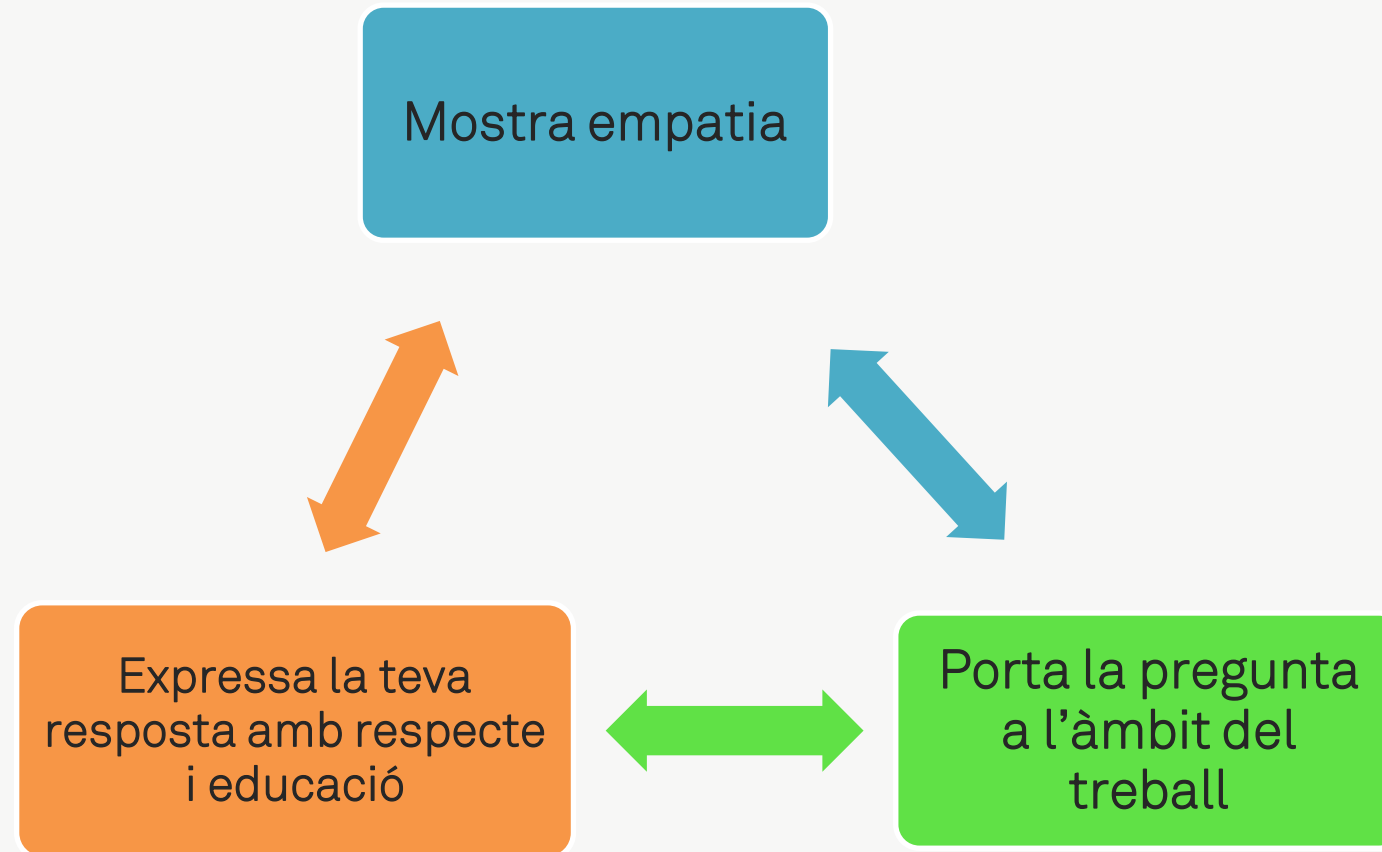


Reduir l'agitació mental, afavorir la concentració i el descans abans d'una entrevista. Connectar amb l'estat intern i els recursos presents.

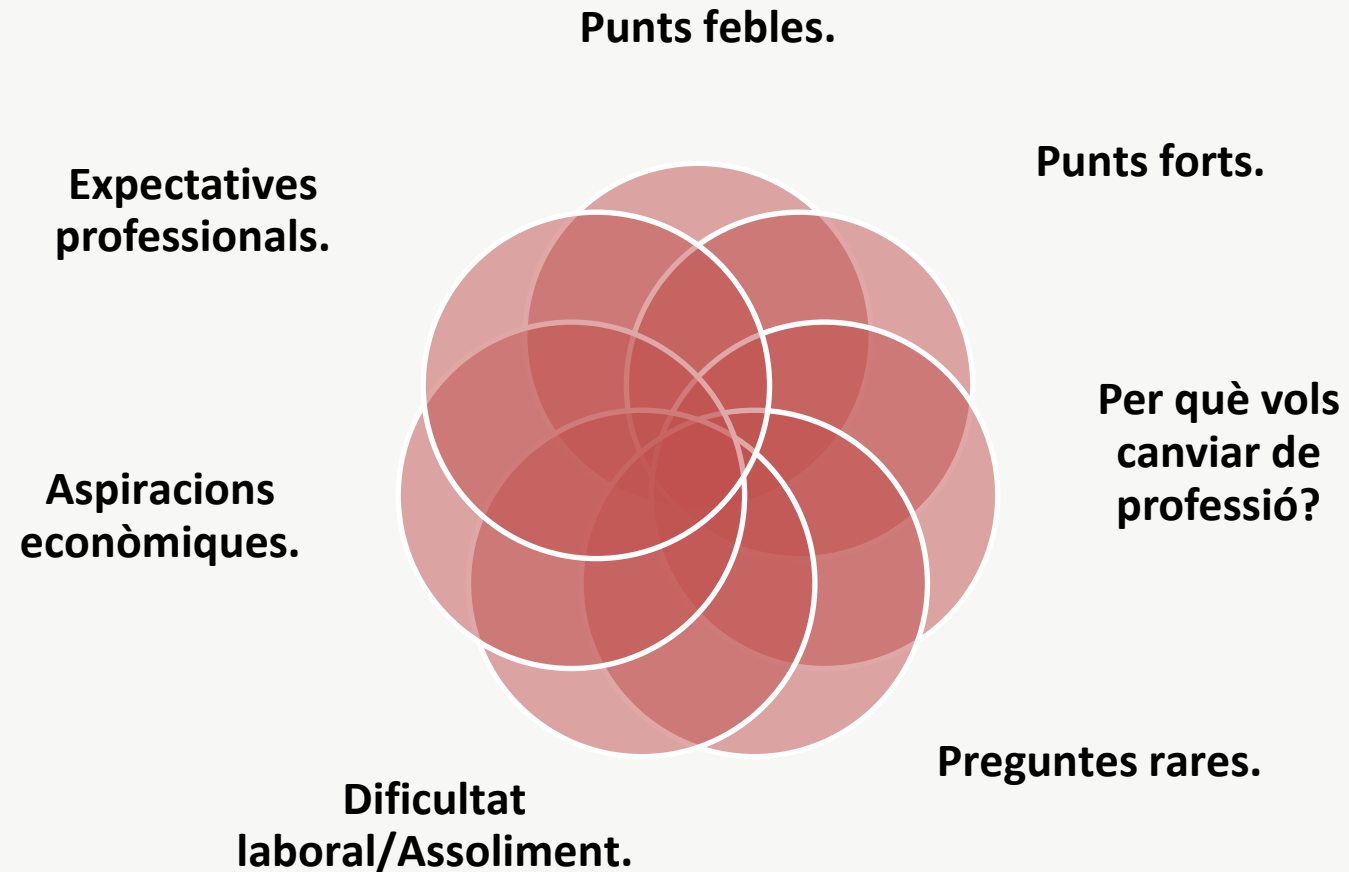
Practiquem la visualització en l'entrevista:



Davant preguntes incòmodes: ASSERTIVITAT



Què contestaries a aquestes preguntes incòmodes?



Simulació d'entrevista amb una professional dels Recursos Humans!



Punts forts i punts de millora mostrats durant l'entrevista:



barcelonactiva.cat