

JP74 – Supera los momentos difíciles de la entrevista

Psicotec



Ajuntament de
Barcelona



¿Cómo afrontarías las preguntas incómodas? Ven y convierte los nervios en autoconfianza.



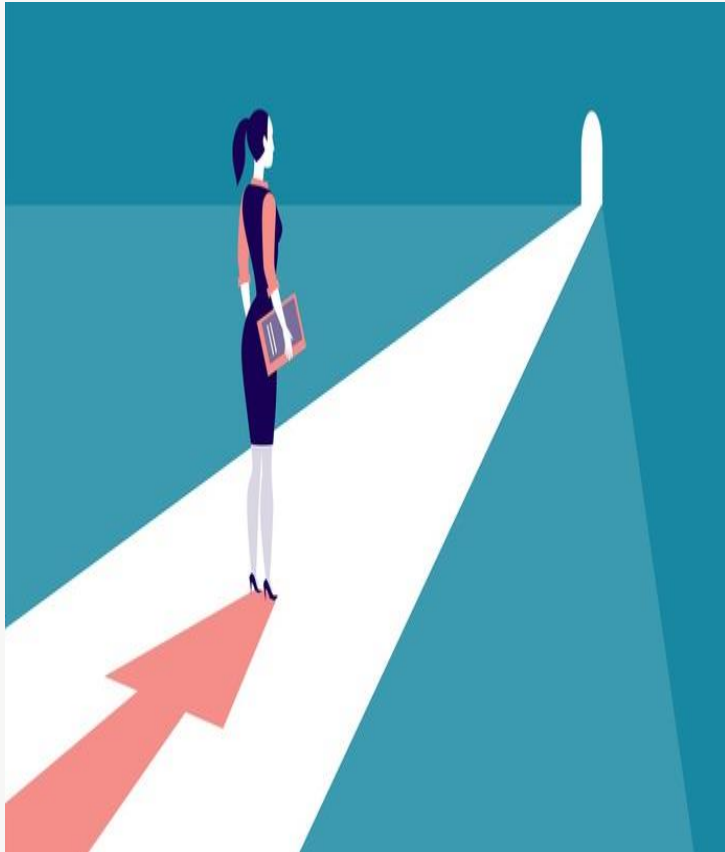
Descubre técnicas de mindfulness para gestionar el estrés y ganar autoconfianza.



Comunícate con asertividad ante preguntas difíciles.



Práctica real: ¡respiración, visualización, simulación y feedback para superar la entrevista!



Practiquemos Mindfulness en la entrevista:

Dinámica Consciente: atención plena y respiración.

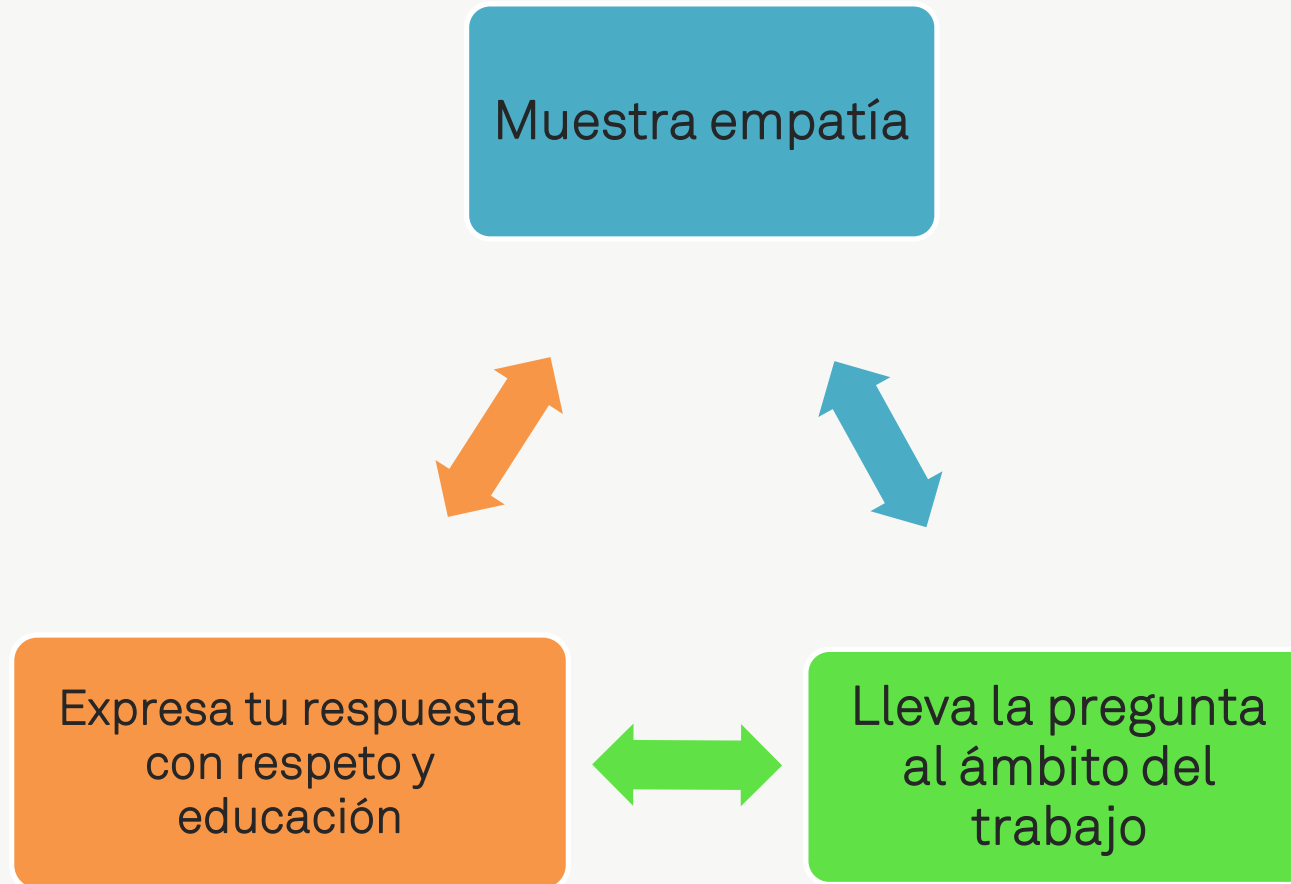


Reducir la agitación mental, favorecer la concentración y el descanso antes de una entrevista. Conectar con el estado interno y los recursos presentes.

Practiquemos la visualización en la entrevista:



Ante preguntas incómodas: ASERTIVIDAD



¿Qué contestarías a estas preguntas incómodas?:

Puntos débiles.

Puntos fuertes.

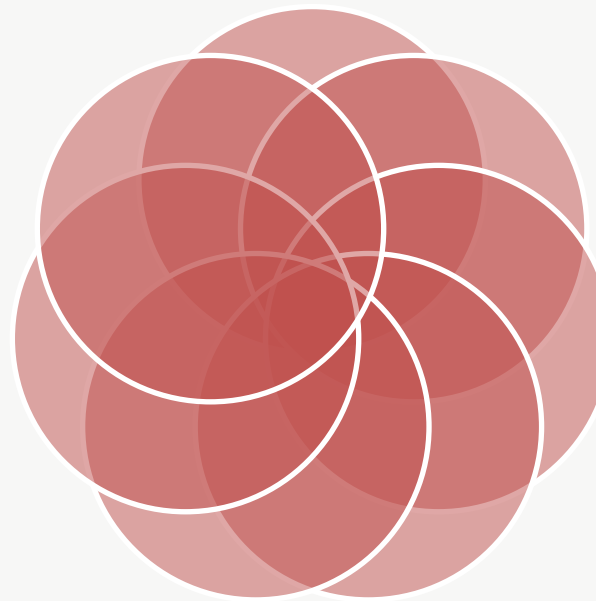
¿Por qué quieres cambiar de profesión?

Preguntas raras.

Dificultad laboral/Logro.

Aspiraciones económicas.

Expectativas profesionales.



Simulación de entrevista con una profesional de Recursos Humanos.



Puntos fuertes y puntos de mejora mostrados durante la entrevista.

FEEDBACK



barcelonactiva.cat