

# Cinco traços de linguagem corporal que podem condenar entrevistas de emprego

Veja algumas dicas para evitar movimentos desnecessários e se dar bem na hora de conquistar uma vaga

14 de Março de 2012 Fonte: <http://olhardigital.uol.com.br/>



Grande parte de nossa comunicação com outras pessoas não se restringe apenas à fala, visão ou audição, mas também à nossa postura diante do que queremos expressar. Prova disso são os gestos que fazemos com o corpo principalmente com as mãos, e que dizem muito a nosso respeito. O problema é quando esse tipo de comportamento se manifesta em momentos não muito indicados, como uma entrevista de emprego.

O site **WiseBread** detalhou cinco erros comuns que as pessoas cometem ao "falar com o corpo" durante entrevistas profissionais, e também deu dicas para evitá-los. Acompanhe abaixo e veja como melhorar o seu desempenho na hora de lutar por uma vaga.

## **Seu aperto de mão pode causar uma boa ou má primeira impressão**

Torne seu aperto de mão firme, mas não de maneira agressiva ou frágil demais. Bem sabemos que o nervosismo pode tomar conta de muita gente ao partir para uma entrevista, mas certifique-se de que suas mãos estejam secas e não suando ao se apresentar para o recrutador.

## **Não toque o seu rosto**

As pessoas tendem a colocar as mãos para apoiar seus rostos durante alguma entrevista. No entanto, se quiser dar uma boa impressão, precisa estar consciente de que suas mãos podem ditar o resultado final de um processo seletivo. Mantenha-as longe de seu nariz e boca, e não as coloque sobre o queixo, como quem está analisando o ambiente. Para muitos entrevistadores, tocar o rosto pode ser um sinal de desonestidade.

## **Não cruze os braços**

Mesmo quem não tem o hábito de participar de muitas entrevistas, sabe que o simples cruzar de braços pode dizer muito sobre o que você acha a respeito de um determinado assunto. Cruzar os braços é, muitas vezes, sinônimo de agressividade ou desinteresse, e esta, com certeza, não é a primeira impressão que você quer transmitir. O máximo que você pode fazer é colocar suas mãos sobre a mesa (caso haja alguma).

## **Não olhe tão fixamente**

Contato visual sempre é uma boa saída. Mas existe uma diferença entre olhar fixamente e simplesmente prestar atenção. Por isso, essa atitude deve ser algo natural: não fixe os olhos no seu entrevistador, mas olhe-o com atenção sem deixá-lo desconfortável. Ao mesmo tempo, não percorra a sala com o seu olhar, como quem parece entediado ou pensando em outras coisas que não sejam o motivo da entrevista.

## **Evite balançar muito o corpo**

Balançar o pé, as pernas, acenar muito com a cabeça, girar o corpo na cadeira, e tantos outros movimentos dessa natureza podem fazer com que o recrutador o interprete como uma pessoa desinteressada, ou até mesmo hipócrita ou covarde. Assim como o contato visual deve ser ponderado, concordar positivamente ou negativamente com a cabeça deve também ser moderado, e apenas quando a situação for claramente apropriada.