



Serie de Mini Cursos en Línea de ámbito laboral
CeLAL



VINCULACIÓN TECNOLÓGICA
Y PROYECTOS ESPECIALES UAQ

“CONDICIONES PREVIAS A LA ENTREVISTA”

Si sabes en donde estas.. Sabrás a donde llegar



COORDINACIÓN
DE EMPLEO | **UAQ**

**COORDINACION DE
SERVICIO DE EMPLEO**

Autora:
M. en A. Ing. Ana Elena Barroso Velazquez



COORDINACIÓN
DE EMPLEO | UAQ

EL INICIO

Antes de presentarte a una entrevista deberás considerar dos tipos de condiciones:

- A) Físicas
- B) Condiciones psicológicas

Condiciones Físicas



COORDINACIÓN
DE EMPLEO | UAQ

Es importante que duermas muy bien la noche anterior a la entrevista, pues la fatiga afecta tu desenvolvimiento, agilidad mental y expresión de tu rostro.

Nuestro cerebro no funciona de la misma manera si no hay suficientes proteínas y glucosa en el torrente sanguíneo.

Continua ...



COORDINACIÓN
DE EMPLEO | UAQ

Recuerda que posiblemente después de la entrevista realices un examen psicométrico.

Si tu entrevista es por la tarde, procura comer ligeramente para que no presentes pesadez y no te sientas con sueño.

La higiene personal e indumentaria debe ser adecuada, son imprescindibles pues te ayudan a sentirte cómodo (a) y seguro (a)

Condiciones Psicológicas



COORDINACIÓN
DE EMPLEO | UAQ

Nos referimos a tu estado de ánimo adecuado . En el caso en que te sientas deprimido (a) haz tu mejor esfuerzo por salir adelante.

Ten una actitud positiva , ten seguridad personal y autoconfianza, esto depende de la calidad de tus pensamientos.

Ejercicio de activación de recursos internos.



COORDINACIÓN
DE EMPLEO | UAQ

- 1) Elige el lugar mas cómodo alejado de ruidos que distraigan.
- 2) Cierra los ojos y respira profundamente, busca en tu memoria algún evento pasado o reciente en que las cosas hayan resultado estupendas para ti.
- 3) Una vez visualizado el momento recuerda como lucias, como te veías.

Ejercicio de activación de recursos internos.



COORDINACIÓN
DE EMPLEO | UAQ

- 4) Escucha los sonidos de ese momento, recuerda cada sonido.
- 5) Siente la temperatura de aquel día, frío, calor, etc.
- 6) Disfruta el placer y tranquilidad que te causa el recuerdo, abre ahora los ojos y siente al presencia de triunfo en ti.

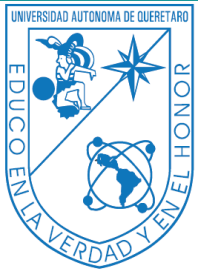
INFORMACION DE INTERES



COORDINACIÓN
DE EMPLEO | UAQ

Lo que algunos llaman fracaso no es más que un mapa, una interpretación que se decide dar a los hechos, puede ser una excelente oportunidad de aprendizaje y valiosa información para la próxima entrevista.

iiiRecuérdalo siempre!!



!!!SUERTE!!!

**GRACIAS POR
SU ATENCION**

1921200 ext. 3581