

**WIE MAN SICH BEI EINEM ONLINE-VORSTELLUNGSGESPRÄCH PRÄSENTIERT?**

Vorstellungsgespräche waren für Arbeitnehmer aller Erfahrungsstufen schon immer eine große Herausforderung, da sie einen schnellen ersten Eindruck vermitteln und einen in die Pflicht nehmen können, sich zu beweisen. Online-Vorstellungsgespräche können sogar noch stressiger sein. Dennoch gibt es verschiedene Möglichkeiten, sich professionell zu präsentieren und online einen hervorragenden ersten Eindruck zu hinterlassen.

# EINE ANGEMESSENE KÖRPERSPRACHE

Eine einnehmende Körpersprache während des Vorstellungsgesprächs wird Ihnen helfen, selbstbewusst und energisch zu antworten. Hier finden Sie eine Liste von Dingen, die Sie tun sollten und was Sie nicht tun sollten:

* **Nicht lümmeln!** Das kann dazu führen, dass Sie sich müde fühlen und das Gespräch bereits hinter sich haben wollen.
* **Verschränken Sie nicht Ihre Arme oder Beine!** Wenn Sie die Arme oder Beine verschränken, sieht es so aus, als wären Sie nicht ganz bei der Sache und kann zu einer mentalen Blockade führen, die es schwierig macht, die Informationen wirklich aufzunehmen.
* **Halten Sie Augenkontakt!** Schauen Sie nicht auf die Person auf dem Bildschirm, sondern direkt in die Webcam und bleiben Sie engagiert. Es kann schwierig sein, in die Kamera zu schauen, wenn Sie eine Person auf dem Bildschirm sehen.
* **Lächeln Sie und wirken Sie authentisch!** Es ist wichtig, dass Sie zu Beginn des Gesprächs selbstbewusst und echt lächeln. Außerdem ist es wichtig, dass Sie, während der Personalverantwortliche spricht, interessiert und konzentriert aussehen und generell einen angenehmen Gesichtsausdruck haben.
* **Achten Sie auf den richtigen Tonfall!** Ein selbstbewusster und enthusiastischer Tonfall wird Sie weniger nervös machen. Entspannen Sie sich und denken Sie daran, zu atmen.
* **Ziehen Sie sich schick an!** Ein gepflegtes Outfit kann bei einem Personalverantwortlichen einen starken Eindruck hinterlassen, auch wenn das Gespräch online stattfindet. Kleiden Sie sich von Kopf bis Fuß so, wie Sie es bei einem persönlichen Gespräch tun würden! Sie werden sich dadurch selbstbewusster fühlen!

# SELBSTBEWUSST SEIN HILFT!

Denken Sie daran, dass Sie bei einem Vorstellungsgespräch echt und authentisch wirken wollen. Das ist Ihre Chance, sich abseits des Papiers auszudrücken. Jetzt können Sie zeigen, wer Sie als Person sind!

Eine korrekte Körpersprache ist wichtig, aber Sie müssen auch an andere Möglichkeiten denken, um professionell zu wirken. Halten Sie inne und denken Sie gründlich über Ihre Stärken, Schwächen und Charaktereigenschaften nach. Sie können im Vorfeld eine Liste erstellen, um Ihre Gedanken zu ordnen. Diese Fragen werden Ihnen während des Vorstellungsgesprächs wahrscheinlich ohnehin gestellt werden. Wenn Sie wissen, was Sie vermitteln wollen, wird es Ihnen leichter fallen, Ihre Stärken auf natürliche Weise zum Vorschein zu bringen.

Indem Sie versuchen, sich als professionelle und gut erzogene Person zu präsentieren, geben Sie sich selbst die bestmögliche Chance, Ihren Übergang zu einer Karriere als Fernarbeitnehmer erfolgreich zu gestalten. Bereiten Sie sich im Vorfeld vor und seien Sie Sie selbst, denn das ist der perfekte Weg, um einen guten ersten Eindruck zu hinterlassen und eine neue Karriere im Internet zu beginnen.

*"Zwei Dinge bleiben unwiederbringlich: die Zeit und der erste Eindruck". Cynthia Ozick*



FÜR WEITERE INFORMATIONEN





2021-1-SE01-KA220-VET-000032922