

# Processos de seleció 3.0

## L'ENTREVISTA VIRTUAL

Tens una entrevista de feina per videoconferència? Segurament hi veus algunes dificultats afegides als nervis habituals, per exemple que la tecnologia no falli durant el procés. I és que emprar un canal a distància comporta certes peculiaritats a tenir en compte. Com podem doncs preparar-nos i triomfar en aquest tipus d'entrevistes?

### ESCULL BÉ L'ESCENARI

Comprova que la **connexió a internet** sigui bona a l'habitació on faràs l'entrevista.

Que la **il·luminació sigui natural** o amb làmpada de peu o taula a la teva vora. Prova abans que se't vegi bé, sense ombres ni excés de llum.

Cerca un **fons blanc o de color neutre**, sense elements que distreguin l'atenció de l'entrevistador/a.

Assegura't, que **no hi haurà sorolls o aparicions** inesperades.

### CUIDA LA PRIMERA IMPRESSIÓ

Vesteix **roba que et faci sentir segur/a**; la seguretat es transmet més enllà de la càmera.

Utilitza **colors discrets**; evita el blanc i els estampats, poden distorsionar la imatge davant la càmera.

**Completa la teva indumentària, sabates incloses**; poden sorgir imprevistos que et facin aixecar! inclús que et demanin mostrar algun certificat.

Tingues cura del **cabell, net i pentinat**.

**Evita accessoris cridaners**: el/la protagonista has de ser tu.

### COMUNICACIÓ NO VERBAL

**Mira a la càmera** del teu ordinador, **no a la pantalla**: així serà com mirar als ulls de l'interlocutor/a; això transmet confiança, interès i concentració.

**Reforça el teu discurs amb certa gesticulació**. És normal perdre expressivitat en vídeo. Utilitza les mans per donar força als teus arguments, assenteix amb el cap i, sobretot, **no t'oblidis de somriure**.

### PER AFAVORIR LA CONVERSA ON-LINE...

**Utilitza auriculars**, seguiràs millor la conversa i evitaràs el ressò i distorsions externes.

**Vigila interrompre l'altre**. El so pot arribar amb retard, espera uns segons per intervenir.

**Expressa't de manera espontània**: és ideal que no et calgui llegir res però, si ho has de fer, que sigui de manera subtil i natural.

És important que preparis abans de l'entrevista l'espai i, sempre que puguis, fes proves tècniques amb l'ajut d'una altra persona amb qui simular la trobada i corroborar que l'enquadrament, la llum i el so són adequat i que tens a mà tot el que puguis necessitar