

Cómo preparar con éxito una entrevista y el proceso de selección

How to successfully cope with a job interview and a recruitment process

AVANZADO. Curso exclusivo para estudiantes de 3^{er} curso en adelante y posgrado.

PRESENTACIÓN

El objetivo del curso es dotar a la comunidad de estudiantes de la UAM que hayan comenzado o vayan a comenzar a participar en procesos de selección, un entrenamiento especializado que facilite el éxito.

La entrevista es un momento clave y decisivo en el proceso de selección. Es la fase en la que tenemos que demostrar que sabemos, podemos y queremos desarrollar el puesto al que optamos.

- Comprender los retos y los objetivos de la entrevista.
- Manejar sus emociones y estados de ansiedad durante la entrevista.
- Gestionar sus pensamientos irracionales y negativos para mantenerse centrados en el entrevistador y sus preguntas.
- Practicar entrevistas experimentando niveles de ansiedad controlados.
- Identificar las condiciones de éxito.
- Discriminar diferentes técnicas de entrevista.
- Conocerse más para influir mejor.
- Trabajar el impacto personal para obtener un juicio positivo sobre su candidatura.
- Conocer en profundidad las características, los tipos de entrevistas y entrevistadores.

ESTRUCTURA Y CONTENIDO

Parte I: Comprender los retos y los objetivos de la entrevista. Qué perfil realmente es el buscado.

- Entender los intereses de la empresa y del entrevistador.
- Identificar las condiciones de éxito.
- Redes sociales (búsqueda y mi imagen).
- Problemas de ansiedad:
 - Ansiedad ante la evaluación.
 - Ataques de ansiedad.
 - Ansiedad generalizada durante el proceso.
- Cómo conocer mejor nuestro perfil. Pruebas que me lo facilitan.
- Incertidumbre: pensamientos y emociones negativas vinculadas a una situación en la que desconocen si sus esfuerzos y el tiempo invertido generarán un resultado satisfactorio.

Parte II: Organizarse y estructurarse para la entrevista.

- Preparar la entrevista (preparación psicológica y organizativa).
- Gestión de la auto-evaluación.
- Conocer muy bien el puesto y la empresa.
- Qué son las “soft skills” o habilidades interpersonales.
- Por qué las habilidades interpersonales son igual de importantes que las profesionales.
- Aprender a concluir la entrevista.
- No hay que venderse como un detergente; hay que ofrecerse como una persona competente: la naturalidad “trabajada”.
- Las 10 habilidades personales más valoradas por las empresas.

Parte III: Conocerse mejor para comunicar mejor.

- Ser consciente de sus puntos fuertes y áreas de mejora.
- Comprender su forma de actuar.
- Identificar sus actitudes eficaces e ineficaces.
- Identificar las actitudes efectivas y las menos efectivas.
- Limitar sus acciones ineficaces bajo presión.
- Soluciones para el comportamiento ineficaz.
- Potenciar su sistema de valores.
- Examinar sus valores profesionales y personales.
- Adoptar la actitud apropiada.
- Cómo demuestras que tienes talento.
- Por qué debería contratarte a ti y no a otro candidato.
- Si tienes las respuestas preparadas actuarás con mayor seguridad en la entrevista.
- La primera impresión cuenta: impacto inicial según vas vestido.

Parte IV: Gestión de la ansiedad.

- Técnicas de relajación: respiración diafragmática y relajación muscular progresiva.
- Autoinstrucciones.
- Exposición en imaginación a situaciones de estrés (exámenes, defensa oral ante tribunal).

Parte V: Gestión de las emociones.

- Importancia del refuerzo positivo y las actividades agradables.
- Importancia del desahogo emocional con allegados. Peligros de la queja.

Parte VI: Conocer técnicas de entrevista.

- Conozca las diferentes actitudes de escucha.
- Identificar sus propias actitudes de escucha e identificar puntos de mejora.
- Según el número de participantes.
- Entrevista individual.
- Entrevista de tribunal.
- Entrevista de grupo.
- Según el procedimiento de la entrevista:
- Entrevista estructurada.

- Entrevista no estructurada.
- Entrevista mixta.
- Según el grado de tensión:
- Entrevista de provocación de tensión.
- Entrevista de ambiente “normal”.
- Entrevista distendida.

Parte VII: Entrenarse activamente en la entrevista de selección en distintas situaciones.

- Practicar con juegos de rol para cada etapa de la entrevista.
- Analizar las claves del éxito en cada etapa.
- Identificar los aspectos específicos de cada entrevista en función del perfil.
- Realizar diferentes tipos de entrevistas en diferentes contextos.

CALENDARIO, HORARIO Y LUGAR DE IMPARTICIÓN

El curso se desarrollará los días **2, 7, 9, 14 16 y 21 de marzo** de 15:30 a 18:30 h (clase presencial en la Facultad de Psicología, aula por determinar) y **23 de marzo**, de 16:00 a 18:00 h (clase presencial en la Facultad de Psicología, aula por determinar).

CRITERIO DE EVALUACIÓN

La evaluación del curso se realizará mediante la valoración de la adquisición de las competencias por la ejecución durante las sesiones del curso.

PERSONAL DOCENTE

Víctor J. Rubio Franco. Departamento de Psicología Biológica y de la Salud. Facultad de Psicología.

Salustiano Méndez Jiménez. Profesor honorario Universidad Autónoma de Madrid.

Nº HORAS / CRÉDITOS

20 horas presenciales.

1 ECTS.