

Podcast 7: lichaamstaal (6'24'')

Elke heeft een sollicitatiegesprek. De eigenares van het bedrijf en een collega stellen vragen. Elke denkt dat het goed gaat. Ze antwoordt overtuigend en zonder haken. Maar zij maakt één fout: als ze een vraag van de collega beantwoordt, kijkt zij naar de bazin. Uiteindelijk blijkt dit een van de redenen waarom zij naast de job grijpt.

Het verhaal van Elke is geen uitzondering. Tijdens een interview let de rekruteerder niet alleen op wat je zegt, maar ook op hoe je je gedraagt. Je **lichaamstaal** bepaalt voor een groot deel of het zal klikken. Volgens experts kan je je kans om aangeworven te worden, vergroten door te letten op je eigen houding en die van de interviewer. We geven je een aantal praktische tips voor een goede lichaamstaal tijdens het sollicitatiegesprek.

Voorstellen

Je vertoont al een bepaald gedrag vóór je de interviewer ontmoet. Namelijk: door al dan niet **op tijd** te komen. Ben je stipt, dan toon je dat je het gesprek belangrijk vindt. Het missen van de bus of in de file staan, zijn maar matige excuses. Voor zo'n belangrijke afspraak, moet je rekening houden met onverwachte factoren. Kom je toch te laat, excuseer je dan, maar hou het kort. Sommige sollicitanten komen amper 5 minuten te laat, maar verontschuldigen zich een kwartier.

Als je je aanmeldt bij de receptie, moet je normaal gezien eerst ergens gaan zitten en **wachten** tot de interviewer je komt halen. Is het zover, spring dan niet zelf recht maar wacht rustig tot je wordt aangesproken. Wacht ook met het geven van een hand, tot de ander daartoe het initiatief neemt. Anders loop je de kans om te enthousiast of wanhopig over te komen. Terwijl je handen schudt, kijk je de persoon aan en zeg je wie je bent.

Over hoe je best **handen schudt**, valt veel te zeggen. Een slappe hand wordt haast door iedereen als onprettig ervaren. Bovendien kan de interviewer hieruit concluderen dat je een slap karakter hebt. Geef dus beter een stevige hand, maar zeker niet al te krachtig. Het is niet de bedoeling dat de ander ineenkrimpt van de pijn. Hou er ook rekening mee dat sommige mensen ringen dragen en dat het pijnlijk is wanneer geringde vingers flink tegen elkaar geknepen worden.

Bewegen

Wat is een goede manier om te **zitten**? Beter niet onderuit gezakt (ongeïnteresseerd) of op het puntje van je stoel (zenuwachtig). Bijvoorbeeld wel: rechtop met je rug tegen de leuning. Zo straal je belangstelling uit, maar kom je ook ontspannen over. Als de interviewer iets vertelt, kan je je met je schouders wat naar hem toe draaien, iets naar voren leunen of je hoofd een beetje schuin houden. Zo zet je je interesse nog eens in de verf. Verder kan het een goed idee zijn om na een tijdje zijn houding over te nemen. Dit creëert een gevoel van 'overeenstemming'.

Waar laat je je **handen**? Als je je gespannen voelt, heb je de neiging om je armen gekruist tegen je lichaam te houden. Dat geeft zekerheid. Tijdens een interview is dit geen goed idee omdat het ook een teken van weerstand is. Het is beter om je armen losjes op je schoot te leggen of ontspannen op de leuning van je stoel. Wellicht zal je houding sowieso gespannenheid uitdrukken, maar dat is niet erg. De rekruteerder weet dat je zenuwachtig bent. Bovendien geef je hierdoor te kennen dat de job belangrijk voor je is.

Kijken

Als de interviewer **praat**, kijk je hem best aan. Zo toon je dat je luistert en hem belangrijk vindt. Hem aankijken betekent niet dat je moet staren want dat kan onbehagen opwekken. Voortdurend wegstaren is ook niet goed, omdat hij dat kan interpreteren als onzekerheid of liegen. Tip: probeer gewoon ongeveer evenveel oogcontact te maken als je gesprekspartner.

Zijn er nog **anderen** aanwezig, dan zal hij ook hen aankijken, maar zich weer tot jou richten als hij iets wil benadrukken. Je kan dan knikken om hem aan te moedigen. Aan het eind van zijn vraag zal hij je iets langer aankijken en zijn hoofd oprichten om je te tonen dat je mag antwoorden. Wanneer je zijn vraag beantwoordt, moet je hem eerst aankijken. Terwijl je verder spreekt, kijk je de anderen beurtelings aan. Richt je weer tot de vraagsteller als je iets wil benadrukken en op het einde. Gouden regel: kijk iedereen ongeveer even lang aan!

Soms onthult onze lichaamstaal gedachten waar we ons niet van bewust zijn. Bij de rekruteerder is dat ook zo. Vindt hij bijvoorbeeld dat je te lang aan het woord bent of hem hinderlijk onderbreekt, dan zal hij zonder dat hij het beseft z'n irritatie laten blijken door nee te schudden, te zuchten, zijn armen te vouwen terwijl hij achteruit gaat zitten,... Als je snel bent, kan je je gedrag **aanpassen** vooraleer hij zich bewust wordt van zijn ongenoegen.