



*You*niverse | Lavoro

Fai un colloquio da Oscar!

Il faccia a faccia è un classico, ma oggi sempre più aziende richiedono candidature via webcam o video. Dal tono di voce ai gesti e gli sfondi giusti, le dritte per far brillare il tuo cv dando il meglio di te stessa **di Valeria Ghitti**

IN VIDEOCHAT PUNTA SULL'EMPATIA

L'azienda ti contatta attraverso piattaforme come Skype o Vido: ti confronti in diretta col selezionatore, ma attraverso il filtro della telecamera

PREPARA IL SET Scegli un posto tranquillo, con una scrivania dove sistemarti. Elimina i rumori e regola la luce in modo da illuminarti il viso. Lo sfondo ideale è una parete dai colori tenui (no a poster di popstar, specchi). Controlla l'inquadratura: sei ok seduta a mezzo busto, con braccia in vista. Il look va scelto impeccabile e che rispetti il dress code aziendale (leggi l'ultimo box).

CIACK, SORRIDI! «I primi istanti sono quelli che restano impressi più a lungo in chi ti guarda, dunque sono essenziali per dare una buona impressione di te», consiglia Antonio Meridda, coach esperto in body language. «Sfodera subito le armi che bucano il video: sorriso solare e sguardo diretto. Basta guardare

l'obiettivo della webcam, di solito in alto sul monitor».

DURANTE IL COLLOQUIO «Mentre parli, sposta ogni tanto lo sguardo sullo schermo, per controllare le reazioni dell'interlocutore, se annuisce con interesse o si tocca mento o capelli, segnali di calo di attenzione. Così puoi resettarti mutando espressione o tono di voce in modo da creare più empatia», dice l'esperto.

OCCHIO ALLA REGIA Controlla ogni tanto la tua immagine, nella finestrella in basso: è essenziale essere tranquilla.

IL TRUCCO IN PIÙ Per essere sicura che tutto funzioni e correggere gli errori, prima fai una prova con un'amica.

NELLA CLIP SPIEGA CHI SEI SENZA IMPROVVISARE

È l'alternativa video alla tradizionale lettera di presentazione: massimo 2-3 minuti per raccontare chi sei e illustrare i tuoi punti di forza

PROCURATI UNA VIDEOCAMERA Gli esperti consigliano di preferirla al telefonino: ti garantirà un risultato migliore. Per i dettagli tecnici valgono le stesse regole della videochat: videocamera fissa e volto illuminato. Sullo sfondo puoi sfoggiare diplomi, libri, oggetti attinenti al tuo campo di interesse.

IN PIEDI È MEGLIO L'inquadratura all'americana fino alle ginocchia dona più autorevolezza. «Ma non ondeggiare, altrimenti sembri a disagio», dice il coach. Calibra le distanze per sottolineare una frase: se ti avvicini diventi confidenziale, se ti allontani risulti più formale.

CURA LA SCENEGGIATURA Non essendo in diretta, puoi prepararti

con calma un canovaccio. Prima regola: fai emergere la tua personalità, le doti che ti rendono unica. Seconda: sii naturale, evita di leggere e parla con scioltezza.

IMMAGINA UN AMICO Non avere davanti a te un interlocutore può renderti le cose difficili, ma superi l'impatto se visualizzi un amico a cui rivolgerti. «E non guardare la telecamera, ma un punto appena dietro di essa, distogliendo lo sguardo ogni tanto, così non risulti fisso. Proprio come fai quando parli con qualcuno», dice Meridda.

IL TRUCCO IN PIÙ Se ti intendi di video editing, puoi inserire immagini di tuoi lavori, commentati da te. La presentazione sarà più dinamica.



Tira fuori la star che c'è in te e crea la tua video presentazione. Professionale, disinvolta e... irresistibile!

QUANDO È VIS À VIS, PUNTA SULLA STRETTA DI MANO

Nell'incontro faccia a faccia, l'emotività gioca un ruolo chiave: basta uno sguardo per metterti sotto pressione. Ma hai anche qualche arma in più

RISPETTA IL DRESS CODE Vai al colloquio di persona? Il tuo outfit diventa strategico. Oltre a essere curato, è essenziale che tenga conto dell'ambiente di lavoro. Se ti candidi in un settore creativo può funzionare anche il look eccentrico, ma se il tuo obiettivo è una banca, meglio una mise formale.

STABILISCI I CONTATTI «Non sottovalutare la stretta di mano: è un importante biglietto da visita», avverte Meridda. «La mossa giusta è usare una forza proporzionata a

quella dell'altro, per non più di 3 secondi. Da evitare la morsa che stritolata (suona come una sfida) e la presa molle (comunica rifiuto)». **SIMULA SICUREZZA** Sei agitata? Usa il body language per apparire disinvolta, mettendo nella giusta luce i tuoi talenti. Siedi composta coi piedi ben appoggiati a terra, così non dai l'idea di stare sulle spine. «Sorridere è vincente, ma ricorda di mutare espressione in base a ciò che stai dicendo, altrimenti risulti falsa», conclude il coach.

FOTO CANO MELLO/HMI