

Hoe kom je zelfzeker over tijdens je sollicitatiegesprek?

1. **Rechttop staan en zitten:** Een rechte houding straalt zelfvertrouwen en professionaliteit uit. Houd je rug recht, schouders naar achteren en hoofd omhoog. Beweeg niet constant heen & weer op je stoel. Op je stoel kan je lichtjes naar voren leunen om interesse te tonen in het gesprek.
2. **Oogcontact maken:** Oogcontact toont interesse en betrokkenheid. Probeer regelmatig oogcontact te maken zonder te staren.
3. **Lachen:** Een vriendelijke glimlach kan de spanning verminderen en je toegankelijker maken. Het laat zien dat je positief en zelfverzekerd bent.
4. **Handdruk oefenen:** Een stevige, maar niet te harde handdruk maakt een goede eerste indruk. Het toont zelfvertrouwen en professionaliteit.
5. **Gebruik je handen:** Gebruik je handen om je woorden te ondersteunen, maar overdrijf niet. Dit kan je boodschap krachtiger maken en je enthousiasme tonen. Gebruik je handen om dingen te noteren. Gebruik je handen niet om aan je gezicht te friemelen of met je haar te spelen.
6. **Spiegelen:** Pas je lichaamstaal subtiel aan die van de interviewer aan. Dit creëert een gevoel van verbinding en wederzijds begrip.
7. **Open lichaamshouding:** Gekruiste armen voor je bovenlichaam kunnen geïnterpreteerd worden als een gesloten houding. Open je armen. Neem eventueel pen en papier mee om je houding open te houden.
8. **Voeten stevig op de grond:** Houd beide voeten stevig op de grond om stabiliteit en zelfverzekerdheid uit te stralen. Vermijd wiebelen of je benen kruisen. Voel jouw voeten ook op de grond staan.
9. **Gezichtsuitdrukkingen beheersen:** Zorg ervoor dat je gezichtsuitdrukkingen overeenkomen met je woorden. Let op je wenkbrauwen, fronsen of nerveuze trekjes.
10. **Intonatie en stemvolume:** Spreek duidelijk en voldoende luid.

Wil je meer handvaten om je zelfzeker te voelen? Bekijk dan de [Sollicitatietraining](https://www.karoliendedapper.be/aanbod/sollicitatietraining).
(<https://www.karoliendedapper.be/aanbod/sollicitatietraining>)



Karolien Dedapper

Carrièrementor

www.karoliendedapper.be

karolien@karoliendedapper.be

BE 0790.380.546