

<http://www.impresamia.com/lavoro-colloquio-come-rispondere-alla-domanda-come-affronti-le-situazioni-stressanti-consigli-di-easyhunters/>



Sostenere un colloquio non è affatto facile, è una situazione stressante e complicata. Ed è per questo che è fondamentale arrivare preparati, anche sulle domande apparentemente più innocue e di poco conto.

"Qualsiasi colloquio di lavoro - dichiara Francesca Contardi, Managing Director di EasyHunters - prevede una serie di domande standard, magari declinate in modi differenti, che però non devono essere assolutamente sottovalutate. Rappresentano, in altre parole, l'occasione per dare risposte diverse, che possano farci emergere e distinguere dagli altri candidati. Una delle classiche domande di questo tipo è legata alla capacità di gestione di situazioni stressanti: rispondere, ad esempio, che non ci facciamo mai sopraffare dallo stress può non essere la soluzione migliore".

## **Lavoro – Colloquio: Come rispondere alla domanda "come affronti le situazioni stressanti?" I consigli di EasyHunters**

Sostenere un colloquio non è affatto facile, è una situazione stressante e complicata. Ed è per questo che è fondamentale arrivare preparati, anche sulle domande apparentemente più innocue e di poco conto.

"Qualsiasi colloquio di lavoro - dichiara Francesca Contardi, Managing Director di EasyHunters - prevede una serie di domande standard, magari declinate in modi differenti, che però non devono essere assolutamente sottovalutate. Rappresentano, in altre parole, l'occasione per dare risposte diverse, che possano farci emergere e distinguere dagli altri candidati. Una delle classiche domande di questo tipo è legata alla capacità di gestione di situazioni stressanti: rispondere, ad esempio, che non ci facciamo mai sopraffare dallo stress può non essere la soluzione migliore".

Ecco tre risposte corrette - ma che potrebbero essere interpretate in maniera negativa - e tre consigli per rispondere al meglio alla domanda "Come affronti le situazioni stressanti?".

**Non mi abbatto e lavoro duramente.** Una risposta di questo genere, se mal interpretata, potrebbe non dipingere il candidato come un lavoratore modello, anzi. "Per prima cosa - spiega

Francesca Contardi – mette in luce un aspetto che in fase di valutazione può essere considerato negativo: la scarsa attitudine a lavorare in team e a condividere problemi o preoccupazioni con i propri colleghi e il proprio capo e che, ovviamente, può portare a commettere errori”.

È molto meglio, invece, sottolineare quanto siamo in grado di rimanere motivati anche durante le situazioni stressanti e/o difficili, senza perdere di vista gli obiettivi ed, eventualmente, coinvolgere i colleghi o il proprio capo.

**Non vado mai sotto pressione.** Questa risposta può non significare, a differenza di quanto si possa pensare, che si ha il pieno controllo delle situazioni. “Un selezionatore – precisa Francesca Contardi – di fronte a questa risposta sente un campanello d’allarme: il candidato ha poca consapevolezza di sé e dei suoi limiti. E nessuno vorrebbe assumere una persona che non sia in grado di capire fino a che punto è in grado di arrivare o, peggio, che non riesca a rendersi conto di situazioni problematiche”.

Molto più saggio rispondere che, prima di prendere qualsiasi decisione o iniziare qualunque attività, ci si assicuri di aver riacquistato la calma e la serenità mentale.

**Tendo a delegare.** Un buon manager deve saper delegare. Ma può capitare che il selezionatore pensi di non avere di fronte il candidato ideale. “Nessuno – conclude Francesca Contardi – vorrebbe lavorare per un manager che non è in grado di affrontare i problemi e non sa gestire il proprio carico di lavoro e che, ancora peggio, deleghi i compiti che spettano a lui ai propri sottoposti”.

Affermare, al contrario, che la capacità di gestire lo stress di un manager si rifletta – inevitabilmente – su tutto il team mette sotto una luce diversa il candidato. Anche comunicare apertamente che si sta vivendo una situazione stressante e/o chiedere un aiuto per risolvere il problema non viene considerata una risposta negativa.