

<http://www.manageronline.it/articoli/vedi/16620/come-rispondere-allo-stress/>

The screenshot shows the ManagerOnline website interface. At the top, there is a navigation bar with categories like HOME, NORME E FISCO, LAVORO E CARRIERA, PSICOLOGIA E RISORSE UMANE, STRATEGIE E TECNICHE, and INVESTIMENTI E AFFARI. Below this is a search bar and a list of menu items: Documenti, Numeri, Eventi, and Formazione. The main content area features a large image of two people in a meeting, with the article title 'Come rispondere allo stress' and a sub-headline 'Tre tipi di risposte alla stessa domanda in fase di colloquio, cosa fa la differenza.' To the right of the article is a sidebar with 'Le ultime offerte di lavoro' from experteer.it, listing jobs like 'Senior Project Manager eDrive' and 'Business Development Manager (m/w)'. Below the article is a 'NEWSLETTER' sign-up section and a 'TROVA LAVORO' button.

## Come rispondere allo stress

*Tre tipi di risposte alla stessa domanda in fase di colloquio, cosa fa la differenza.*

In fase di **selezione** uno dei temi più caldi riguarda la gestione dei momenti difficili. Anche se la domanda è classica e molti candidati se l'aspettano la risposta può essere molto complicata da dare. Come sottolineato da **Francesca Contardi**, Managing Director di **EasyHunters**, infatti, una stessa risposta può essere interpretata in modi diversi.

Gli esperti di EasyHunters hanno fatto tre esempi calzanti in questa direzione. Alla domanda "come affronti le **situazioni stressanti**?" il candidato può rispondere dicendo che tende a **non abbattersi** e a lavorare duramente, questo è positivo ma l'altra faccia della medaglia può voler evidenziare, come spiega Francesca Contardi, «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». Meglio invece mettere in evidenza il proprio autocontrollo ma anche la volontà di condivisione con il team.

Se poi la risposta è '**non vado mai sotto pressione**' si rischia di apparire poco consapevoli dei propri limiti, meglio invece dichiarare di prendere decisioni nei momenti di calma e lucidità mentale. Infine la terza risposta possibile individuata è '**tendo a delegare**', che se da un lato dimostra come il manager riesca a coinvolgere i dipendenti dall'altro può significare la tendenza a liberarsi dalle situazioni di più difficile gestione.