**Tipy na pohovor, když odvádíte pozornost něčím jiným**

Tipů na pohovor byly napsány miliony, co když ale ještě předtím, než promluvíte, pozornost personalisty strhne něco jiného? Ať už máte lupénku, viditelnou jizvu na tváři, nebo třeba ortézu na ruce, v některých situacích se cítíte jednoduše rozpačitě. O to víc, když vás čeká pracovní pohovor. Ale obavy stranou, není důvod, proč i tak nezazářit. Máme pro vás pár tipů, jak těmto stresovým situacím snadno předejít a zaujmout hned na úvod.

**Pozitivní přístup**

Od první chvíle se snažte usmívat. U Čechů to není příliš obvyklé, buďte proto výjimkou. Pozitivní pohled na svět a úsměv na tváři nikdy nezapadne. Důležitý je také oční kontakt. Žádný pohled do země. Klasickým uvítacím rituálem je pak podání ruky. Pro tisíce lidí, kteří trpí lupénkou, může být právě tenhle moment stresový. Není ale důvod. Lupénka není nakažlivým onemocněním a rozpaky překonáte úsměvem. Nezapomeňte, že stisk ruky by měl být přiměřený, žádná leklá ryba ani železná pěst. Pokud se vám ruce nervozitou více potí, odskočte si je na toaletu umýt nebo si s sebou vezměte vlhčené ubrousky.

**Dress code**

Oblečení, ve kterém půjdete, se může zdát nepodstatné. Jenže nezapomínejte, že šaty dělají člověka a lidé dají na první dojem. Zkuste ho také přizpůsobit s ohledem na firmu a pozici, na kterou se hlásíte. Pokud trpíte např. lupénkou a máte obavu ze šupinek, sáhněte po světlých barvách, rozzáří vás, uberou na nervozitě a šupinky budou vidět o to méně.

**Jděte s pravdou ven**

Svěřte se a otevřeně mluvte o tom, co vás odlišuje. Pozor ale na srdcervoucí příběhy. Stručnost vítězí. Nejen, že nebudete po celou dobu pohovoru nervózní, ale navíc dáte HR jasně najevo, že pro vás vaše odlišnost, ať už je to psoriáza, nebo vada chůze, není překážkou ani omezením. Silných osobností není nikdy dostatek. Mluvit o věcech upřímně a vyrovnaně je cestou, jak ukázat okolí, že vás nejen nerozhodí, ale možná vás dokázaly i v jistém slova smyslu zocelit. Otevřenost se vždy cení.

**Projevte zájem**

Pokud budete mít čas navíc, neuškodí zjistit si pár informací o samotném personalistovi. Pokud ho navíc oslovíte jménem společně s frází, že jej rádi poznáváte, určitě získáte plusové body. Zkuste zaujmout tím, čemu by ostatní nevěnovali tolik pozornosti. Základem je pak na pohovor nepřijít nikdy pozdě ani příliš brzy, ale přesně na čas. Šetřete čas svůj i ostatních.

**Štěstí přeje připraveným – naprostý základ**

Zjistěte si, co vás na firmě a pozici zajímá. Pohovor by neměl být „zkoušení“ personalistou, ale dialog. Ukažte personalistovi, že o danou pozici máte opravdu zájem! Klaďte otázky, pozorně naslouchejte. Určitě si pročtěte webové stránky společnosti, hoďte její jméno do Googlu a snažte se vybrat si z těchto informací něco, co vás překvapilo, zaujalo a proč vás daná firma láká.

**Nepodceňujte se – každý z nás za něco stojí a má své silné stránky**

Důležitá je také samotná pozice. Popřemýšlejte o tom, co byste konkrétně pouze vy mohli firmě nabídnout a lišit se tak od ostatních, čímž nemyslíme právě váš drobný handicap. Buďte jedineční a najděte si něco, v čem jste dobří, a vyzdvihněte to. Nebojte se. Přidejte také svůj životní příběh, lidé je mají rádi a personalisté jsou také jen lidé. Vše má své meze, nic tedy nepřehánějte. Ne vždy je potřeba chovat se doslova podle příruček a pouček. Buďte sví, originální a upřímní! – to především!

**O lupénce a jaká je souvislost**

Lupénka je zánětlivé onemocnění kůže, které se může objevit v podstatě kdykoli1 a v Česku trápí asi 200 až 300 tisíc lidí.1 Příčiny lupénky nejsou známy, ale existují důkazy o genetické predispozici a o souvislosti s imunitním systémem.2 Většina nemocných, asi 80 procent, trpí formou ložiskové lupénky.1 Tento typ lupénky způsobuje červené skvrny a doprovází ho také bolest a svědění kůže,3 to ale často nemusí být největším problémem. Toto neinfekční onemocnění totiž představuje velkou psychickou zátěž. Až 84 % pacientů v souvislosti s ním trpí ponižováním a diskriminací.4 Každému druhému pak zasahuje do pracovního života.4,5 Zasahuje do něj úplně zbytečně. Proto je třeba o ní mluvit, a proto je třeba, aby se pacienti nepřestávali ptát na nové způsoby léčby a nespokojili se s polovičatým výsledkem. To je cesta, jak být zase konečně ve své kůži. Více informací na [www.cistakuze.cz](http://www.cistakuze.cz).

**Kontakt pro média:**

Markéta Hrabánková, Havas, 702 213 341, marketa.hrabankova@havaspr.com

Kristýna Hudeová, Havas, 727 818 975, kristyna.hudeova@havaspr.com

**Reference:**

1. Drozenová, H. Lupénka. Dermatol. praxi 2008; 2,3: 121–125.

2. Gkalpakiotis, S. Komorbidity psoriázy. Čas. Lék. čes. 2017; 156: 119–122.

3. Kolli, S.S., et al. Psychosocial Impact of Psoriasis: A Review for Dermatology Residents. Cutis, 2018. 102(5s): p. 21–25.

4. Warren, R.B., et al. Patients with moderate-to-severe psoriasis do not believe clearance of their skin is a realistic treatment goal: results from the largest global psoriasis patient survey – EADV 2016 abstract.

5. Armstrong et al. 2018. Journal of the European Academy of Dermatology and Venereology. JEADV 2018, 32, 2200–2207.