

Sådan overvinder du din præstationsangst

Får du også svedige håndflader og flakkende blik, når du træder ind til en jobsamtale?

Du er ikke alene, sang Sebastian.

Nej, det er du ikke, bekræfter psykolog hos Studenterrådgivningen, Anna Sillemann. Rigtigt mange oplever præstationsangsten presse på, når de står foran en vigtig eksamen eller måske den første rigtige jobsamtale. Det er faktisk noget af det, som Studenterrådgivningen får allerflest opkald om.

»Det er vigtigt at vide, at det er meget menneskeligt at blive ramt af den her præstationsangst. Mange skammer sig, men det er et helt alment, menneskeligt træk – selv skuespillere rammes af sceneskræk,« siger Anna Sillemann.

Men derfor er det stadig irriterende, hvis håndfladerne klistrer, og skjorten klæber til huden, når man for første gang skal give sin potentielle nye chef et håndtryk. Eller hvis man ikke kan sove natten før samtalen af ren og skær frygt for, hvor meget man nu kan nå at kvaje sig under samtalen.

Her følger Studenterrådgivningens og karriererådgiver Fredi Falk Vogelius råd til, hvordan du kommer præstationsangsten til livs. Ifølge chefkonsulent Fredi Falk Vogelius vil 80 procent af jobansøgerne komme rigtig langt, hvis de læser op på jobsamtalens dramaturgi, øver deres svar og lige booster kropssproget, inden de går på.

Før jobsamtalen

Forbered dig: Læs op på virksomheden og stillingen. Forbered dig, ligesom du ville gøre op til en eksamen, men slap også gerne af aftenen før, hvis du har mulighed for det. Det kan være sundt at koble fra.

Læs op på jobsamtalens dramaturgi:

90 procent af en jobsamtale er faste elementer, som man kan øve sig på i forvejen. Sørg for, at der ikke er noget, der overrasker dig.

Træk på en god ven – eller et videokamera: Et af de store problemer ved en jobsamtale er, at man mangler den tryghed og det overskud, man har, når man sidder og diskuterer med en god ven eller kammerat. Udnyt det i din forberedelse ved at øve jobsamtalen igennem med én, du stoler på, og som kan give dig feedback. Øv dig i at være skarp, afslappet og kreativ. Du er jo den samme person, uanset om du sidder over for din bedste ven eller en kommende chef. Bryder du dig ikke om at sidde over for et andet menneske, kan du i stedet tale til et spejl eller et videokamera.

Akademikernes A-kasse har for nylig lanceret en **app til Android og iOS**, 'JobCoach', der via din smartphones kamera giver dig mulighed for at øve hele samtalen igennem.