

Sådan får du

# EN GOD NATTESØVN inden jobsamtalen

Er du nervøs inden jobsamtalen? Her får du nogle gode råd til, hvordan du finder ro natten inden din vigtige dag.

## Dit soveværelse & din søvn

### SØRG FOR ET GODT SOVEMILJØ

En god madras, et mørkt, stille og køligt soveværelse. Brug ørepropper og sovemaske, eller sæt mørklægningsgardiner op, hvis du er generet af lyd og lys.



### SOVEVÆRELSET ER TIL SEX & SØVN

Undgå at lave soveværelset til liggende tv-stue, arbejdsværelse eller lignende.



### PRIORITER DIN SØVN

Den gode søvn styrker både krop og psyke. I den dybe søvn stiger dannelsen af væksthormoner, og mængden af stresshormonerne falder.



### MOTIONER DIG TRÆT

Mindst 30 min. hver dag og helst udendørs i dagslys. Undgå træning lige inden sengetid – giv kroppen tid til at falde til ro igen, inden du skal sove.



## I løbet af dagen



### UNDGÅ KOFFEIN EFTER KL. 16.00

Du bør ikke indtage kaffe, te, cola eller energidrikke efter kl. 16.00. Alkohol og rygning bør også undgås, da det også kan forstyrre.



### REGELMÆSSIG DØGNRYTME

Stå op og gå i seng på nogenlunde samme tidspunkt.

## Inden sengetid



### GEAR NED INDEN SENGETID

Det er vigtigt at bruge noget tid på at forberede dig inden jobsamtalen. Men et par timer inden sengetid, kan det være en god idé at meditere, høre roligt musik, læse eller tage et varmt bad. Dæmpet belysning sidst på aftenen kan også være en god idé.



### KONKRETISER DINE BEKYMNINGER

Afsæt tid om aftenen inden sengetid til at skrive bekymringer og forslag til løsninger ned i en dagbog, hvis du ofte er plaget af tankemylder og uro inden sengetid.



### VISUALISER DIN SUCCES

Hvis man tænker positivt, vil det automatisk fordre positive tanker. Derfor er det vigtigt, at du prøver at visualisere en positiv jobsamtale. Du kan også med fordel tænke tilbage på episoder, hvor du har følt dig kompetent og klog.

## Til jobsamtalen

3 hurtige tips til jobsamtalen



### TÆNK POSITIVT

Mange jobansøgere har en tendens til at fokusere på det, de ikke har – eller ikke kan. Fokuser på det, du har og kan. Du har sikkert gjort dit forarbejde op til samtalen, og nu kan du ikke gøre andet end at være dig selv.



### SMIL DIG STÆRK

Vi signalerer utrolig meget gennem vores kropssprog. Et smil signalerer styrke, sikkerhed og motivation. Så sammen med dine positive tanker virker både din udstråling og holdning til arbejdet mere positivt.



### HVEM SKAL SÆLGES?

Det er ikke kun dig, der skal 'sælge sig selv'. Tænk på, hvordan virksomheden sælger sig selv over for dig som kommende medarbejder. På den måde får I et mere ligeværdigt forhold i samtalen.