



Princess Sumaya جامعة
الأميرة سمية
for Technology للتكنولوجيا



Princess Sumaya جامعة
الأميرة سمية
for Technology للتكنولوجيا

كيف تختار الملابس المناسبة لمقابلة عمل

How to choose a suitable outfit for a job interview



When you are getting ready for a personal interview, for sure you must wonder what to wear.

How can I avoid making the wrong choices? Do the people I'm going to meet really find it that important? So many questions you may ask yourself if you really want to make a positive first impression.

There is no doubt that the clothes a person chooses, how he coordinates them, and how clean and tidy they are, reflect an important part of his personality. Therefore, making the right choice of clothing for the "occasion and the place" is very important when seeking to make a good impression. We will give you the most important tips to consider when getting ready before going to any job interview.

Tips for male graduates

The following are important points to take into account prior to the interview when you are choosing how you want to look:

Clothing:

- Choose a smart, formal suit, and choose neutral colors (black, gray, navy blue, or beige). Make sure that it fits you properly, and is neither too large nor too small. Make sure the suit is clean, tidy, and well-ironed. You could send them to the dry cleaners to make sure they are in good order.
- Choose a tie that matches well with the suit. It should not be one with very bright colors.
- Choose a smart, tidy, clean shirt, preferably white.
- Choose formal shoes that match the color of the suit. They should be comfortable so that they don't trouble or hurt you during the interview. They should preferably be black leather, and make sure to clean and polish them well beforehand.

• Outward appearance

- Hairstyle: Fashion experts in this area believe that it is better for men to choose a simple hairstyle, suggesting seriousness and discretion. They should avoid choosing fashion trends that are inappropriate for a formal work setting.
- Beard: It is better to shave your beard fully on the actual day of the interview. If you like to grow a beard, you should make sure it is light and tidy. Totally avoid choosing strange fashions in this regard.
- Aftershave: Do not forget to put on a nice aftershave fragrance, but it is better that is isn't too strong and disturbing to those who may not like the smell of the fragrance, or to those who are sensitive to it.

Tips for female graduates

Your outward appearance is very important in projecting a positive impression to those you meet. The top tips for achieving this are:

• Clothing:

There are several rules to keep in mind when choosing what to wear to job interviews, along with how to match your clothes with your shoes, accessories and make-up, namely:

• Choice and coordination of clothing colors

One of the most important points to pay attention to when choosing clothes is colors since they have an indirect psychological influence on the interviewer. The most important factor in choosing the appropriate outfit is to go for quiet, neutral colors, and make sure that they go well together. So the best choices are black, navy blue, gray, white, and beige, avoiding very bright colors such as red, orange, and fuchsia, as they may ruin your formal look and give the wrong impression about your personality.

• Avoid casual clothing

When choosing interview attire, you should avoid casual wear like jeans, t-shirts and sneakers as they are not appropriate for the situation.

Some companies, of course, allow semi-formal wear. However, as a job seeker, never risk going into a personal interview wearing this type of clothing, especially in the first interview. You may be able to wear such clothing in subsequent interviews, once you have confirmed that this workplace allows semi-formal or casual attire. So the perfect choice here is formal clothing; you could wear a formal jacket with trousers or skirt, avoiding very tight or short clothing.

• Accessories

Try to keep accessories to a minimum, and choose only a few small pieces that do not attract much attention. Do not put your sunglasses on your head or hang them from your clothing. You could wear an elegant wrist watch, but don't choose one set with lots of stones or colors.

• Hair styles and headscarves (hijab)

With regard to hairstyle, it is better to wear your hair straight, without adding any bright accessories. Avoid wearing a "curly" hairstyle, or dyeing your hair in unusual colors. Regarding the scarf or hijab, choose a simple scarf and wear it in a tidy and comfortable fashion so that it doesn't distract you during the interview. Fix it in place with pins, and avoid picking brightly colored scarves.

• Make-up

If you usually apply makeup when you go out, you should choose very simple and light daytime colors, and avoid very bright or dark colors. Apply a pale color of lipstick.

• Perfume

If you generally like to wear perfume when you go out, choose a light fragrance. Avoid heavy fragrances that may disturb those around you or cause allergies. If you don't wear perfumes, make sure you smell fresh and clean.

• اختيار ألوان الملابس وتناسقها

من أهم النقاط التي يجب الانتباه لها عند اختيار الملابس هي الألوان؛ لما لها من تأثير نفسي غير مباشر على الشخص الذي يُجري معك المقابلة، فمن أهم مقومات الزي المناسب اختيار الألوان الهادئة والمحايدة، ومراعاة تناسقها مع بعضها، لذا تعد ألوان «الأسود، والكحلي، والرمادي، والأبيض، والبيج» من الخيارات المثل لك، ويجب أيضاً مراعاة تجنب الألوان الفاقعة جداً مثل «الأحمر، والبرتقالي، والفوشيا»، لأنها قد تفسد مظهرك الرسمي وتعطي انطباعات عكسية عن شخصيتك.

• الابتعاد عن الملابس الكاجوال

يجب الابتعاد عن الملابس الكاجوال تماماً، عند اختيار ملابس المقابلات الشخصية، فالجينز والتيشيرتات والأحذية الرياضية لا تصلح في مثل هذا الموقف.

هناك بعض الشركات بطبيعة الحال تسمح بالملابس شبه الرسمية، ولكن كطالبة وظيفة لا تغامري أبداً بالذهاب إلى المقابلة الشخصية يمثل هذا النوع من الملابس، خاصة في المقابلة الأولى، ربما يمكنك فعل ذلك في المقابلات اللاحقة، إذا ما تأكدت أن هذا المكان يسمح بارتداء الملابس شبه الرسمية أو الكاجوال. لذا فالاختيار الأمثل هنا هو الزي الرسمي، يمكنك ارتداء جاكيت رسمي مع بنطلون أو تنورة، مع مراعاة تجنب الملابس الضيقة والقصيرة جداً.

• الأكسسوارات:

حاولي أن تقللي قدر الإمكان من الأكسسوارات، واختاري عدداً قليلاً منهم بأحجام صغيرة لا تلفت النظر كثيراً، لا تضعي نظارات شمسية معلقة على رأسك أو على ملابسك، كما ويمكنك أن تضعي ساعة يد أنيقة ولكن غير مرصعة بالكثير من الحجارا أو الألوان.

• تسريحة الشعر والحجاب:

أما فيما يتعلق بتسريحة الشعر، فيفضل أن يكون سابلاً دون أي إضافات مبهرجة، وابتعدي عن تسريحة "الكيرلي" (الشعر المجعد)، أو صبغ الشعر بألوان غير مالوفة. وفيما يخص الشال أو الحجاب، فيمكنك أن تختاري حجاباً أنيقاً وتضعيه بطريقة "مرتبة" و "مريحة"؛ حتى لا ترتبكي منه خلال المقابلة، وثبتيه بالدبابيس، وتجنبي اختيار الشالات ذات الألوان الصارخة.

• الماكياج:

إن كنت ممن يفضلن وضع الماكياج عند الخروج من المنزل بشكل عام، عليك أن تختاري ألوان نهاريّة بسيطة وخفيفة جداً، وابتعدي كل البعد عن الألوان الصارخة أو الألوان الثقيلة، وضعي لونا باهتاً حمرة الشفاه.

• العطر:

إن كنت ممن يفضلن أن يضعن عطراً عند الخروج من المنزل، فاختاري عطراً خفيفاً وابتعدي عن العطور الثقيلة التي قد تسبب لمن حولك الحساسية أو الإزعاج. وأما إن كنت لا تضعين عطوراً فاحرصي على أن تكون رائحتك جميلة، ونظيفة.

Contact us:

Phone: 06 535 9949

Email: Career.Office@psut.edu.jo

مكتب الإرشاد الوظيفي ومتابعة الخريجين
Career Guidance and Alumni Office



خلال تحضير نفسك لمقابلة شخصية لا بدّ وأتلك تتساءل ماذا عليّ أن أرتدي؟ وكيف يمكنني أن أُنَجِّب الوقوع في الاختيارات الخاطئة؟ وهل الأمر مهمّ حقاً لمن يريد أن يقابلني؟ أسئلة كثيرة قد تطرحها على نفسك إن كنت ترغبُ جدّاً في ترك انطباع أوّليّ إيجابيّ:

مما لا شكّ فيه أنّ طريقة اختيار الشخص لملابسه، وكيفية تنسيقها، وترتيبها، ونظافتها تعكس جزءاً مهماً من شخصيته، ولذلك فإنّ اختيار الشخص للملابس بما يتناسب مع "المناسبة والمكان" مهمّ جدّاً في عكس انطباع إيجابي عنه. وسنقدّم لكم أهمّ النصائح التي عليكم مراعاتها عند تحضير أنفسكم قبل الذهاب لألّي مقابلة عمل.

بعض النصائح للخريجين

إن كنت تفكّر في الأمور المهمّة التي عليك مراعاتها عند اختيارك لمظهرك النهائيّ قبل المقابلة؛ فعليك أن تراعي الأمور التالية:

• الملابس:

- اختر بذلةً رسميةً أنيقةً، وحاول أن تكون الألوان حياديّة (أسود، أو رماديّ، أو كحلي، أو بيج)، واحرص على أن تناسب حجمك، فلا تكون كبيرة زيادة ولا ضيّقة. احرص على أن تكون البذلة نظيفة، ومرتبّة، ومكوّية جيّداً؛ بإمكانك إرسالها لمحلّات "الدراي كلين" للحرص على أن تكون جيّدة كما يجب.
- اختر ربطة عنق مناسبة للبذلة، على أن لا تكون ذات ألوان صارخة.
- اختر قميصاً جميلاً ومرتباً ونظيفاً، ويفضّل أن يكون أبيض اللون.
- اختر حذاءً رسميّاً يتناسب مع لون البذلة، على أن يكون مريحاً لك لا يسبّب لك إزعاجاً أو ألماً يلهيك خلال المقابلة، ويفضّل أن يكون أسود اللون جلدياً طويل المقدّمة، واحرص كلّ الحرص على تلميعه وتنظيفه جيّداً.

• الهيئة الخارجيّة:

- تسريحة الشعر: يرى خبراء الموضة في هذا المجال أنّ الأفضل للرجل أن يختار تسريحة شعر بسيطة، توجي بالجدّيّة، والرزانة، على أن يتجنّب اختيار صيحات الموضة التي لا تناسب العمل الرسميّ.
- اللحية: من الأفضل أن تحلقها كاملة بشكل جميل في يوم المقابلة نفسها، وإن كنت ممن يفضل اللحية، فعليك بعمل لحية خفيفة مهذبّة، وابتعد كلّ البعد عن اختيار الموضات الغريبة فيما يتعلّق بهذا الأمر.
- العطر: لا تنس أن تضع عطراً جميلاً، ولكن يفضل أن لا يكون قويّاً للغاية ومزعجاً لمن قد لا تعجبه رائحة العطر، أو لمن يتحسّس منه.

بعض النصائح للخريجات

يُعد المظهر الخارجيّ لك مهمّ جدّاً في عكس انطباع إيجابيّ لمن يقابلك؛ إليك عزيزتيّ الخريجة أهمّ النصائح بخصوص هذا الأمر:

• الملابس:

هناك عدة قواعد عليك مراعاتها عند اختيار الملابس التي سترتديها في مقابلات العمل، وطرق تنسيقها مع الأحذية والأكسسوارات والماكياج، وهي: