

ታሪክዎን እንዴት መናገር እንዳለብዎ እና ከአስቸጋሪ ክስተት በኋላ የሚፈጠር የሚረብሽ ስሜትን እንዴት ማስተዳደር እንደሚችሉ

ለቃለ መጠይቆችዎ ለመዘጋጀት እና ቃለ መጠይቆችን ወስደው ለማጠናቀቅ እንዲሁም ከቃለ መጠይቁ በኋላ እራስዎን ለመንከባከብ ሊጠቀሙባቸው የሚችሏቸው ስልቶች።

ለቃለ መጠይቅ ከጠበቃዎ ጋር ወይም በፍርድ ቤት ዝግጅት ማድረግ

የቃለ መጠይቁ በታ እንዴት እንደሚደርሱ እና ሎጅስቲክስ እንዴት እንደሚያዘጋጁ እቅድ ያውጡ

- ለእንደነዚህ ዓይነት ስብሰባዎች በሰዓቱ መገኘት በጣም አስፈላጊ ነው፣ ስለዚህ ሰዓት ማክበርዎን ለማረጋገጥ እቅድ ማውጣት ጠቃሚ ነው።
 - የህዝብ ማመላለሻ ይጠቀማሉ? የራይድ መጋራት አገልግሎት?
 - ከስራ የእረፍት ጊዜ መጠየቅ ያስፈልግዎታል?
 - ልጆችዎን ማን ይመለከትልዎታል?

ሰውነትዎን እና አእምሮዎን ያዘጋጁ

- አካላዊ እንቅስቃሴ ያድርጉ
- ጥሩ የሌሊት እንቅልፍ ያግኙ
- ጤናማ እና አጥጋቢ ቁርስ ይመገቡ
- ውሃ ይዘው ይምጡ
- በተቻለ ዜና ወይም ማህበራዊ ሚዲያን ያስወግዱ ወይም ይቀንሱ

ከቃለ መጠይቁ በኋላ ምን እንደሚያደርጉ አስቀድመው ያስቡ እንዲሁም መርሐግብርዎ ውስጥ የተወሰነ ክፍት ጊዜ ይያዙ

- ትኩረት ከሚከፋፍሉ ነገሮች ነፃ የሚሆኑበትን የተወሰነ ጊዜ መመደብ ይችላሉ?
- ብቻዎን መሆን ወይስ ከጓደኞችዎ ጋር ወይም ከቤተሰብ ጋር መሆን ይመርጣሉ? ማን ወይም ምን ድጋፍ እንዳገኙ እና የመረጋጋት ስሜት እንዲሰማዎ ያደርግዎታል?
 - ለምሳሌ፡- ቡና ለመጠጣት ጓደኛዎን ማግኘት፣ ወደ መናፈሻ መሄድ ወይም በእግር መጓዝ፤ እንደ ስዕል መሳል፣ ፅሁፍ መፃፍ ወይም ጆርናል መያዝ ያሉ የፈጠራ ስራዎችን መስራት፤ ወደ ሃይማኖታዊ/ባህላዊ ማህበረሰብ አቀፍ ቦታዎች መሄድ

የተረጋጋ ስሜት እንዲሰማዎት የሚረዳ እንቅስቃሴ ማዳበር እንዲሁም እንደ ማስታወሻ/መርህ ሆኖ የሚያገለግል ተጨባጭ ምልክት መፍጠር

- የወንዝ ድንጋይ፣ ቁራጭ የባህር መስታወት፣ ወይም ተፈጥሯዊ የሆነ ቁሳቁስ አልዎ?
- ሊመለከቱት የሚችሉት የአንድ ዋጋ የሚሰጡት ሰው ፎቶ አልዎት?
- ሊለብሱት ወይም ሊይዙት የሚችሉት የአንድ ዋጋ የሚሰጡት ሰው ልብስ/የግል መገልገያ ዕቃ አልዎት?
- መልሰው ሊያስቡት የሚችሉት እርስዎን የሚያነሳ የቅድመ አያት ትውስታን ማስታወስ ይችላሉ?

በስብሰባው ወይም ቃለ መጠይቁ ወቅት

ሁልጊዜ የሚከተሉትን ማድረግ እንደሚችሉ ይወቁ

- እረፍት መጠየቅ
- አንድ ብርጫቆ ውሃ መጠየቅ
- ማብራሪያ መጠየቅ
- ሰውነትዎን ማሳሳብ
- በመስኮት አሻግረው ይመልከቱ እና ለራስዎ እንዲህ ብለው ያስቡ፡- ምንም እንኳን እዚያ ከዚህ ቀደም የተከሰቱትን እያሰብኩ ቢሆንም፣ አሁን ግን እዚህ ነኝ

ከቃለ መጠይቁ በፊት፣ በቃለ መጠይቁ ወቅት ወይም ከቃለ መጠይቁ በኋላ ሊቀሰቀሱ የሚችሉ ያልተጠበቁ ስሜቶች ሊኖሩ እንደሚችሉ በማሰብ ይዘጋጁ

- ለራስ ርህራሄ እና ለራስ እንክብካቤ ትኩረት ይስጡ
- ከላይ ቀድመው ያዘጋጁትን የራስ እንክብካቤ እቅድ ይከተሉ (ወይም እንደ አስፈላጊነቱ ያስተካክሉት)