



Φύλλο Δραστηριότητας: Συνέντευξη για δουλειά

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Έχετε κάνει εξαιρετική δουλειά μέχρι τώρα: κατανοήσατε καλύτερα τις αξίες και το όραμά σας, καθορίσατε τον ΕΞΥΠΝΟ στόχο σας, κάνατε την καθοδηγούμενη έρευνά σας, συντάξατε το βιογραφικό σας σημείωμα και τη συνοδευτική επιστολή. Τώρα ήρθε η ώρα να προετοιμαστείτε για τις συνεντεύξεις εργασίας που θα προσκληθείτε ως αποτέλεσμα της διαδικασίας υποβολής αιτήσεων εργασίας.

ΣΚΟΠΟΣ

Ο στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να σας δώσει μερικές χρήσιμες συμβουλές για το τι πρέπει να κάνετε πριν και κατά τη διάρκεια της συνέντευξης για δουλειά.

ΒΗΜΑΤΑ

ΒΗΜΑ 1: Προετοιμαστείτε για τη συνέντευξη εργασίας

1η Συμβουλή: Να είστε έτοιμοι με απαντήσεις σε μερικές από τις ερωτήσεις που θα σας γίνουν σε μια συνέντευξη για δουλειά.

Σε μια συνέντευξη για δουλειά, τα άτομα που θα σας πάρουν τη συνέντευξη, θα σας κάνουν μερικές ερωτήσεις για να αντλήσουν πληροφορίες που είναι σχετικές για αυτούς. Ο βασικός σας στόχος είναι να παραμείνετε αληθινοί στον τρόπο που απαντάτε. Η προετοιμασία για κάποιες απαντήσεις ή η σκέψη για πιθανές απαντήσεις είναι μια σημαντική στρατηγική ώστε να μην αγχωθείτε και να συμπεριφερθείτε ικανοποιητικά κατά τη διάρκεια της συνέντευξης.

Ακολουθούν μερικές από τις πιο συχνές ερωτήσεις που χρησιμοποιούνται σε μια συνέντευξη για δουλειά και μερικές συμβουλές για τις απαντήσεις σας:





1 - Γιατί κάνατε αίτηση για αυτή τη δουλειά στην εταιρεία μας; Συμβουλή: Εξηγήστε τα προσόντα σας και το κίνητρό σας να εργαστείτε στην εταιρεία τους.

2 - Τι γνωρίζετε για εμάς; Συμβουλή: Εξηγήστε γιατί σας ενδιαφέρει πραγματικά, κάντε μια έρευνα στο διαδίκτυο σχετικά με τον οργανισμό πριν πάτε στη συνέντευξη, για τα άτομα που εργάζονται εκεί, τις κύριες δραστηριότητες του οργανισμού.

3 - Τι είδους προσόντα έχετε για αυτή τη δουλειά; Συμβουλή: Εξηγήστε τις επαγγελματικές σας γνώσεις και κάντε θετική αυτοαξιολόγηση.

4 - Πού βλέπετε τον εαυτό σας σε 3/5 χρόνια; Συμβουλή: Χωρίς να δώσετε υπερβολικές υποσχέσεις, προσπαθήστε να δείξετε προθυμία να δεσμευτείτε στην εταιρεία για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

5 - Περιγράψτε τον εαυτό σας. Πείτε μας κάτι για σένα. Συμβουλή: Μιλήστε για τις αξίες σας, τους επαγγελματικούς σας στόχους, μιλήστε με σιγουριά για τα μέχρι τώρα επιτεύγματά σας.

6 - Μοιραστείτε μαζί μας μια δύσκολη κατάσταση/πρόβλημα που αντιμετωπίσατε και πώς το λύσατε; Συμβουλή: Θέλουν να αξιολογήσουν την ικανότητά σας να επιλύετε προβλήματα. Προετοιμαστείτε με μια δύσκολη κατάσταση για την οποία βρήκατε λύση.

7 - Πώς αντιδράτε όταν σας επικρίνουν; Συμβουλή: Σκεφτείτε πώς αντιμετωπίζετε την κριτική: σας βοηθά να βελτιωθείτε και να μάθετε; Πόσο συχνά είστε έτοιμοι να παραδεχτείτε λάθη;

8 - Ερωτήσεις σχετικά με τις πληροφορίες του βιογραφικού σας - την εκπαίδευση, την επαγγελματική σας εμπειρία. Συμβουλή: Απλώς δώστε περισσότερες λεπτομέρειες σχετικά με τις πληροφορίες που έχετε γράψει στο βιογραφικό σας. Υπογραμμίστε τα αποτελέσματα: τι έχετε μάθει στο σχολείο ή/και στις προηγούμενες δουλειές σας.

9 - Γιατί αφήσατε την τελευταία σας δουλειά; Συμβουλή: Μην μιλάτε άσχημα για τους προηγούμενους εργοδότες ή συναδέλφους σας. Αν υπήρχε κάποια αδικία - μπορείτε να το μοιραστείτε χωρίς να κατηγορήσετε άτομα, αλλά μιλώντας ρεαλιστικά πώς θα μπορούσε κάτι να είχε γίνει καλύτερα.

10 - Γιατί αλλάζατε δουλειά τόσο συχνά; Ή γιατί δεν εργάζεστε αυτή τη στιγμή; Συμβουλή: Εξηγήστε την τρέχουσα κατάστασή σας και μείνετε θετικοί: αναζητάτε την ευκαιρία που μπορεί να σας βοηθήσει να αναπτυχθείτε και να σας δώσει την ευκαιρία να συνεισφέρετε.

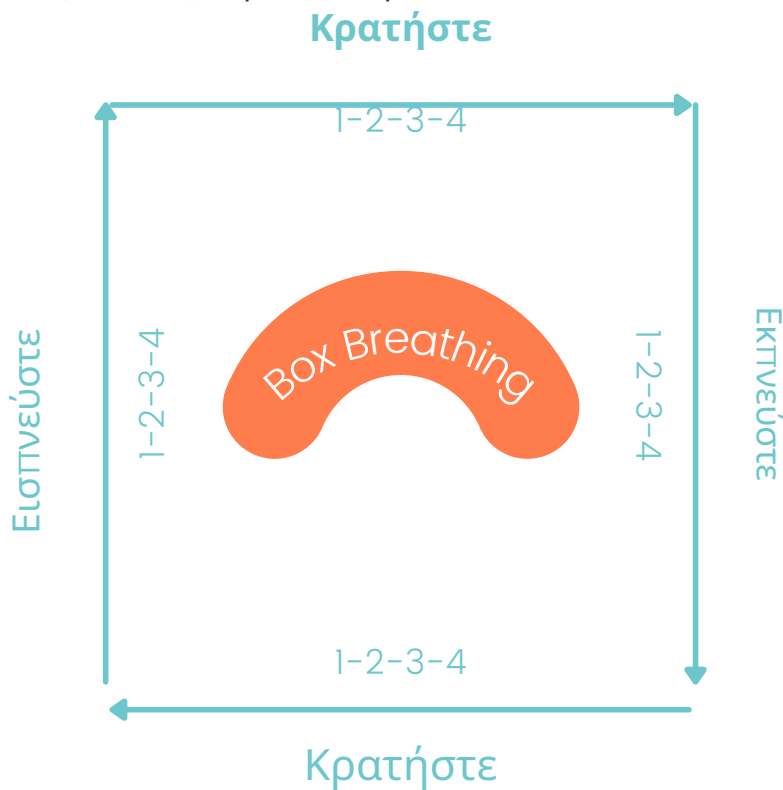




2η Συμβουλή: Το βράδυ πριν από τη συνέντευξη ξεκουραστείτε καλά, κοιμηθείτε τουλάχιστον 7-8 ώρες και ξεκινήστε τη νέα σας μέρα ανανεωμένοι/ες και ανοιχτοί/ες για νέες ευκαιρίες.

3η Συμβουλή: Για να αποφύγετε την ανησυχία και τον πανικό και να ηρεμήσετε πριν από τη συνέντευξη, σας προσφέρουμε μια τεχνική αναπνοής που χρησιμοποιούν οι US Navy Seals για να προετοιμαστούν πριν από μια αποστολή. Ονομάζεται "Box Breathing" και εδώ είναι οι οδηγίες πώς να την κάνετε:

- Καθίστε σε μια καρέκλα σε μια ευθεία αλλά ταυτόχρονα χαλαρή στάση της πλάτης, τοποθετήστε και τα δύο πόδια στο πάτωμα.
- Εκπνεύστε μία φορά από το στόμα, αδειάζοντας εντελώς τους πνεύμονές σας.
- Εισπνεύστε αργά από τη μύτη, γεμίζοντας ολόκληρους τους πνεύμονές σας, μετρώντας έως το 4.
- Κρατήστε την αναπνοή σας, μετρώντας έως το 4.
- Εκπνεύστε, μετρώντας έως το 4.
- Κρατήστε την αναπνοή σας, μετρώντας έως το 4.
- Εδώ ξεκινάει ο επόμενος κύκλος. Προσπαθήστε να κάνετε 10 κύκλους.



4η Συμβουλή: Ντυθείτε άνετα με ένα ρούχο που σας δίνει αυτοπεποίθηση. Μην προσπαθήσετε να φορέσετε κάτι που σας κάνει να αισθάνεστε περίεργα, ανεξάρτητα από τις συμβουλές που μπορείτε να βρείτε στο διαδίκτυο.





ΒΗΜΑ 2: Στη συνέντευξη

1η Συμβουλή: Συμπεριφερθείτε φιλικά και προσπαθήστε να χαμογελάτε κατά καιρούς. Κοιτάξτε στα μάτια τους ανθρώπους με τους οποίους μιλάτε.

2η Συμβουλή: Να ξέρετε μπορείτε να κάνετε και εσείς ερωτήσεις όπως σας κάνουν και εκείνοι. Μη διστάσετε να ρωτήσετε για τις προσδοκίες τους, τις διαδικασίες κ.λπ. Στο τέλος της συνομιλίας, αν δεν είναι σαφές μέχρι τότε, μπορείτε να ρωτήσετε μέχρι πότε θα πρέπει να περιμένετε το αποτέλεσμα από αυτούς.

3η Συμβουλή: Εστιάστε στον διάλογο, όχι στην εσωτερική σας φωνή που ενδεχομένως σας προκατάλαβει αρνητικά. Όποια σκέψη κι αν σας έρθει, δηλαδή «Δεν με συμπαθούν», αποδεχτείτε την ως σκέψη, όχι ως πραγματικότητα και μην της επιτρέψετε να υποσκάπτει την αυτοπεποίθησή σας και την αυτοεκτίμησή σας. Δεν μπορείτε να μαντέψετε ή να ξέρετε τι συμβαίνει ακριβώς στο μυαλό των άλλων ανθρώπων.

ΒΗΜΑ 3: Μετά τη συνέντευξη

Ό,τι κι αν συμβεί, μην κατηγορείτε τον εαυτό σας για το πού έχετε κάνει λάθος. Σκεφτείτε τι θα λέγατε στην καλύτερη σας φίλη εάν εκείνη βρισκόταν στην ίδια κατάσταση με εσάς. Και πείτε το στον εαυτό σας με αγάπη και καλοσύνη. Θυμηθείτε τα λόγια της διάσημης Σκάρλετ Ο' Χάρα, κεντρικού χαρακτήρα του μπεστ σέλερ «Όσα παίρνει ο άνεμος»: «Στο τέλος, αύριο είναι άλλη μέρα!»

Τώρα είστε έτοιμες, προχωρήστε! Σας ευχόμαστε ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!

