



Æfing: ATVINNUVIÐTALIÐ

INNGANGUR

Þú hefur staðið þig frábærlega hingað til: fengið betri skilning á gildum þínum og framtíðarsýn, skilgreint SMART markmið þín, rannsakað þarfir þínar og tækifæri á vinnumarkaði, skrifað starfs- og námsferilskrá (CV) og fylgibréf. Nú er kominn tími til að undirbúasig fyrir atvinnuviðtölin sem þér verður boðið í.

MARKMIÐ

Markmiðið með þessari æfingu er að veita þér gagnlegar ábendingar um hvað þú ættir að gera fyrir og meðan á viðtali stendur.

SKREF

SKREF 1: Undirbúningur fyrir atvinnuviðtal

Ábending 1: Vertu tilbúinn með svör við sumum spurningunum sem líklega verður beint að þér í atvinnuviðtalinu.

Í atvinnuviðtali mun viðmælendur þínir spyrja spurninga og leita upplýsinga um þætti sem skipta máli í starfinu. Aðalatriðið fyrir þig er að vera þú sjálf og svara af heilindum. Það að æfa sig og undirbúa fyrir ákveðnar spurningar er eigi að síður mikilvægt til að draga úr kvíða og bæta líðan í viðtalinu. Important strategy not to get nervous and behave competently during the interview.

Hér eru nokkrar af algengar spurningar í atvinnuviðtölum og dæmi um hvernig þeim er svarað:





1. Hvers vegna sóttir þú um þetta starf hjá okkur? Ábending: Skýrðu fyrir þeim hæfni þína og hvatann sem lá að baki umsókninni sem og hvers vegna þér finnst eftirsóknarvert að starfa hjá viðkomandi fyrirtæki/stofnun.
2. Hvað veist þú um okkur? Ábending: Útskýrðu betur hvers vegna þú hefur virkilega áhuga, gerðu forrannsóknir á netinu um vinnuveitandann, fólkið sem vinnur þar, helstu starfsemi o.s.frv.
3. Hver er hæfni þín í þetta starf? Vísbending: Útskýrðu faglega þekkingu þína og sett fram jákvætt sjálfsmat í tengslum við starfið.
4. Hvar sérðu sjálfan þig eftir 3/5 ár? Ábending: Engin þörf á því að lofa upp í ermina á sér, sýndu vilja til að skuldbinda þig til lengri tíma.
5. Lýstu sjálfum þér. Segðu okkur eitthvað um þig. Ábending: Talaðu um gildi þín, fagleg markmið, talaðu af öryggi um árangur þinn hingað til.
6. Deildu með okkur krefjandi aðstæðum/vandamálum sem þú hefur staðið frammi fyrir og hvernig þú leystir þau? Ábending: Þarna er verið að skoða getu þína til að leysa vandamál. Vertu búin að rifja upp fyrri áskoranir sem þú stóðst frammi fyrir og fannst lausn fyrir.
7. Hvernig bregst þú við þegar þú ert gagnrýnd? Ábending: Hugsaðu þér hvernig þú tekst á við gagnrýni: hjálpar það þér að bæta þig og læra? Hversu oft ertu tilbúinn að viðurkenna mistök?
8. Spurningar sem tengjast upplýsingum í starfs- og námsferilskrá - menntun þín, starfsreynsla. Ábending: Gefðu aðeins upp frekari upplýsingar um það sem þú hefur skrifað í ferilskrána þína. Leggðu áherslu á niðurstöðurnar: það sem þú hefur lært í skóla og/eða í fyrri störfum.
9. Hvers vegna hættir þú í síðasta starfi? Ábending: Ekki tala illa um fyrri yfirmenn þína eða samstarfsmenn. Ef upp kom ágreiningur þá getur þú deilt því án þess að kenna fólki um eða talað raunsætt hvernig hægt hefði verið að gera betur.
10. Hvers vegna skiptirðu svo oft um vinnu? Eða af hverju ertu ekki að vinna í dag? Ábending: Útskýrðu núverandi aðstæður þínar og vertu jákvæð: þú ert að leita að tækifærinu sem geta hjálpað þér að vaxa og gefið þér tækifæri til að leggja þitt af mörkum.

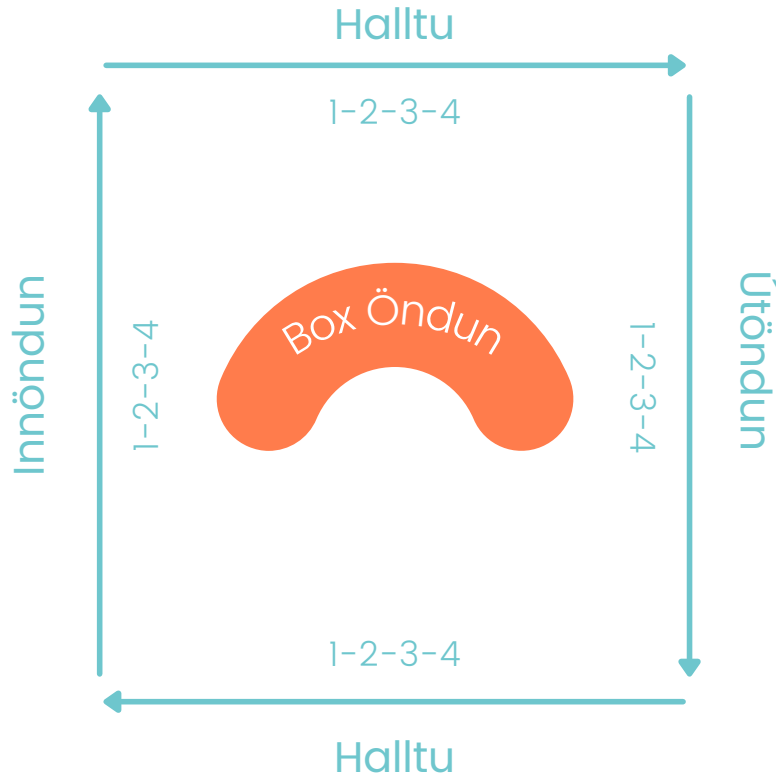




Ábending 2: Kvöldið fyrir viðtalið hvíldu þig vel, sofðu að minnsta kosti 7-8 klukkustundir og byrjaðu nýja daginn hress og opin fyrir nýjum tækifærum.

Ábending 3: Til að forðast áhyggjur og róa þig niður fyrir viðtalið, þá er gott að nota öndunartækni sem US Navy Seals notuðu til að undirbúa sig fyrir erfið verkefni. Hún er kölluð „Box Breathing“ eða boxöndun og hér eru leiðbeiningar um hvernig á að framkvæma hana:

- sitja í stól í beinni en samt afslappaðri bakstöðu, vera með báðar fætur á gólfinu;
- andaðu frá þér í gegnum munninn, tæmdu lungun alveg;
- andaðu rólega í gegnum nefið, fylltu lungun og teldu upp að 4;
- haltu andanum, teldu upp að 4;
- andaðu frá þér, teldu upp að 4;
- haltu andanum, teldu upp að 4;
- hér byrjar næsta hringrás. Reyndu að gera þetta 10 sinnum.



Ábending 4: Klæddu þig þægileg fót sem gefa þér sjálfstraust. Ekki fara í eitthvað sem lætur þér líða asnalega eða passar þér ekki, sama hvaða ráð þú finnur á netinu um klæðaburð.





SKREF 2: Í viðtalinu

Ábending 1: Vertu vingjarnleg og reyndu að brosa af og til. Horfðu í augun á fólki sem þú talar við.

Ábending 2: Vertu meðvituð um að líkt og viðmælendur þínir spyrja þig þá getur þú líka spurt þá/þau. Ekki hika við að spyrja um væntingar þeirra, verklag o.s.frv. Í lok samtalsins, ef það hefur ekki komið fram, þá getur þú spurt hvenær þú megir eiga von á svári frá þeim.

Ábending 3: Einbeittu þér að samtalinu, ekki röddinni í höfðinu, sem gæti reynt að gagnrýna þig. Hvaða hugsun sem gæti kommið upp svo sem, "þeim líkar ekki við mig", taktu hana sem hugsun, ekki sem raunveruleika og leyfðu henni ekki að grafa undan sjálfstrausti þínu. Þú getur ekki giskað á eða vitað hvað er að gerast í höfðinu á öðru fólki.

SKREF 3: Eftir að viðtalinu lýkur

Hvað sem gerist, ekki kenna sjálfum þér um og telja að þú hafir gert eitthvað rangt. Hugsaðu um hvað myndir þú segja við besta vin þinn ef hún/hann væri í sömu aðstæðum og þú. Talaðu til þín með ást og vinsemd. Mundu eftir frægum orðum Scarlet O'Hara, aðalpersónu metsölubókarinnar *Gone with the Wind*: "Þegar allt kemur til alls er morgundagurinn annar dagur!"

Núna ertu tilbúinn, láttu vaða! Við óskum þér alls hins besta!

