



Arkusz Ćwiczeń: ROZMOWA O PRACĘ

WSTĘP

Do tej pory wykonałaś świetną robotę: lepiej zrozumiałaś swoje wartości i wizję, określiłaś swój cel SMART, przeprowadziłaś dochodzenie z przewodnikiem, napisałaś swoje CV i list motywacyjny. Teraz nadszedł czas na przygotowanie się do rozmów kwalifikacyjnych, na które zostaniesz zaproszona w wyniku procesu ubiegania się o pracę.

CEL

Celem tego ćwiczenia jest dostarczenie przydatnych wskazówek, co należy zrobić przed i podczas rozmowy kwalifikacyjnej.

KROKI

STEP 1: Przygotuj się na rozmowę o pracę

Wskazówka 1: Przygotuj się na odpowiedzi na niektóre pytania, które zostaną zadane podczas rozmowy kwalifikacyjnej.

Podczas rozmowy kwalifikacyjnej osoby, które będą z tobą to robić, zadają kilka pytań, aby uzyskać informacje, które są dla nich istotne. Najważniejsze dla ciebie jest zachowanie autentyczności w sposobie, w jaki odpowiadasz. Przygotowanie się z pewnymi odpowiedziami lub myślenie o możliwych odpowiedziach jest ważną strategią, aby nie denerwować się i zachowywać się kompetentnie podczas rozmowy kwalifikacyjnej.

Oto niektóre z najczęściej zadawanych pytań podczas rozmowy kwalifikacyjnej oraz kilka wskazówek dotyczących odpowiedzi:





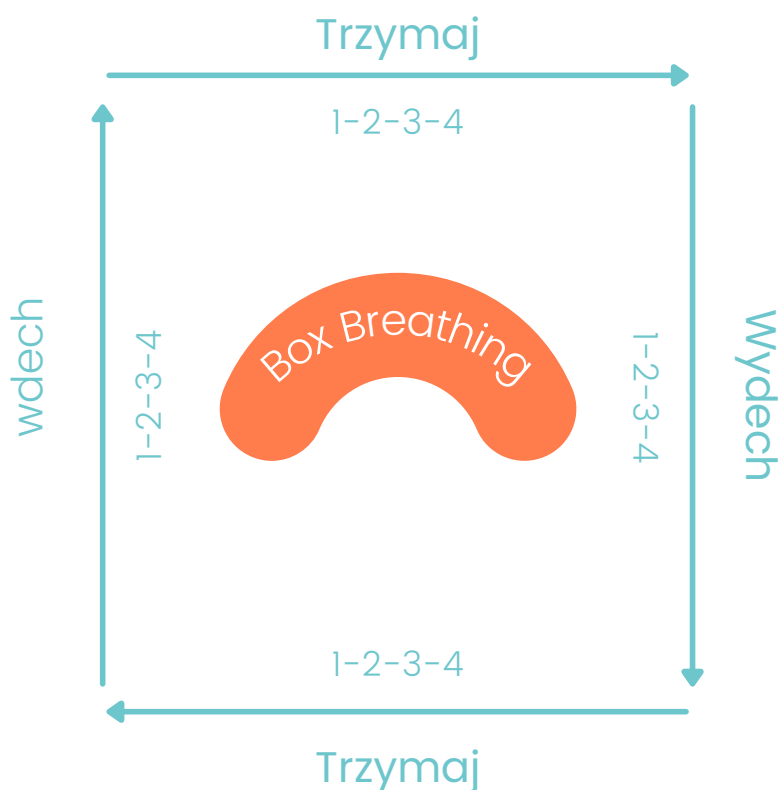
- 1 - Dlaczego ubiegasz się o tę pracę w naszej firmie? Podpowiedź: Wyjaśnij im swoje kwalifikacje i motywację do pracy w ich firmie.
- 2 - Co o nas wiesz? Podpowiedź: wyjaśnij, dlaczego jesteś naprawdę zainteresowana, zrób wstępne badania w Internecie na temat organizacji, ludzi tam pracujących, ich głównych działań.
- 3 - Jakie masz kwalifikacje do tej pracy? Podpowiedź: Wyjaśnij swoją wiedzę zawodową i dokonaj pozytywnej samooceny.
- 4 - Gdzie widzisz siebie za 3/5 lat? Wskazówka: Nie musisz przesadzać, staraj się pokazać chęć zaangażowania się w firmę na dłuższy czas.
- 5 - Opisz siebie. Powiedz nam coś o sobie. Podpowiedź: Mów o swoich wartościach, celach zawodowych, mów pewnie o swoich dotychczasowych osiągnięciach.
- 6 - Podziel się z nami trudną sytuacją/problemem, z którym się spotkałaś i jak go rozwiązałaś? Podpowiedź: Chcą sprawdzić, czy potrafisz rozwiązywać problemy. Przygotuj się na trudną sytuację, dla której znalazłaś rozwiązanie.
- 7 - Jak reagujesz, gdy jesteś krytykowana? Wskazówka: Zastanów się, jak radzisz sobie z krytyką: czy pomaga ci ona się rozwijać i uczyć? Jak często jesteś gotowa przyznać się do błędów?
- 8 - Pytania dotyczące informacji w CV – Twoje wykształcenie, doświadczenie zawodowe. Wskazówka: po prostu podaj więcej szczegółów na temat informacji, które napisałaś w swoim CV. Podkreśl wyniki: czego nauczyłaś się w szkole i/lub poprzedniej pracy.
- 9 - Dlaczego zrezygnowałaś z ostatniej pracy? Wskazówka: Nie mów źle o swoich poprzednich szefach lub współpracownikach. Jeśli była jakaś niesprawiedliwość – możesz się tym podzielić bez obwiniania ludzi, ale realistycznie rzecz biorąc, jak można to zrobić lepiej.
- 10 - Dlaczego tak często zmieniałaś pracę? Lub Dlaczego obecnie nie pracujesz? Wskazówka: wyjaśnij swoją obecną sytuację i bądź pozytywnie nastawiona: szukasz okazji, która pomoże ci się rozwijać i da ci możliwość wniesienia swojego wkładu.



Wskazówka 2: Noc przed rozmową kwalifikacyjną dobrze odpocznij, prześpij się co najmniej 7-8 godzin i rozpocznij nowy dzień wypoczęta i otwarta na nowe możliwości.

Wskazówka 3: Aby uniknąć zmartwień i paniki oraz uspokoić się przed rozmową, oferujemy technikę oddychania używaną przez US Navy Seals do przygotowania się przed misją. Nazywa się „Box Breathing” i oto instrukcje, jak to zrobić:

- Usiądź na krześle w wyprostowanej, ale zrelaksowanej pozycji pleców, połóż obie stopy na podłodze.
- Zrób wydech przez usta, całkowicie opróżniając płuca.
- Wdychaj powoli przez nos, wypełniając całe płuca, licząc do 4.
- Wstrzymaj oddech, licząc do 4.
- Wydech, licząc do 4.
- Wstrzymaj oddech, licząc do 4.
- Tu zaczyna się kolejny cykl. Spróbuj wykonać 10 cykli.



Wskazówka 4: Ubierz się wygodnie w strój, który sprawi, że poczujesz się pewnie. Nie próbuj nosić rzeczy, które sprawiają, że czujesz się dziwnie, bez względu na to, jakie porady znajdziesz w Internecie.



KROK 2: Podczas rozmowy o pracę

Wskazówka 1: Zachowuj się przyjaźnie i staraj się od czasu do czasu uśmiechać. Spójrz w oczy ludziom, z którymi rozmawiasz.

Wskazówka 2: Wiedz, że sposób, w jaki zadają ci pytania, możesz je również zadawać. Nie wahaj się zapytać o ich oczekiwania, procedury itp. Pod koniec rozmowy, jeśli nie jest to do tego czasu jasne, możesz zapytać, kiedy powinnaś oczekiwać od nich wyniku.

Wskazówka 3: Skoncentruj się na rozmowie, a nie na głosie w twojej głowie, który mógłby cię krytykować. Jakakolwiek myśl może przyjść do ciebie, tj. „Oni mnie nie lubią”, zaakceptuj ją jako myśl, a nie rzeczywistość i nie pozwól, aby podkopała twoją pewność siebie i poczucie własnej wartości. Nie możesz odgadnąć ani wiedzieć, co dokładnie dzieje się w głowach innych ludzi.

krok 3: Po rozmowie o pracę

Cokolwiek się stanie, nie obwiniaj siebie za to, co zrobiłaś źle. Pomyśl, co byś powiedziała swojemu najlepszemu przyjacielowi, gdyby znalazł się w takiej samej sytuacji jak ty. I powiedz to sobie z miłością i życzliwością. Zapamiętaj słowa słynnej Scarlet O'Hary, głównej bohaterki bestsellera „Przeminęło z wiatrem”: „W końcu jutro jest kolejny dzień!”

Teraz jesteś gotowa, ruszaj! Życzymy powodzenia!