



РАБОТЕН ЛИСТ: ИНТЕРВЮ ЗА РАБОТА

ВЪВЕДЕНИЕ

Досега свършихте чудесна работа: разбрахте по-добре своите ценности и визия, определите своята ОСЪЗНАТА цел, направихте своето ръководно проучване, написахте своята автобиография и мотивационно писмо. Сега е време да се подготвите за интервюто за работа, на което ще бъдете поканени в резултат на процеса на кандидатстване за работа.

ЦЕЛ

Целта на тази дейност е да ви предостави някои полезни съвети какво трябва да направите преди и по време на интервюто за работа.

СТЪПКИ

СТЪПКА 1: ПОДГОТОВКА ЗА ИНТЕРВЮТО ЗА РАБОТА

Съвет 1: Бъдете готови с отговори на някои от въпросите, които ще ви бъдат зададени на интервюто за работа.

По време на интервюто за работа интервюиращите ще зададат някои въпроси, за да получат информация, която е важна за тях. Основното за вас е да останете автентични в начина, по който отговаряте. Предварителната подготовка с някои отговори или обмислянето на възможните отговори е важна стратегия да не се притеснявате и да се държите компетентно по време на интервюто.

Предлагаме някои от най-често срещаните въпроси, използвани при интервю за работа, и някои съвети за вашите отговори:





1 - Защо кандидатствахте за тази работа в нашата компания? Съвет: Изяснете им квалификацията и мотивацията си да работите в тяхната компания.

2 - Какво знаете за нас? Съвет: Обяснете защо наистина се интересувате, направете някои предварителни онлайн проучвания за организацията, хората, които работят там, техните основни дейности.

3 - Каква квалификация имате за тази работа? Съвет: Обяснете своите професионални познания и направете положителна самооценка за себе си.

4 - Къде се виждате след 3/5 години? Съвет: Няма нужда от свръхобещания, опитайте се да покажете желание да се ангажирате с компанията за по-продължителен период от време.

5 - Опишете себе си. Разкажете ни нещо за себе си. Съвет: Говорете за вашите ценности, професионални цели, говорете уверено за постиженията си досега.

6 - Споделете с нас предизвикателна ситуация или проблем, с който сте се сблъскали и как сте го разрешили? Съвет: Те искат да проверят способностите ви за решаване на проблеми. Подгответе се за трудна ситуация, в която сте намерили решение.

7 - Как реагирате, когато ви критикуват? Съвет: Помислете как се справяте с критиката: помага ли ви да се подобрите и да се поучите? Колко често сте готови да признаете грешки?

8 - Въпроси относно информацията в автобиографията ви - вашето образование, професионален опит. Съвет: Просто предоставете повече подробности относно информацията, която сте написали в автобиографията си. Подчертайте резултатите: какво сте научили в училище и/или предишната си работа.

9 - Защо се отказахте от последната си работа? Съвет: Не говорете лошо за предишните си началници или колеги. Ако е имало някаква несправедливост - можете да я споделите без да обвинявате хората, но говорете обективно как би могло да се постъпи по-добре.

10 - Защо сте сменял работата толкова често? Или: защо не работите в момента? Съвет: Обяснете сегашното си положение и останете позитивни: търсете възможността, която може да ви помогне да растете и да ви даде възможност да дадете своя принос.

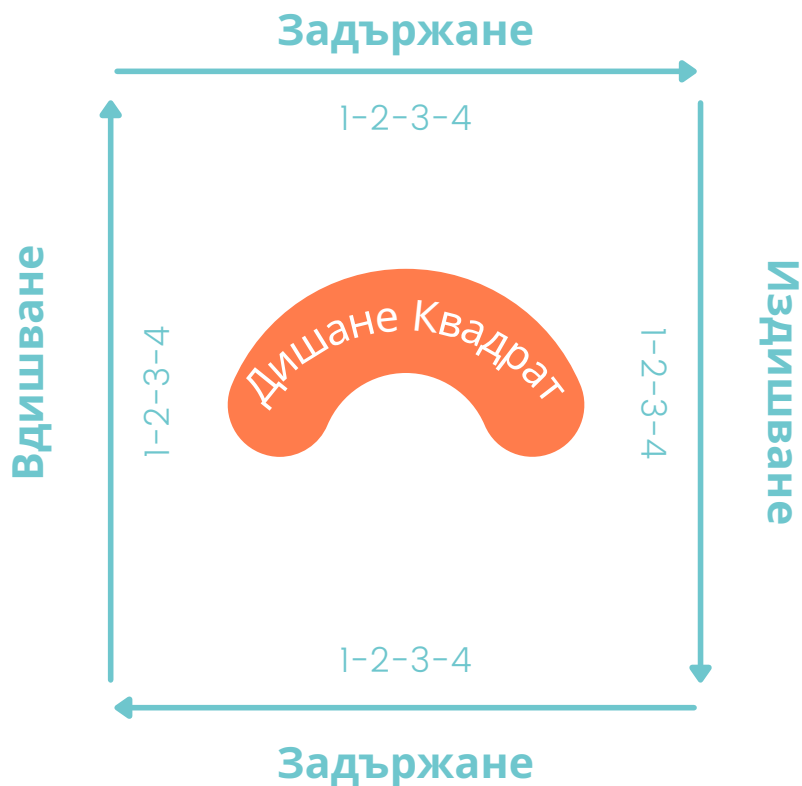




Съвет 2: Вечерта преди интервюто починете добре, спете поне 7-8 часа и започнете новия си ден освежен и открит за нови възможности.

Съвет 3: За да избегнете притесненията и паниката и да се успокоите преди интервюто, ви предлагаме дихателна техника, използвана от американските военноморски тюлени за подготовка преди мисия. Нарича се „Дишане на кутия“ и се провежда според следната инструкция:

- седнете на стол в права, но все пак отпусната поза на гърба, поставете двата крака на пода.
- издишайте веднъж през устата, като изпразвайки напълно белите дробове.
- вдишвайте бавно през носа и изпълнете целите си дробове, като броеите до 4.
- задръжте дъха си, броейки до 4.
- издишайте, като броеите до 4.
- задръжте дъха си, като броеите до 4.
- После започва следващият цикъл. Опитайте се да направите 10 цикъла.



Съвет 4: Облечете се в удобно в облекло, което ви кара да се чувствате уверени. Не се опитвайте да носите неща, които ви карат да се чувствате странно, независимо какви съвети можете да намерите онлайн.



СТЪПКА 2: ПО ВРЕМЕ НА ИНТЕРВЮТО

Съвет 1: Дръжте се любезно и се опитвайте да се усмихвате от време на време. Гледайте в очите хората, с които говорите.

Съвет 2: Знайте, че по същия начин, по който ви задават въпроси, и вие можете да задавате на тях. Чувствайте се свободни да попитате за техните очаквания, процедури и т.н. В края на разговора, ако дотогава не е ясно, можете да попитате кога трябва да очаквате резултата от тях.

Съвет 3: Съсредоточете се върху разговора, а не върху вътрешния ви глас, който може да се опита да ви критикува. Каквато и мисъл да ви дойде, т.е. „Те не ме харесват“, приемете я като мисъл, а не като реалност и не ѝ позволявайте да подкопае вашата увереност и самочувствие. Не можете да отгатнете или да знаете какво точно се случва главите на другите хора.

СТЪПКА 3: СЛЕД ИНТЕРВЮТО

Каквото и да се случи, не обвинявайте себе си за това, което сте направили погрешно. Помислете какво бихте казали на най-добрия си приятел, ако той/тя е в същото положение като вас. И си го кажете с любов и доброта. Спомнете си думите на известната Скарлет О'Хара, главния герой на бестселъра „Отнесени от вятъра“: „Все пак утре е друг ден!“

Сега сте готови, продължете! Желая ви УСПЕХ!