

ROZMOWA KWALIFIKACYJNA – JAK SIĘ DOBRZE PRZYGOTOWAĆ?

Podczas rozmowy kwalifikacyjnej walczysz o pokazanie siebie z jak najlepszej strony. Nieważne na jaki typ rekrutera trafisz - możesz być pewien, że zada Ci on z pozoru proste pytania, które mogą skutecznie zbić Cię z tropu. By nie dać się zaskoczyć – przygotuj odpowiedzi na te najbardziej popularne.

"Opowiedz o sobie"

To jedno z najczęstszych pytań zadawanych już na wstępie. Choć wydaje się to banalne, kandydaci często odpowiadają na nie ogólnikowo i nieprecyzyjnie. Warto wcześniej przygotować kilka przekonujących faktów o sobie. Stwórz listę swoich mocnych stron, osiągnięć zawodowych i pozazawodowych, z których jesteś dumny. Jeśli brak Ci doświadczenia – skup się na pochwaleniu wiedzą, którą zdobyłeś na praktykach, stażach czy kursach. Twoja wypowiedź musi być intrygująca i szczerą, wtedy masz szansę przekonać do siebie potencjalnego pracodawcę.

"Co jest Twoją pasją?"

Większość kandydatów z góry zakłada, że rekruter chce usłyszeć o zainteresowaniach związanych z pracą w danej branży. Warto jednak wyróżnić się na tle innych i zaskoczyć rozmówcę nietypowym hobby. Jeśli np. masz zamiłowanie do sportów ekstremalnych, grasz na jakimś instrumencie lub uprawiasz ekologiczny ogródek – nie wahaj pochwalić się swoją pasją. Kreatywność to cecha ludzi najchętniej poszukiwanych przez pracodawców.

"Co było powodem rezygnacji z poprzedniej pracy?"

To pytanie często bywa pułapką. Nie powinniśmy przecież mówić, że odeszliśmy z firmy z powodu niesatysfakcjonujących zarobków albo szefa, który skutecznie uprzykrzał nam każdy dzień w pracy. Choć liczy się szczerość, nie warto ujawniać wszystkich powodów naszych poprzednich decyzji – zwłaszcza tych wywołanych niedogodnościami osobistymi lub finansowymi. Warto podkreślić więc, że zmiana była podyktowana np. chęcią rozwoju, poszukiwania nowych wyzwań, poszerzania swoich horyzontów czy potrzebą poznania nowej branży.

"Dlaczego powinniśmy Cię zatrudnić?"

Jest to zazwyczaj pytanie wieńczące spotkanie rekrutacyjne, więc bądź gotowy na udzielenie szybkiej odpowiedzi, bez długiego zastanawiania się. Najważniejsze, by jak najlepiej „sprzedać” wtedy swoje zalety. Możesz odwołać się do swojej efektywności, pracowitości oraz powiedzieć, że jesteś pracownikiem godnym zaufania i można na Tobie polegać. Podkreśl także, że zależy Ci na rozwoju i podnoszeniu swoich kompetencji.

"Jakim zwierzęciem jesteś?"

Niekiedy zdarza się, że osoba przeprowadzająca z Tobą wywiad, zada Ci pytanie nietypowe, być może nawet sprawiające wrażenie dziwnego. Jego celem jest najczęściej sprawdzenie Twojej pomysłowości i umiejętności poszukiwania niestandardowych, nieszablonowych rozwiązań pod presją czasu. To też sprawdzian reakcji kandydata na sytuacje stresowe. Jeśli zachowasz spokój oraz nie dasz zbić się z tropu – poradzisz sobie nawet z najbardziej zaskakującym pytaniem.

ROZMOWA KWALIFIKACYJNA – JAK SIĘ DOBRZE PRZYGOTOWAĆ?

5 zwrotów, których nie mówić podczas rozmowy kwalifikacyjnej

Tak jak istnieją pomocne zwroty, które mogą pomóc nam zdobyć uznanie w oczach rekrutera – tak pewne niebezpieczne sformułowania potrafią wywołać odwrotny efekt. Nawet jeśli masz odpowiednie kwalifikacje, łatwo utracisz szansę na otrzymanie wymarzonej posady, gdy z Twoich ust padną nieprzemyślane słowa.

Zapoznaj się więc z uniwersalną listą wyrażen, których **nigdy nie powinieneś używać** podczas rozmowy kwalifikacyjnej:

1. "Przepraszam za spóźnienie"

Pamiętaj, że **przyjście nawet kilka minut spóźnionym na rozmowę kwalifikacyjną, potrafi Cię zdyskwalifikować** w oczach potencjalnego pracodawcy. Pokazuje to, że masz raczej niezbyt poważny stosunek oraz nie traktujesz z szacunkiem czasu innych. Punktualność to Twoja wizytówka, także w dalszym rozwoju kariery zawodowej, a jej przestrzeganie świadczy o Twoim profesjonalizmie oraz rzetelności.

2. "Czy mogę odebrać telefon?"

Absolutnie niedopuszczalne jest wysyłanie smsów czy odbieranie połączeń podczas rozmowy kwalifikacyjnej. To przede wszystkim przejaw braku podstawowych zasad kultury. **Jeśli to możliwe, zostaw komórkę w samochodzie lub w domu albo przynajmniej wycisz ją, by nagły sygnał dzwonka nie rozproszył uwagi Twojej i rekrutera.**

3. "Jestem perfekcjonistą"

Taki zwrot wbrew pozorom jest dosyć ryzykownym posunięciem i pada zazwyczaj jako odpowiedź na pytanie o Twoje najsłabsze strony. Jeśli przyznajesz się do perfekcjonizmu albo pracoholizmu oznacza to, że obawiasz się powiedzieć o swoich największych słabościach i za wszelką cenę chcesz je przykryć inną cechą, która może być odebrana jako coś pozytywnego. **Każdy rekruter wie, że kandydaci mają słabe punkty. Poszukują więc takich osób, które szczerze powiedzą w czym nie są najlepsi.**

4. "Nie wiem, czy jestem dobrą osobą do tego projektu"

Nie ma nic gorszego niż już na wstępie pokazać swój brak pewności siebie. Rekruterzy cenią kandydatów dynamicznych i gotowych do podjęcia codziennych wyzwań. Musisz pokazać, że jesteś skłonny dać z siebie 100% oraz chcesz się stale podnosić swoje kwalifikacje.

5. "Oczekuję od tej posady..."

Rekruter zazwyczaj zadaje potencjalnemu kandydatowi pytanie, jak widzi swoją przyszłość za kilka lat i czy chce związać ją z daną firmą. Warto wtedy dopytać o to, jak wygląda przebieg ścieżki kariery oraz powiedzieć, jakie nasze cechy i kwalifikacje mogą wspomóc organizację w realizacji celów. **Pamiętaj jednak, by Twoja postawa nie była zbyt wymagająca. Nie stawiaj warunków nie do spełnienia, tylko realnie spójrz na swoje możliwości i szanse.**

ROZMOWA KWALIFIKACYJNA – JAK SIĘ DOBRZE PRZYGOTOWAĆ?

Jak uspokoić nerwy na rozmowie kwalifikacyjnej?

Wszyscy kandydaci niecierpliwie czekają na zaproszenie na rozmowę kwalifikacyjną do wymarzonej pracy. Jednak kiedy ono nadchodzi, często nabierają obaw i lęków. Warto pamiętać o kilku ważnych zasadach, aby w tym ważnym dniu, nie dać się sparaliżować strachem.

Dobre przygotowanie to najlepsza droga do uniknięcia niemiłych niespodzianek. Zawsze warto dowiedzieć się jak najwięcej o organizacji, do której jest się zaproszonym. Informacje o kulturze, misji, ludziach, którzy w niej pracują, ułatwiają przedstawienie siebie jako najbardziej odpowiedniego kandydata na dane stanowisko.

Przygotowania, przygotowania i jeszcze raz przygotowania

Każdy powinien znać swoje CV niemalże na pamięć. Przed samą rozmową warto jednak spojrzeć na nie jeszcze raz, żeby bez trudu odpowiadać na wszystkie pytania dotyczące doświadczenia zawodowego czy wykształcenia.

Nie ma możliwości, żeby przewidzieć, jakie dokładnie pytania padną podczas rozmowy kwalifikacyjnej. **Jednak przygotowanie odpowiedzi na te najbardziej typowe, może pomóc uniknąć sytuacji, w której nie będziemy wiedzieli co powiedzieć.** Im lepiej przygotowujemy się, starając się zastanowić, co moglibyśmy powiedzieć, tym łatwiej będzie nam sobie poradzić z rozmową.

Dobra noc i wyspanie się przed rozmową kwalifikacyjną znacząco wpływają na nasze samopoczucie. Nie warto więc odkładać planów na ostatnią chwilę. Przygotuj ubranie, potem weź relaksującą kąpielą i wcześniej się połóż.

Dobry nastrój wieczorem pomaga także utrzymać pozytywne nastawienie także z rana. Zanim się położysz, zrób coś, co sprawi Ci przyjemność. Porozmawiaj z bliską osobą lub obejrzyj dobry film, aby położyć się z uśmiechem na twarzy.

Dojazd na spotkanie może okazać się stresujący. Jeśli masz możliwość, dzień przed sprawdź, ile faktycznie zajmuje. Wpadnięcie do biura 10 minut po czasie, i biegu z oddalonego przystanku, nie pomoże w wywołaniu dobrego pierwszego wrażenia.

Jeśli przed spotkaniem będziesz poproszony o oczekiwanie w recepcji, wykorzystaj ten czas. Weź kilka głębokich wdechów i pomyśl, jak możesz pozytywnie zacząć rozmowę. Czasami prosta pochwała wystroju firmy czy kilka słów o pogodzie, mogą pomóc w przełamaniu lodów.

Działaj!

Nawet jeśli nie czujesz się pewnie, warto zadbać o zrobienie dobrego wrażenia. Zwróć uwagę na język ciała. **Stanowczy uścisk dłoni, utrzymywanie kontaktu wzrokowego z rekruterem czy wyprostowana postawa, na pewno będą dobrze widziane.**

Co prawda nie zawsze mamy na to wpływ, ale jeśli tylko istnieje taka możliwość, warto umówić się na rozmowę w godzinach porannych. To pozwoli uniknąć całego dnia stresów i myślenia, co może się nie udać.

ROZMOWA KWALIFIKACYJNA – JAK SIĘ DOBRZE PRZYGOTOWAĆ?

Najlepszą radą, która może pomóc w osiągnięciu sukcesu jest spokój. Nie martw się, zrelaksuj i po prostu bądź sobą. Rozmowa kwalifikacyjna to dla Ciebie szansa, aby sprawdzić czy pasujesz do danej firmy, czy może spełnić Twoje oczekiwania. Podejdź do spotkania z otwartością i odwagą.

6 modowych grzechów na rozmowie kwalifikacyjnej

Kiedy otrzymujesz zaproszenie na rozmowę kwalifikacyjną, jeden zły ruch może przekreślić Twoje szanse na otrzymanie pracy. Nawet najbardziej imponujące CV zbladnie w chwili, gdy na podstawie nieodpowiedniego stroju, rekruter wyrobi sobie o Tobie niekorzystne zdanie. Oto lista tych elementów ubioru, których należy unikać udając się na rozmowę w sprawie pracy.

Brak dopasowania

Jeśli rzadko nosisz oficjalne stroje i od dawna zajmują jedynie miejsce w Twojej szafie, może okazać się, że nie pasują na Ciebie tak dobrze, jak w chwili ich zakupu. Nie staraj się na siłę zakładać czegoś, co jest za duże lub za małe. Nie będziesz czuć się komfortowo i swobodnie. Lepiej założyć nieco mniej formalny strój, który jest idealnie skrojony i żaden jego element nie jest zbyt ciasny, czy zbyt krótki. Źle dopasowana garderoba nie dość, że pozbawia Cię profesjonalizmu, to dodatkowo może wprowadzać element rozproszenia. Sprawiasz wówczas wrażenie osoby roztargnionej lub chaotycznej, co z pewnością nie wpłynie na pozytywną opinię rekrutera.

Zbyt swobodnie

Nawet jeśli ubiegasz się o stanowisko w małej organizacji – nie zwalnia Cię to z obowiązku przyścia w formalnym stroju na rozmowę kwalifikacyjną. Nie wkładaj dżinsów, tenisówek, krótkich szortów, t-shirtów

z nadrukami ani żadnej odzieży z krzykliwymi wzorami lub napisami. Do garnituru nie zakładaj wzorzystego, kolorowego krawatu. Podejdź zachowawczo do każdego elementu garderoby, by pokazać swój profesjonalizm i zainteresowanie daną posadą.

Krzykliwe barwy

Istnieje cienka granica między wysmakowanym stylem a przeładowaniem kolorystycznym. Lepiej wybrać subtelne, nie rzucające się w oczy wzory na jaśniejszym tle, niż jaskrawe i neonowe barwy, które skutecznie rozpraszają rozmówcę. Kobiety powinny uważać na zbyt głębokie dekolty oraz rozcięcia spódnic. Należy zrezygnować z sandałów czy butów z odkrytymi piętami, nawet latem. *Całość powinna być klasycznie elegancka oraz stonowana - najlepiej w odcieniu czerni, brązu lub szarości.* *Oszczędna forma dotyczy także makijażu* – podkreśla Małgorzata Majewska, ekspert portalu monsterpolska.pl.

Nadmiar dodatków

Rozmowa kwalifikacyjna nie jest dobrym miejscem do prezentacji posiadanej biżuterii. Zwłaszcza brzęczące bransoletki czy kolczyki mogą rozpraszać rekrutera. Nie przesadzaj także z nadmierną ilością perfum i wody kolońskiej. Nie wiesz, czy osoba, z którą odbywasz spotkanie w sprawie pracy, nie ma alergii lub nie jest bardzo wrażliwa na zapachy. Bądź więc oszczędny w dodatkach.

ROZMOWA KWALIFIKACYJNA – JAK SIĘ DOBRZE PRZYGOTOWAĆ?

Nadmierna oryginalność

Czasem chęć wyróżnienia się na tle innych kandydatów, przynosi wręcz odwrotny efekt. By zaimponować rekruterowi, nie trzeba przesadnie eksponować swojego stylu. Jeśli nie jesteś pewien, jak ubrać się na spotkanie – warto dopytać o ogólne zasady dress code panujące w organizacji. Strój odbiegający w znacznym stopniu od kultury firmy, może nas skreślić już na starcie.

Pamiętaj o tym, co oczywiste

Nikom z nas nie trzeba przypominać, że ubranie na rozmowę kwalifikacyjną nigdy nie powinno być wygniecione czy poplamione. Ślady potu, garderoba przesiąknięta dymem papierosowym czy pokryta sierścią zwierząt – to kolejne elementy, które wpływają negatywnie na zbudowanie dobrego pierwszego wrażenia. Kobiety powinny zapomnieć o bardzo długich paznokciach, pomalowanych krzykliwym lakierem, a Panowie – o butach ze spiczastymi czubkami, do których dobierają kontrastujące skarpetki.

Więcej informacji nt. „Rozmowy kwalifikacyjnej” oraz „Etykiety stroju i makijażu” znajdziesz w materiałach filmowych dostępnych na stronie Biura Karier w zakładce „Baza wiedzy”.

10 pytań, które mogą paść podczas telefonicznej rozmowy rekrutacyjnej

Jeżeli po kilku albo nawet kilkunastu latach znowu szukasz pracy, nie bój się dzwoniącego telefonu. Nawet jeśli miałyby to być Twoja pierwsza rekrutacja przez telefon, dasz sobie radę. Najważniejsze, żebyś zachował spokój. Zrób głęboki wdech i odbierz telefon. Przecież na to właśnie czekałeś. Zazwyczaj podczas takiej rozmowy zostaniesz jedynie zaproszony do kolejnego etapu rekrutacji. Może jednak zdarzyć się i tak, że padną konkretne pytania i będzie to jeden z etapów rekrutacji. Dzwoniąca do Ciebie osoba na pewno nie ma zbyt dużo czasu, więc rozmowa nie powinna być długa. Jej celem będzie sprawdzenie czy nadajesz się na stanowisko, na które aplikujesz.

Najczęstsze pytania to:

- **Czy obecnie pracujesz?** Odpowiedź jest bardzo prosta: tak albo nie. Po prostu bądź szczerzy, jeśli masz dodatkowe zajęcie, nie bój się o tym powiedzieć.
- **Jakim stanowiskiem jesteś zainteresowany?** To pytanie z kategorii tych podchwytliwych. Jeżeli aplikowałeś na określone stanowisko, musisz na nie właściwie odpowiedzieć. Nie idź na kompromis, jeśli chcesz być managerem, powiedz o tym.
- **Dlaczego nie pracujesz już na poprzednim stanowisku?** To chwila prawdy. Jeśli zostałeś zwolniony, powiedz o tym. Praktycznie każdy był kiedyś w takiej sytuacji. Lepiej, żeby rekruter dowiedział się tego od Ciebie niż od Twojego byłego pracodawcy.
- **Ile chciałbyś zarabiać?** Musisz wiedzieć ile wynosi Twoje minimum. Spokojnie zakomunikuj kwotę, jakiej oczekujesz. Zawsze możesz zapytać jaką pensję zaplanowano w budżecie. Najlepiej jeżeli podasz tak zwane widełki oczekiwanego wynagrodzenia, czyli kwoty od do. Pokaże to, że jesteś elastyczny.
- **Jak wygląda kwestia Twojej dyspozycyjności?** Rekruter musi wiedzieć, od kiedy mógłbyś zacząć nową pracę. Większość z nich oczekuje odpowiedzi od zaraz.

ROZMOWA KWALIFIKACYJNA – JAK SIĘ DOBRZE PRZYGOTOWAĆ?

- **Czy jesteś gotowy na to, żeby się przeprowadzić?** Tylko Ty znasz odpowiedź na to pytanie, i jeśli nie jesteś gotowy na taką zmianę, możesz odmówić.
- **Jaki wymiar godzin Cię interesuje?** Standardowy etat to 40 godzin tygodniowo. Możesz jednak dostać propozycję pracy w mniejszym lub w większym wymiarze godzin, co może wiązać się z koniecznością pracy w weekendy lub polskie święta (jest to charakterystyczne dla zagranicznych spółek).
- **Jaki jest Twój stosunek do podróży służbowych?** Zastanów się czy możesz spędzić weekend w podróży i czy w ogóle chcesz pracy, która będzie tego wymagała.
- **Co wiesz o naszej firmie?** To pytanie z kategorii tych klasycznych. W przypadku rozmów telefonicznych masz ogromną przewagę. Zawsze możesz wydrukować lub zapisać najważniejsze informacje o firmach, do których wysłałeś swoje CV. Zwróć uwagę na ostatnie projekty i najważniejszych klientów firmy.
- **Wolisz pracować w biurze czy zdalnie w domu?** Obecnie coraz więcej osób docenia możliwość telepracy. Nie jest to jednak rozwiązanie dobre dla wszystkich. Zastanów się, czy pracując w domu będziesz w stanie oprzeć się pokusie spania do południa i czy będziesz w stanie zmobilizować się do ciężkiej pracy.

Pamiętaj, że rekruterzy najczęściej dzwonią koło 11 lub po 16. Postaraj się więc nie wylegiwać do południa. Nic tak nie odstrasza jak zachrypnięty głos dopiero co obudzonej osoby. Jeśli aktualnie pracujesz, spróbuj zapewnić sobie chwilę prywatności na rozmowę lub poproś o kontakt w innych godzinach.¹

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej na temat przygotowania do procesu rekrutacyjnego weź udział w szkoleniu „Proces rekrutacyjny od A do Z”, które zorganizuje Biuro Karier WSliZ.

Możesz także umówić się na indywidualne konsultacje z doradcą zawodowym. Konsultacje w Biurze Karier WSliZ (pokój RA 45) w każdy piątek w godzinach 9:00-12:00.

Zapisz się: tel. 17 866 14 44, bk@wsiz.rzeszow.pl.

¹ Materiał powstał dzięki współpracy Biura Karier WSliZ z MONSTERPOLSKA.