

## Sugestii de auto-prezentare și promovare la interviul de selecție

- ▶ Atitudini adecvate și abordări recomandate în situația de interviu:
- ▶ Pentru a obține jobul direct, este util să vă exprimați deschis gradul ridicat de interes
- ▶ E nevoie să fii flexibil(ă), să te adaptezi unei rute profesionale care nu reflectă exact ceea ce ai prefera să faci, sau care diferă aparent foarte mult de interesele tale.
- ▶ E nevoie de onestitate, să răspunzi sincer întrebărilor adresate de angajator, însă nu uita că ai nevoie să fii cât mai amabil, să degaji o atitudine pozitivă, optimistă, încrezătoare în forțele proprii

# Sugestii de auto-prezentare și promovare la interviul de selecție

- ▶ Siguranța de sine inspiră încredere și angajatorului
- ▶ Scoate în evidență calitățile de care dispui: convinge-ți angajatorul că vei fi un candidat valoros.
- ▶ Pentru a fi credibil, vorbește despre situații și experiențe concrete când ți-ai demonstrat calitățile cele mai importante, precum: cinste, corectitudine, responsabilitate, perseverență, seriozitate (a fi om „de cuvânt” și „de caracter”), deschidere spre comunicare, optimism, dinamism, energie și dorința de a munci, de a depune efort.

## Sugestii de auto-prezentare și promovare la interviul de selecție

- ▶ Ai grijă să nu folosești un limbaj nepotrivit, prea dur, injurios, cu expresii de argou (evitați cuvinte argotice sau prea colocviale intrate în limbajul comun, precum: „nașpa”, „mișto”, „nasol”, „gagiu/ gagică”, „aiureli” etc.)
- ▶ Comunicarea non-verbală
- ▶ Știi că majoritatea mesajelor pe care le transmitem țin de gesturi, mimica (expresia feței), zâmbet, postura, înfățișarea noastră, mersul, îmbrăcămintea?

## Comunicarea non-verbala

Știi că majoritatea mesajelor pe care le transmitem țin de gesturi, mimica (expresia feței), zâmbet, postura, înfățișarea noastră, mersul, îmbrăcăminte? Aceste detalii aparent neînsemnate sunt de fapt primele pe care le primesc ceilalți de la noi, primele pe care le decodifică și le interpretează.

De ce? Deoarece este sunt autentice și personale, aceste aspecte ne reprezintă și sunt mai dificil de falsificat, de trucat, decât ceea ce spunem. Angajatorul este interesat de prima impresie, așa că asigură-te că aceasta e una favorabilă! Prezintă-te în cea mai bună lumină, pune-te în valoare, printr-un aspect curat, îngrijit.

Atenție la aparențe, la înfățișare: păr, unghii, haine, toate trebuie să transmită impresia unei persoane ordonate, curate, atente cu felul în care arată, dar nu extrem de preocupată de a impresiona. Așa că nu exagera cu machiajul, cu accesoriile!

## Comunicarea non-verbala

- ▶ Gesticularea trebuie limitată la strictul necesar (nu te juca cu mâinile, cu părul, cu hainele)
- ▶ Postura (în mers, stând pe loc în picioare sau așezat pe scaun) transmite semnale despre încredere și putere. Nu da impresia de crispare sau chircire, evită agitația psiho-motrică. Stai drept, ușor aplecat în față, pentru a-ți exprima atenția
- ▶ Spațiul personal: recunoaște și respectă propria zonă de confort, precum și pe cea a interlocutorului! Nu veni mai aproape decât este cazul

## Comunicarea non-verbala

- ▶ Pentru succes, adăugați obligatoriu un zâmbet cald, tipic unei persoane încântate să se afle la acel interviu, invitată de acea companie
- ▶ Contact vizual bun denotă atenție, sinceritate, naturalețe, încredere în sine. Nu fixați interlocutorul, dar nu pierdeți această legătură emoțională esențială, atât ca receptor (ascultător), cât și ca emițător (vorbitor).
- ▶ Păstrați constant o postură deschisă: brațele încrucișate sugerează atitudinea defensivă, retrasă. Nu vă țineți degetele încrucișate sau încleștate - indică nervozitate, tensiune acută. Palmele deschise sugerează disponibilitate și onestitate.

## Adaptarea la situatia de interviu

- ▶ Exersează situația potențial tensionată din cadrul interviului printr-un joc de rol care să faciliteze intrarea în zona de confort. Fără ticuri! Fii conștient de mișcările stereotipe care, asemenea clișeelor sau ticurilor verbale, dau o impresie profund negativă (exemple: te joci cu părul, îți trosnești degetele sau gâtul, îți îndrepti sprâncenele, îți atingi repetat nasul)
- ▶ Cum ne îmbrăcăm pentru interviu?
- ▶ Fără stridențe în vestimentație (machiaj excesiv, tocuri înalte, bijuterii opulente)!

## Stil vestimentar pentru interviu

- ▶ Pentru bărbați: pantaloni, eventual chiar blugi, cămașă elegantă (cravata e opțională), pantofi sau mocasini de piele, curea și jachetă.
- ▶ Pentru femei: fustă sau fustă-pantalón (lungă sau medie), bluză sau cămașă, curea, pantofi cu toc jos sau mediu, taior.



## Întrebări tipice la interviu (1)

- ▶ De ce ați schimbat / doriți să plecați de la fostul / actualul loc de muncă?
- ▶ Enumerați 3 atuuri personale și 3 puncte de ameliorat
- ▶ Ce ambiții / obiective aveți pentru viitor?
- ▶ Dați-mi un exemplu de realizare de care sunteți mândru/ă? Ce anume v-a ajutat să reușiți?
- ▶ Care sunt competențele pe care le puteți valorifica în acest rol / job?
- ▶ Ce știți despre noi?

## Întrebări tipice la interviu (2)

- ▶ Ce vi s-ar părea mai dificil la sarcinile cerute de acest job?
- ▶ Care e cel mai mare regret al Dvs.?
- ▶ Ce ar trebui să se întâmple ca să fiți mulțumit(ă) de locul Dvs. de muncă?
- ▶ Ce așteptări aveți de la colegi, de la mediul de lucru?
- ▶ Ce ar trebui să se întâmple ca să fiți mulțumit(a) de acest job, să veniți cu plăcere zi de zi la serviciu?

## Întrebări tipice la interviu (3)

- ▶ Ce așteptări salariale aveți?
- ▶ Dați-mi exemplu de situație (de la job sau din anii de școală) în care a trebuit să lucrați în echipă și ați avut succes? Cărui fapt credeți că i s-a datorat rezultatul bun obținut?
- ▶ Care e cel mai mare regret al tau de pana acum?
- ▶ Întrebare foarte importantă, care merită reflecție anterior interviului: ce îți place într-adevăr să faci?

## Întrebări de adresat de către candidat (1)

- ▶ Ce planuri de training și dezvoltare există în cadrul companiei? Ce traiectorie de carieră aș putea urma, ca angajat al Dvs.?
- ▶ Cum ar arăta o zi obișnuită de lucru în acest job?
- ▶ Ce resurse mi-ar fi disponibile?

## Întrebări de adresat de către candidat (2)

- ▶ Îmi puteți da informații despre structura organizatorică?
- ▶ Către cine aş raporta?
- ▶ Cu cine voi colabora cel mai frecvent?
- ▶ Este un post nou în organizație sau, dacă nu, de ce a devenit vacant?
- ▶ Care este perioada de training / inducție pentru această poziție?
- ▶ Ce obiective sau standarde de performanță sunt așteptate de la această poziție? Cum se identifică, măsoară și răsplătește succesul în această funcție?

## Întrebări de adresat de către candidat (3)

- ▶ Ce urmează ca etape ale procesului de selecție? Când voi primi un raspuns?
- ▶ Ce program de lucru voi avea?
- ▶ De ce este acest loc de muncă atractiv, un loc unde oamenii se simt bine?

## Sugestii privind conduita în situația de interviu (Indicii și Mici Trucuri)

- ▶ Fii entuziast/ă și demonstrează că ești rezonabil de informat despre organizație și job
- ▶ la interviul în serios, atitudinea și impresia pe care o lași sunt la fel de importante ca și calificările (se evaluează prima impresie și prezentarea de sine)
- ▶ Cunoaște numele și funcția persoanei cu care vei avea interviul
- ▶ Vino cu „temele făcute” și evită subiectele delicate, zvonuri, controverse, compania sau brandul său asociat unor scandaluri mediatice<sup>5</sup>

- ▶ Nu fi un candidat prea „candid” (neavizat, neinformaț, naiv, nepregătit)!
- ▶ Ascultă cu atenție pe interviuator și asigură-te că ai înțeles mesajele transmise, punând și întrebările relevante. Recunoaște imediat dacă nu ai înțeles sensul unei întrebări
- ▶ Fii sincer/ă, valorificându-ți și promovându-ți totodată la maxim talentul și potențialul, fără falsă modestie
- ▶ Evită răspunsurile mono-silabice, mai ales cuvântul „nu” (tabu!)



- ▶ **Intrebari pe care angajatorul nu ar trebui sa le adreseze**
- ▶ **Tabu - Cele care provoaca discriminarea, de ex.:**
- ▶ **Aveti planuri de casatorie sau de marire a familiei in urmatorii doi ani?**
- ▶ **Ce origine etnica aveti?**
- ▶ **Ce stare materiala are familia dvs?**

- ▶ Nu critica angajatorii anteriori, sau formulează remarcile negative constructiv, ca sugestii de îmbunătățire
- ▶ Poți cere un feedback „la cald” evaluatorului despre „prestația” ta, reafirmându-ți calitățile
- ▶ Notează-ți datele de contact și adresa exactă (cu repere) pentru situația în care te rătăcești sau întârzii
- ▶ Lasă-ți o marjă de timp la dispoziție pentru a ajunge cu 10-15 min mai devreme. Păstrează o rezervă pentru trafic, condiții meteo etc.

- ▶ Zâmbește și strânge ferm mâna interviuatorului
- ▶ Alege vestimentația adecvată (business / business casual), fără prea multe accesorii (bijuterii, etc.)
- ▶ De evitat - exprimarea stereotipă, „limba de lemn”



Sursa: iStockPhoto



Sursa: iStockPhoto





S U C C E S S

Because you too can own this face of pure accomplishment

diydesign.com

Sursa: iStockPhoto