

Советы психолога при устройстве на работу.

Собеседование при приеме на работу нужно рассматривать как переговоры о потенциальном сотрудничестве.



Поведение на собеседовании:

- ✓ Придя в офис, постарайтесь быть со всеми вежливы и терпеливы.
- ✓ Добросовестно заполняйте все анкеты и формуляры, которые Вам предложат.
- ✓ Представьтесь в начале собеседования. Поинтересуйтесь, как зовут собеседника.



- ✓ Держите зрительный контакт.
 - ✓ Внимательно выслушивайте вопросы, не перебивая собеседника.
 - ✓ Если Вы не уверены, что хорошо поняли вопрос, не стесняйтесь уточнить ("Правильно ли я понял, что...").
 - ✓ Избегайте многословия, отвечайте по существу.
 - ✓ Будьте объективны и правдивы, но не слишком откровенничайте.
- ✓ Столкнувшись с необходимостью дать негативную информацию о себе, не отрицайте факты, которые соответствуют истине, но обязательно старайтесь сбалансировать их положительной информацией о себе.
 - ✓ Держитесь с достоинством, старайтесь не производить впечатление неудачника или бедствующего человека; однако воздержитесь от вызывающей манеры поведения.
 - ✓ Если Вам предложат возможность задать вопросы, обязательно задавайте, но не увлекайтесь (2-3 вопроса).
 - ✓ Задавая вопросы, прежде всего, интересуйтесь содержанием работы и условиями ее успешного выполнения.
 - ✓ Избегайте на первом этапе собеседования задавать вопросы об оплате труда.

- ✓ Обязательно уточните, как Вы узнаете о результате собеседования, постарайтесь обговорить право позвонить самому.
- ✓ Завершая собеседование, не забудьте об обычных правилах вежливости.
- ✓ Помните, работодатель заинтересован в квалифицированных специалистах, профессионалах. Поэтому постарайтесь продемонстрировать свои соответствующие качества во время беседы.

Как пройти собеседование при приеме на работу:

- Перед собеседованием продумайте, как Вы будете одеты. Внешний вид и манера держаться имеют очень большое значение и практически определяют первое впечатление, выберите консервативно-деловую форму одежды. Вы должны выглядеть опрятно и аккуратно. Не следует пользоваться резкими духами или одеколоном.
- Заранее удостоверьтесь, что Вы знаете, как проехать к зданию фирмы. Выйдите из дома заблаговременно.
- Приходите на 15 минут раньше назначенного времени. Этим Вы покажете, что уважаете проводящего собеседование и цените его время. Если Вы все же опаздываете, постарайтесь перезвонить и предупредить о задержке.
- Помните, что при выборе из нескольких кандидатов, обладающих одинаковой квалификацией, решающую роль сыграет Ваше умение произвести благоприятное впечатление во время собеседования.
- Хорошенько выспитесь ночью перед тем, как идти на интервью. Не выспавшиеся люди никогда не производят хорошего впечатления. Постарайтесь лечь спать в обычное время, не раньше и не позже.
- Не пейте много жидкости. Вы можете не найти туалет в незнакомой организации и будете себя плохо чувствовать во время интервью.
- Если Вас кому-либо представят, приложите все усилия, чтобы правильно услышать и запомнить имя этого человека. Если Вы сразу сможете обратиться к собеседнику по имени, это произведет благоприятное впечатление. Переспрашивание же обнаружит излишнюю нервозность.



- Важно выяснить продолжительность интервью и придерживаться оговоренного времени. Это поможет правильно распределить время между ответами и вопросами, определить степень подробности ответов.
- Будьте вежливы и доброжелательны со всеми, кого Вы встретите в офисе. Не забудьте улыбнуться, входя в кабинет интервьюера.
- Не забывайте, как важен язык жестов. Не меньшее значение имеет и Ваше рукопожатие: рука должна быть сухой и теплой; рукопожатие должно быть уверенным, но не слишком сильным. Следите за своей осанкой, стремитесь смотреть в глаза. Не доводите, однако, ничего до крайности.
- Не забудьте взять с собой на интервью как можно больше документов, подтверждающих Вашу квалификацию, образование и дополнительные знания.
- Если Вам предложат заполнить какие-нибудь формы, лучше взять их с собой и вернуть в кратчайший срок. Работая с ними дома, потренируйтесь на черновике. Помните, что все имеет значение: и грамотность, и помарки, и почерк, и четкость формулировок.
- Не забудьте, заканчивая беседу, договориться о том, когда и как Вы узнаете о результатах, и поблагодарить интервьюера.
- **Самое главное на собеседовании** – ваша уверенность в себе. Вы ведь считаете себя профессионалом, который достоин этого места? Так пусть это читается на вашем лице, и успех не заставит себя долго ждать!

Самые популярные вопросы на собеседовании, и самые правильные ответы:



Расскажите немного о себе...

Это прекрасный шанс представить себя в лучшем свете.

Работодатель ищет того, кто является управляемым, т.е. чувствует свою ответственность, демонстрирует подчинение дисциплине, восприимчивость к критике, умеет слушать и понимать то, что ему говорят.

Ваш рассказ должен быть построен с учетом этого. Рассказывая о себе, сокращайте формально-биографическую информацию и не увлекайтесь деталями. Самое главное - упомянуть свой практический опыт, свои знания и навыки, которые могут быть полезны работодателю, а также свое отношение к работе и заинтересованность.

Возможны следующие ответы на вопрос:

- Я ответственно отношусь к порученной работе, легко обучаюсь, дисциплинирована.
- Я могу и хочу выполнять эту работу, потому что мне это интересно.

На какую зарплату Вы рассчитываете?

В начале беседы лучше попытаться уклониться от ответа сказав, что Вы не считаете нужным обсуждать зарплату в первую очередь. Если интервьюер настаивает, то назовите сумму, которая является привлекательной для Вас и соответствует ожиданиям, возможностям и нормам организации. Если Вы такой информацией не обладаете, то не занижайте называемую Вами сумму, а отметьте свою готовность отдельно обсудить этот вопрос после подробного ознакомления с содержанием и условиями работы.

Возможны следующие ответы на вопрос:

- Полагаю, что оплата не будет ниже среднего на Вашем предприятии.
- Заработная плата согласно штатному расписанию на Вашем предприятии меня устроит.

Расскажите о Ваших неудачах ?

Некоторые после подобного предложения впадают в легкий ступор. Одни пытаются убедить собеседника, что вся его жизнь - сплошная удача, другие пытаются отшутиться, вспоминая последнюю женитьбу или страну, в которой суждено было родиться. Но для работодателя важно, что вы оцениваете как неудачу, способны ли об этом рассказывать, каким образом преодолеваете трудности. Никто из нас не застрахован от неудач, у каждого, в том числе и человека, сидящего напротив вас, были свои взлеты и поражения. И ценность жизненного опыта состоит не в количестве лет, которые вы отработали в должности, а в жизненном опыте, умении "вставать" после неудач, двигаться вперед после совершенных ошибок. Только человек, способный признавать и делать выводы из своих ошибок, умеет двигаться вперед.

Возможны следующие ответы на вопрос:

- Да, конечно, но я всегда старался сделать правильные выводы.

Назовите Ваши сильные и слабые стороны

Еще один вопрос, который для многих становится камнем преткновения. За этим вопросом кроется не столько желание действительно узнать о ваших положительных и отрицательных качествах, сколько способность к открытости, умение отвечать на неудобные вопросы, уверенность в себе. Не выдавайте штампов, у каждого из нас достаточно много недостатков, "имеющих право на жизнь" - кто-то теряет работоспособность под взглядами недоброжелателей, некоторые не выносят рутинной работы, и большинство из нас с трудом поднимаются с утра, чтобы успеть на работу вовремя. Подумайте, что действительно присуще именно вам и не бойтесь быть откровенными. Ведь только уверенный в себе человек может говорить о своих недостатках. *Продумайте заранее ответ на этот вопрос.*

Как Вы видите себя через 5 лет?

Вопрос, скорее, не о карьерных достижениях, а об умении видеть перспективы, понимать, каким образом можно двигаться к намеченной цели, внутренних мотивах, умении планировать собственную жизнь и видеть промежуточные результаты. В зависимости от того, что вы рассказываете, нетрудно понять, насколько объективно вы относитесь к себе как к профессионалу, интересна ли вам сама профессия или вас больше интересует

карьерный рост, насколько точно вы соотносите собственное развитие и продвижение.

Личная жизнь

В большинстве случаев эти вопросы не ставят целью проникнуть в тайны вашей личной жизни, скорее, понять ту границу, до которой вы способны говорить о себе с незнакомым человеком. Насколько вы открыты и как вы удерживаете границы своего "я", достаточно ли вы независимы и самостоятельны, говорите ли о том, что вас волнует, или пытаетесь уйти от обсуждения личных тем. И если вы предпочитаете не распространяться о своей частной жизни, насколько деликатно вы умеете это делать. Постарайтесь ответить односложно, но корректно.



Причины, по которым не получают работу:

- жалкий внешний вид;
- манеры всезнайки;
- отсутствие плана карьеры и четкой цели;
- недостаток искренности и уравновешенности;
- отсутствие интереса и энтузиазма;
- недостаток такта;
- нерешительность;
- мало знаний по специальности;
- отсутствие целеустремленности;
- неумение изъясняться: слабый голос, плохая дикция;
- нежелание начать снизу: ожидание



- слишком многого и слишком быстро;
- недоброжелательные отзывы о предыдущих работодателях;
 - стремление к самооправданию, уклончивость, ссылка на неблагоприятные факторы;
 - нетерпимость при сильно развитых предубеждениях;
 - узость интересов;
 - неумение ценить время;
 - отсутствие интереса к общественной жизни;
 - неспособность воспринимать критику;
 - заикленность на деньгах;
 - выраженное нежелание учиться;
 - желание просто пристроиться;
 - неудачная семейная жизнь;
 - плохие отношения с родителями;
 - нежелание смотреть в глаза собеседнику;
 - опоздание на собеседование без уважительных причин;
 - отсутствие вопросов о работе к потенциальному работодателю;
 - неопределенность ответов на вопросы;