

DRESS CODE

dla kobiet



Co prawda nie szata zdobi człowieka, ale strój jest niebywale ważnym elementem wizerunku podczas rozmowy rekrutacyjnej. Oto kilka zasad ogólnych, które trzeba mieć na uwadze kompletując garderobę na spotkanie z rekruterem.

Dobieraj strój stosownie do okoliczności – **im bardziej formalna instytucja, tym bardziej oficjalny powinien być strój.** Nie wszędzie musisz zakładać garnitur lub typowo galowy strój, ale są miejsca, gdzie jest to wskazane.

Podczas budowania swojego stroju na rozmowę kwalifikacyjną **najlepiej trzymaj się klasyki.** Jest ponadczasowa i trudno popełnić z nią poważniejszy błąd. Strój ma być ponadto komfortowy, ale bez ekstrawagancji lub pot. niechlujstwa.

Ważne jest także to, aby wybrane przez nas ubrania były czyste i schludne. To, jak dbamy o nasz strój może być dla pracodawcy wskazówką, jak będziemy dbali o wykonywanie obowiązków zawodowych.

Wchodząc na rozmowę kwalifikacyjną **dobre wrażenie możesz zrobić tylko raz!** Wyobraź sobie, co pomyśli pracodawca widząc Cię w t-shirtcie i kolorowych trampkach. Z pewnością nie skupi się na tym, że masz ciekawą garderobę. Przyjrzyj się poniższym wskazówkom, jeśli masz jakieś wątpliwości.

Wskazówki:

- Fryzura - najbardziej elegancko wyglądają włosy starannie upięte lub odpowiednio wymodelowane – włosy związane w nonszalancki koczek na czubku głowy zostaw na wyjścia z przyjaciółmi i wypoczynek na plaży.

- Makijaż – powinien być delikatny – klasyczny. Jeśli potrzeba, popraw go w ciągu

dnia. **Staraj się stawiać na delikatne kolory,** brązy, róże, cieliste odcienie, które delikatnie podkreślą urodę – smokey eyes, tęcza na powiece czy sztuczne rzęsy to raczej opcja na wieczorne wyjście. Intensywna pomadka również może być ryzykowna – jeśli się na nią decydujesz, wybierz klasykę i resztę make-upu pozostaw stonowaną. Jeśli nie masz wielkiego doświadczenia w makijażu, a chciałabyś dodać sobie pewności siebie delikatnym poprawieniem urody, możesz skorzystać z lekcji u wizażystki – czasem podobne akcje odbywają się w perfumeriach. Taka wiedza może za procentować.

- Manicure w biznesie – obowiązują cztery klasyczne kolory: bladoróżowy, mleczny, czerwony lub bordowy. Wszelkie ozdoby na paznokciach lepiej zmyć i postawić na jednolity kolor. Zadbaj także o dłonie – aby nie wyglądały na wysuszone wcześniej je nakremuj, unikaj też połamanych i obgryzionych paznokci z odpryskami lakieru.

- Strój ma być elegancki – na spotkanie formalne zrezygnuj z wzorzystych bluzek w kwiatki lub kropki czy printy z frytkami – wyglądają one infantylnie.

- Spódnica – długość spódnicy powinna się kończyć w okolicy kolana – zbyt krótka będzie wyglądała nieelegancko. Wybierając spódnicę, dbaj o detale: wysoką jakość tkanin, krój, kolor. Sprawdź czy przy siadaniu spódnica zachowa bezpieczną długość i nie będzie za krótka. Na rozmowie będziesz siedzieć – być może przy szklanym stole lub biurku...

- Top lub koszula – nie zakładaj topów na cienkich ramiączkach czy prześwitujących bluzek. Pod marynarkę załóż biznesowy top, który zakrywa dekolt oraz jest wykonany z tkaniny dobrej jakości. Pamiętaj o odpowiednim dobraniu koloru bielizny – pod białe koszule wybierz kolory cielskie. Czarny stanik prześwitujący zza jasnej bluzki może być źle odebrany.

- Buty – dobrać je tak, by były eleganckie i wygodne. Niekiedy rekrutacja trwa cały dzień, dlatego nie warto decydować się na zbyt wysokie szpilki, które po godzinie będą Cię nieprzyjemnie uwierać. W dodatku kilkunastocentymetrowy obcas może być odebrany jako zbyt ekstrawagancki, nie wspominając już, że łatwo w nim o potknięcie. Lepiej postaw na niższy obcas lub w ogóle z niego zrezygnuj na rzecz eleganckich czółenek.

- Pamiętaj o dodatkach – niech będą klasyczne, bez zbędnych szaleństw. Możesz wybrać np. kolczyki (wystarczy jedna para), pierścionki (maksimum po jednym na dłoń) i naszyjnik (najlepiej, aby był skromny). Jeszcze przed wyjściem przejrzyj się w lustrze i... być może zdejmij jeden dodatek.

Kolory w biznesie

Sytuacje formalne nie wykluczają zachowania kobiecości i nowoczesności. Zestawienia kolorystyczne poszczególnych elementów stroju budują całość naszego wyglądu. Taką klasyczną i elegancką podstawę stanowią m.in. szary, granatowy, czarny, biały, błękitny, brązowy – są to bezpieczne zestawienia, które nie powinny budzić zastrzeżeń. Nic jednak nie stoi na przeszkodzie, by zdecydować się na inne kolory – ważne, by podkreślały kompetencje oraz profesjonalizm.



boxrekrutacyjny.pl

Pamiętaj!

- 1.** Rozmowa rekrutacyjna to oficjalna okazja biznesowa – swobodny, luźny strój zostaw w domu i postaw na klasyczną elegancję.
- 2.** Na rozmowę zabierz ze sobą szczotkę do włosów lub grzebień by poprawić fryzurę oraz ściereczkę, by przetrzeć przed wejściem buty.
- 3.** Buty powinny być eleganckie, ale wygodne. Być może spędzisz w nich kilka godzin.
- 4.** Lepiej zrezygnować z ekstrawagancji w postaci wzorzystych ubrań lub takich w nowym kolorach.
- 5.** Dodatki należy potraktować minimalistycznie – kilka w zupełności wystarczy.

PLANOWANIE

poprzez wyznaczanie celów



Jak sprawić, by Twoje plany i marzenia przyjmowały realny kształt oraz stały się źródłem Twojej motywacji, wewnętrznej siły i satysfakcji z tego, co robisz? Jeśli chcesz osiągnąć taki stan, musisz poznać swoje predyspozycje, mocne i słabe strony, określić i nazwać swoje wartości, ustalić priorytety, ukształtować je w cele i ustalić plan działania – na najbliższy dzień, tydzień, miesiąc, rok. Może wydawać się to niezwiązane z karierą, ale wizualizacja celów i ich planowanie potrafią zdziałać cuda.

Twoje wybory i decyzje wiążą się z przekonaniami, poglądami i ukształtowanym systemem wartości. Każdy wie, świadomie lub intuicyjnie, co jest dla niego dobre, a co złe, czego pragnie, do czego dąży oraz co chce osiągnąć. Im bardziej jesteś samoświadomy tych rzeczy, tym łatwiej wyznaczysz sobie cele życiowe, zarówno osobiste, jak i zawodowe. Jednak, **aby wiedzieć, co należy robić, gdzie chcesz dojść, potrzebujesz planu działania do realizacji tych celów.** Można oczywiście pójść na żywioł, ale to może zakończyć się porażką.

Najlepszym sposobem wyznaczania celów jest podział na kategorie, które można przełożyć na konkretne działania:

- cele związane z karierą zawodową,
- cele dotyczące relacji z ludźmi,
- cele dotyczące samorozwoju,
- cele materialne,
- cele prestiżowe,
- cele związane z odpoczynkiem.

Kiedy zrealizujesz cel w którejś z powyższych kategorii warto go zapisać. Dlaczego zapisywanie jest ważne? Ponieważ **to, co zostało zapisane jest trwalsze od tego, co zostało tylko pomyślane.** Zapisane cele stają się dla bardziej wartościowe i rzeczywiste od tych pomyślanych. Metoda zapisywania celów pomaga się skupić na tym, co istotne, zwalniasz też swoją pamięć z obowiązku ciągłego pamiętania o po-

stawieniu – **zapisanie to utrwalanie.**

Dzięki zapisywaniu swoich celów i odhaczaniu tego, co już osiągnąłeś, możesz lepiej poznać samego siebie. Możesz odkryć jak bardzo się zmieniłeś, z łatwością prześledzisz swoje sukcesy. Jeśli pracujesz nad swoim samorozwojem, zapisywanie swoich celów, śledzenie kolejnych etapów ich realizacji może stać się dla Ciebie motywatorem, szczególnie w momencie zniechęcenia i utraty chęci do pracy. Jednak, jeśli nie ustalisz ostatecznych terminów na wykonanie pracy, to Twoje zamierzenia mają małą szansę na realizację.

Cele można podzielić na trzy kategorie wg zakresów czasowych:

- cele długoterminowe – osiągnięcie ich może trwać rok lub dłużej,
- cele średnioterminowe – ich realizacja będzie krótsza niż rok,
- cele bieżące – ich osiągnięcie może nastąpić w najbliższym czasie.

Miernikiem sukcesu jest stopień realizacji celów. Cele muszą być zbieżne ze sobą. Ustal ich stopień ważności – które z nich są najważniejsze w całej karierze i przyniosą satysfakcję z ich realizacją. **Wyznaczone cele muszą być ze sobą spójne:** cele średnioterminowe muszą być częścią celów długoterminowych, natomiast cele bieżące muszą współgrać z celami średnio-

i długoterminowymi i stanowiąc element ich realizacji.

Aby ustalić hierarchię celów i kolejność ich realizacji, odpowiedz sobie na następujące pytania:

- co trzeba zrobić?
- co powinno się zrobić?
- byłoby dobrze, gdyby co było zrobione? I zacznij działać!

Pamiętaj, cele nadają kierunek Twojemu życiu!

- Poprzez cele określasz czym chcesz się zajmować i do czego dążysz.
- Cele wyznaczają, co jest dla Ciebie ważne, a co nie.
- Wyznaczanie celów pobudza umysł – stajesz się kreatywny.
- Wyznaczanie celów motywuje do kolej-

nych działań.

- Realizacja celów to realizacja marzeń, planów, postanowień, co daje ogromną satysfakcję.

Popularną metodą wyznaczania najważniejszych celów jest trzykrotne spisywanie listy z celami. Na pierwszą listę wpisz wszystkie cele związane z naszymi planami i aspiracjami. Następnie skreśl 80% z nich i stwórz w ten sposób listę numer dwa. Nie jest to łatwe, ale w ten sposób masz pewność, że pozostawisz na liście te cele, które powinny być dla Ciebie priorytetowe. Kiedy już skończysz... Skreśl kolejne 80% z listy numer dwa. To ostateczna lista najważniejszych celów, których powinienes być świadomy, kiedy planujesz kolejne kroki w swojej karierze.



boxrekrutacyjny.pl

Pamiętaj!

1. Określenie celów pozwala Ci lepiej zobrazować sobie ścieżkę Twojego postępowania.
2. Zapisuj cele przyszłe i zrealizowane – co zapisane to utrwalone.
3. Śledź swoją ścieżkę kariery, zmiany jakie w Tobie zaszły oraz sukcesy jakie osiągnąłeś – to buduje samoświadomość własnej wartości.
4. Myśląc o celach podziel je na krótko, średnio i długoterminowe.
5. Koniecznie ustal terminy końcowe, choćby były ogólne – to zwiększa szanse na sukces.

AUDYT kariery



Pewnie często słyszysz, że jeszcze na studiach powinieneś myśleć o swojej karierze i zaplanować jak ma ona wyglądać. I chociaż wydawać się może, że to zbyt szybko i będzie jeszcze na to czas, to im szybciej przemyślisz, co chcesz w życiu robić, tym łatwiej dojdiesz do celu.

Myśląc o swojej przyszłości podziel ją na małe fragmenty zastanów się jak możesz do nich dojść i co musisz zrobić, by w określonym czasie znaleźć się na odpowiednim poziomie kariery. Jednak, choć brzmi to prosto, nie jest takie łatwe. Na to, czy wybrana przez nas branża jest dla nas odpowiednia, wpływa wiele elementów. Decydując się na daną karierę zawodową musisz zanalizować wiele spraw, m.in. swoje predyspozycje, wady, zalety, ale też wartości, zdolność uczenia i odporność na stres. To sprawy o których podczas studiów myśli niewiele osób. Jeśli jesteś zagubiony, możesz w tej kwestii postawić na tzw. **audyt kariery – narzędzie, które pozwala uporządkować swoje życie zawodowe i zaplanować odpowiednie działania**, by było one satysfakcjonujące, a także spójne z naszymi wartościami i aspiracjami w życiu prywatnym.

Sposób na zmianę

Audyt kariery to metoda oparta o test kompetencji, który pozwala przyjrzeć się predyspozycjom zawodowym i wprowadzić zmiany, które są konieczne, by praca była źródłem satysfakcji finansowej, ale przede wszystkim, by sprawiała radość i pozwala realizować się w życiu. Po audyt kariery często sięgają nie tylko osoby początkujące, ale też takie, które wypaliły się w danym zawodzie, chcą być bardziej skuteczne w branży i szukają sposobów na poszerzenie kompetencji lub nawet planują założyć własną firmę i kompletnie się przebranżowić. Można go wykonać samemu na podstawie dostępnych testów (jednak

tej metodzie brakuje dystansu i obiektywizmu) lub skorzystać z pomocy profesjonalisty. Druga opcja wymaga oczywiście nakładów finansowych, ale też pozwala na spojrzenie w zupełnie inny sposób na twoje możliwości i umiejętności, a w dodatku otrzymasz dopracowany plan działania oraz CV stworzone przez specjalistę. Jeśli masz taką okazję, skorzystaj z usług doświadczonego doradcy, który wie, jak przeprowadzić dokładny audyt i zanalizuje kilka różnych scenariuszy, w kontekście obecnej sytuacji na rynku pracy.

Profil osobowy

Jeśli zdecydujesz się na profesjonalny audyt kariery, otrzymasz do wypełnienia szczegółowo opracowany test osobowościowy, który pozwoli doradcy ustalić z kim ma do czynienia i jakie ścieżki zawodowe są dla danej osoby najlepiej dopasowane. Pod uwagę zostaną wzięte takie elementy jak Twoje zdolności przywódcze, usposobienie i cechy charakteru, podejście do innych osób, ale też Twoje oczekiwania wobec przełożonych i współpracowników. Ważne jest jak działasz w sytuacjach stresowych, wymagających samodzielności. Na tej podstawie doradca wypukli m.in. sytuacje i okoliczności, które w pracy z Tobą mogą wywoływać konflikty i napięcia. Z drugiej strony znajdziesz też te cechy, które są Twoją silną stroną w danym kontekście. Ważne też są motywacje wewnętrzne, bo to one decydują o tym, jakie stanowisko powinieneś objąć oraz do jakiego dążyć. Na końcu otrzymasz sugestie zawodowe, które zostaną dostosowane

do aktualnej sytuacji na rynku oraz w Twoim życiu. Jeśli zdecydujesz się na audyt kariery w późniejszym czasie, kiedy już nabierzesz doświadczenia, doradca wskaże także elementy, które musisz zmienić a obecnej pracy. By np. awansować lub poprawić swoją sytuację. Audyt kariery to coraz częściej wybierane w Polsce narzędzie, które może pomóc w życiu zawodowym – jeśli jesteś nim zainteresowany,

poszukaj w swojej okolicy firm zajmujących się doradztwem zawodowym. Większość profesjonalnych firm ma w swojej ofercie audyt kariery. Pomóc Ci w tym może także Biuro Karier na Twojej uczelni. Zapytaj czy współpracuje z taką firmą – możliwe, że otrzymasz zniżkę. Koszt profesjonalnego audytu wynosi do kilkuset złotych, jednak jest to dobra inwestycja w przyszłość.



boxrekrutacyjny.pl

Pamiętaj!

1. Jeśli jesteś zagubiony, szukaj pomocy np. u doradców zawodowych.
2. Osoba z zewnątrz może dostrzec oczywiste sprawy, których Ty nie dostrzegasz i odpowiednio Cię ukierunkować.
3. Dokładna analiza zawodowa powinna zawierać m.in. Twoje zalety, wady, predyspozycje, preferencje i być zgodna z Twoimi planami życiowymi.
4. Jeśli jesteś w sytuacji z której nie jesteś zadowolony z obecnej sytuacji i wydaje Ci się, że źle wybrałeś studia, specjalista lub mentor może podpowiedzieć co należy zmienić lub zainsirować Cię w zupełnie nowym kierunku. Zmiany nie są złe!
5. Zwróć się do organizacji studenckich lub Biur Karier na uczelniach – być może prowadzą one specjalne akcje dla studentów, które pozwolą Ci zrobić audyt kariery na okazyjnych warunkach lub za darmo.

JAK NAPISAĆ

idealne CV



Wydawać by się mogło, że napisanie CV nie jest niczym trudnym. Każdy z nas intuicyjnie wie, że powinny się w nim znaleźć dane kontaktowe, posiadane doświadczenie i wykształcenie, a także dodatkowe umiejętności, a nawet zainteresowania. Niestety, rekruterzy przyznają, że wiele CV robionych jest niestarannie, bez dopasowania do miejsca przesłania aplikacji. Nawet jeśli CV jest napisane poprawnym językiem, często minusem jest przejrzystość i prezentacja danych, a całość nie wyróżnia się niczym spośród tysięcy przesyłanych zgłoszeń.

Wystarczy niewiele, by stosunkowo małym wysiłkiem, podkreślić CV i zaintrygować rekrutera. Poniżej znajdziesz kilka punktów na które powinieneś zwrócić uwagę tworząc własne curriculum vitae.

Porządek

Niepełne, chaotycznie przedstawione informacje, to podstawowy problem z jakim spotykają się osoby rekrutujące. Stosuj zasadę odwróconej chronologii – to najnowsze wykształcenie i doświadczenie powinno być na górze, a najstarsze w dole. Warto zacząć od doświadczenia – jeśli masz go niewiele, szukaj sposobów, by pokazać, że masz unikalną wiedzę i umiejętności, a także zamieść w życiorysie aktywności związane z branżą, np. uczestnictwo w projektach uczelnianych, zaangażowanie w działania samorządu studenckiego, wolontariat, etc. Koniecznie zamieść przedział czasowy każdej wymienionej aktywności (dzień, miesiąc, rok), a także podaj firmę lub organizację z nią związaną, stanowisko, które piastowałeś oraz chociaż ogólny zakres obowiązków. Wyróżnij się!

Personalizuj

Rzadko bywa tak, że kandydaci mają kilka różnych CV dla odpowiednich branż – zazwyczaj mają jedno uniwersalne, które masowo rozsyłają – to błąd. Niepotrzebne informacje odciągają uwagę pracodawcy od najważniejszych spraw. Dlatego **pisząc CV skup się na potencjalnym pracodawcy**

i pomyśl co dla niego jest najważniejsze.

Usuń zbędne informacje takie jak ukończone gimnazjum, stan cywilny czy nazwisko panińskie. Podkreśl umiejętności, wiedzę i doświadczenie ściśle związane z branżą pracodawcy. Nie wpisuj specjalizacji na której byłeś, chyba, że może mieć znaczenie dla pracodawcy. Na przykład jeśli skończyłeś „specjalizację dziennikarską” na kierunku dziennikarstwo i komunikacja społeczna nie wpisuj w CV specjalizacji szukając zatrudnienia w branży reklamowej. Jeśli zaś specjalizacją byłaby „reklama i promocja”, jak najbardziej należy to podkreślić. W przyszłości, gdy nabierzesz więcej doświadczenia, możesz spokojnie skreślić szkolenia czy projekty sprzed 5 lat.

Mów prawdę

Wielu kandydatów zawyża lub całkowicie zmyśla swoje umiejętności – niestety, jest to szybko weryfikowane, a nakryty na takim procederze kandydat, jest pomijany w przyszłych rekrutacjach. Z badań wynika, że nawet 80% kandydatów zawyża swoje umiejętności językowe. Znajomość określonych programów również jest wyolbrzymiana – jeśli w pracy potrzebny jest Excel, znajomość programu graficznego lub języka programowania, nie pisz, że znasz go w stopniu zaawansowanym. Jeśli jego znajomość była wymieniona w wymaganiach pracodawcy, z pewnością zostanie to dokładnie sprawdzone. Przyjrzyj się także ogłoszeniom: program, który często

występuje w wymaganiach z branży może być faktycznie warty zapoznania się z nim. Poszukaj webinarium lub szkolenia, by poszerzyć swoje kompetencje tam, gdzie ich brakuje.

Kwestie techniczne

Postaraj się wyróżnić wizualnie – możesz np. kolorystyką CV nawiązać do barw firmowych pracodawcy. Postaw też na ciekawe akcenty czy wyróżniki. Jeśli masz taką możliwość, stwórz autorskie CV w wektorowym programie graficznym np. Adobe Illustrator, gdzie z łatwością wple-

ciesz ikonki (np. z portalu www.flaticon.com) i osiągniesz ciekawsze efekty wizualne. Inspiruj się przykładami z sieci, ale lepiej zrobisz, gdy stworzysz coś własnego, co będzie oryginalne i niepowtarzalne. Plik zapisz koniecznie w .pdf, nawet jeśli tworzysz życiorys w swoim Wordzie lub Open Office. Format .pdf to pewność, że plik otworzy się w formie, której oczekiwałeś i uniemożliwi zmiany tekstowe i wizualne w dokumencie. Aby osiągnąć maksimum profesjonalizmu, podpisz CV: CV_Imię_Nazwisko_FIRMA_XYZ.pdf. To pokaże, że jesteś dokładny i skrupulatny.



boxrekrutacyjny.pl

Pamiętaj!

- 1.** Podaj profesjonalnie wyglądającego maila, np. imię.nazwisko@domena.pl. Maile takie jak myszka@buziaczek.pl czy nygus@wp.pl mogą skreślić Cię szybko z listy. Może wydawać się to zabawne, ale to jedne z najczęstszych błędów popełnianych przy staraniu się o staż lub pracę. Każdy element jest ważny!
- 2.** Zaakcentuj pełne i oczywiście aktualne dane kontaktowe.
- 3.** Less is more – zbyt wiele informacji może zaszkodzić, tak samo jak ich brak.
- 4.** Sprawdź dokładnie ortografię i stylistykę napisanego tekstu.
- 5.** Używaj wyraźnego, eleganckiego fontu bezszeryfowego – unikaj np. tych wzorowanych na kaligraficzne lub futurystyczne. Dopasuj np. na akcenty lub wyróżnienia font szeryfowy.

PRZETESTUJ siebie



Zapewne nie raz wybierając studia czy specjalizację zastanawiałeś się czy podjąłeś dobrą decyzję. Nie jesteś jedyny – po skończeniu liceum niewiele jest osób, które mają jasną wizję swojej kariery i wiedzą już co chcą robić w przyszłości. Dlatego wybór takich, a nie innych studiów to często dzieło przypadku, presji rodziców lub rówieśników, a czasem i efekt mylnego wyobrażenia o danej branży.

Z biegiem czasu okazać się może, że wybrana wcześniej ścieżka edukacji nie do końca Ci odpowiada lub też nie wiesz jak wykorzystać ją, by znaleźć satysfakcjonującą pracę, dzięki której będziesz się rozwijać i... utrzymasz się po skończonej nauce. W takich chwilach pomoc mogą doradcy kariery, Biura Karier na uczelniach lub dni otwarte w firmach, które pozwalają lepiej zapoznać się z tym, jak wygląda dana branża w praktyce. Inny sposób, by przemyśleć swoje umiejętności i przyszłość w danej branży to testy kompetencji, które możesz zrobić sam w domu.

Przetestuj się

Testy predyspozycji zawodowych lub też osobowości zawodowych to narzędzia z których korzysta wiele osób związanych z Human Resources oraz rekrutacjami. Pozwalają one zagłębić się w kandydata i sprawdzić czy pasuje do danego stanowiska pod względem cech charakteru oraz osobowości. Takie testy są także dostępne dla samych kandydatów – dzięki temu możesz wykonać je samodzielnie i przekonać się jaka droga kariery jest dla Ciebie najlepsza. Wiele lepszych testów jest odpłatnych, gdyż firmy, które je opracowały nie chcą oddawać za darmo wypracowanego z trudem narzędzia. Zdarza się jednak, że część wartych uwagi testów jest dostępna za darmo. Podpowiemy Ci, z których z nich warto skorzystać.

Test Wielkiej Piątki

Wielka Piątka (ang. Big Five) to model oso-

bowości stworzony przez Paula Costę i Roberta McCreę. Nazwa pochodzi od pięciu elementów osobowości: neurotyczności, ekstrawersji, otwartości na doświadczenia, ugodowości oraz sumienności. Analiza tych cech ma pozwolić na ustalenie jakie masz cechy i jak wpisują się one w Twój wymarzony zawód. Na przykład neurotyczność odpowiada za to jak przeżywasz negatywne emocje oraz jak radzisz sobie ze stresem. Z kolei ugodowość wskazuje na nastawienie do innych ludzi. **Test w wersji angielskiej znajdziesz np. tutaj: <http://www.outofservice.com/bigfive/>**

Kwestionariusz Zainteresowań Zawodowych

To dość popularny test często wykorzystywany przez Urzędy Pracy – został stworzony na zlecenie Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej. Jak sama nazwa wskazuje, ma on pomóc ustalić, jaka branża jest adekwatna dla Twoich umiejętności i kwalifikacji. Warto poświęcić mu chwilę i odpowiedzieć szczerze na każde z pytań – pozwoli Ci to obrać kierunek w jakim powinieneś rozwijać się zawodowo. Powinieneś poświęcić na niego około godzinę – składa się bowiem aż z 209 pytań.

Test Ról Zespołowych Belbina

Równie ważne co cechy, są role jakie podejmujesz w grupie. Często to one są ważniejsze niż faktyczne kompetencje – łatwiej nauczyć się obsługi nowego programu niż zmienić swój temperament czy osobowość. Belbin opracował więc koncepcję

MOWA

ciała



Podczas rozmowy kwalifikacyjnej może się okazać, że mowa ciała to jeden z najważniejszych elementów oceny naszej kandydatury. Badania przeprowadzone przez Harris Poll na zalecenie CareerBuilder pokazują, że 49 proc. pracodawców już po pięciu minutach spotkania rekrutacyjnego wie, czy kandydat pasuje do danego stanowiska, natomiast 90 proc. rekruterów ma pewność po 15 minutach.

Mowa ciała to przede wszystkim postawa, gesty, mimika i ton głosu. Za ich pomocą przekazujesz nie tylko niewerbalne komunikaty, ale także swoje emocje. To wszystko składa się na jakże ważne pierwsze wrażenie, które zrobisz na rekruterze. Zazwyczaj mowa w tym przypadku o zaledwie 10 sekundach. Po tym czasie, mimo, że nie padło jeszcze żadne słowo, będzie miał on już wyrobioną wstępną opinię na Twój temat. **Jedynie 7% ogólnego wrażenia stanowią nasze słowa – aż 93% to mowa ciała, gesty i ton głosu.** Dlatego warto poznać tajniki mowy ciała, by móc świadomie kontrolować informacje jakie przekazujemy, z nastawieniem na jak najwięcej tych pozytywnych.

Powitanie

Stanowczy krok oraz pewny uścisk dłoni przy powitaniu w zaledwie chwilę potrafią stworzyć wrażenie osoby kompetentnej i świadomej swoich zalet. Pamiętaj także, by utrzymać kontakt wzrokowy z rozmówcą. Uciekanie wzrokiem na bok może być odebrane jako zbyt duża nieśmiałość lub nieuprzejmość. Nie utrzymaj go jednak cały czas! Najbezpieczniejsze rozwiązanie to skupienie wzroku na wysokości brwi lub czubku nosa rozmówcy. **Podczas rozmowy z kilkoma osobami staraj się utrzymywać kontakt wzrokowy ze wszystkimi.** Poza tym, przy powitaniu niezwykle ważną rolę odgrywają dłonie. Jeśli są spocone wytrzyj je dyskretnie w chusteczkę przed spotkaniem (miej ją zawsze w kieszeni lub torbie). Z kolei zimne dłonie możesz lekko rozetrzeć o sie-

bie. Oznaką szacunku będzie, jeśli poczekaś na wskazanie przez rekrutera miejsca, gdzie możesz usiąść.

Wyprostuj się!

Jeśli zająłeś już miejsce, zadbaj o swoją postawę. Zbyt sztywna i zamknięta spowoduje, że zostaniesz odebrany jako osoba skupiona na sobie, niezbyt otwarta na ludzi oraz nowe idee. Aby tego uniknąć **na-leży przyjąć zrelaksowaną pozycję** – proste plecy, naturalnie ułożone ręce i nogi, spokojny i opanowany oddech. Z drugiej strony należy pamiętać o powadze rozmowy kwalifikacyjnej. Nieeleganckie rozparcie się na krześle nie wywoła pozytywnego wrażenia. Nie siadaj też na brzegu krzesła, ponieważ sygnalizuje to niepewność. Ciągłe zmiany postawy, naprzemienne krzyżowanie, prostowanie, przekładanie nóg mogą świadczyć o nerwowości i niepewności. Jeśli zakładamy „nogę na nogę” nie zmieniamy jej zbyt często i kontrolujemy „wymachiwanie” stopą, które jest oznaką dyskomfortu.

Mowa ciała a gesty

Gestykulacja to naturalny element wypowiedzi, jednak nie każdy gest ma pozytywne konotacje. Zabawa włosami lub długopisem to znak nadmiernej nerwowości, brak odporności na stres oraz niepewność. Panuj więc nad nadmiernym wymachiwaniem rękami. **Ruchy rąk powinny odbywać się w obrębie tułowia, nie powinny też naruszać strefy osobistej rekrutera.** Jeśli odczuwasz dyskomfort i nie wiesz co zrobić

z rękami, trzymaj je w jednym miejscu, np. na udach lub oparciach krzesła. Zachowaj otwartą postawę, nie krzyżując ramion i nie strzelając stawami palców.

Sposób mówienia

Naturalny ton głosu, jego barwa, wysokość, szybkość mówienia, głośność, rytm, naturalny oddech składają się na odbiór i wiarygodność Twojego komunikatu. Dla przykładu wysokie tony są kojarzone z emocjami, natomiast niższe, z faktami. **Im głos brzmi bardziej naturalnie, tym lepiej będziesz odbierany jako kandydat.** Niestety, często stres powoduje ściśnięcie gardła, przez co zmienia się ton, szybkość mówienia, wysokość głosu. Sztuka prezentacji nie jest prosta, ale można się jej nauczyć cwi-

cząc, aby ustrzec się przed dodatkowym stresem. Sposobem na drżący głos czy inne objawy stresu mogą być ćwiczenia rozluźniające poszczególne partie ciała. Świetnym sposobem może być stopniowe napinanie, oraz po 5-10 sekundach rozluźnianie poszczególnych części całego ciała, zaczynając od dołu – łydek, ud, etc.

Musisz mieć świadomość, że żaden z gestów lub potknięć komunikacji niewerbalnej nie przekreśla szans na zdobycie pracy, jednak stwarzają one konkretne, określone wrażenie i sprawiają, że rekruter będzie o Tobie myślał w określony sposób. Mając odpowiednią wiedzę, możesz przechylić decyzję na swoją korzyść, jeśli rekruter się waha.



boxrekrutacyjny.pl

Pamiętaj!

1. Nie liczy się tylko to, co mówisz, ale też jak mówisz – panuj nad drżeniem głosu i mów wyraźnie, naturalnie i spokojnie.
2. Nerwowe gesty i tiki wskazują na brak pewności.
3. Nie unikaj kontaktu wzrokowego, ale nie utrzymuj go non stop.
4. Twoja postawa powinna być otwarta i emanować pewnością siebie.
5. Mocny uścisk dłoni, uśmiech i stanowcze ruchy kojarzone są z kompetentnymi osobami.

PYTANIA

niedozwolone



Idąc na rozmowę rekrutacyjną musisz zastanowić się o co może Cię zapytać rekruter, ale także powinieneś wiedzieć jakie pytania podczas rozmowy nie powinny paść. Niedozwolone pytania częściej pojawiają się w małych firmach, ponieważ zazwyczaj rekrutację prowadzi właściciel albo osoba przez niego wyznaczona. Zdarza się, że takie osoby nie są przygotowane do prowadzenia rozmów i często też nie mają odpowiedniej wiedzy wymaganej w pracy rekrutera.

Według źródeł prawa takich jak Kodeks Pracy, Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej, Kodeks Cywilnego, Ustawa o Ochronie Danych Osobowych itp. rekruter nie może nas zapytać o: płeć, wiek, niepełnosprawność, rasę, wyznanie, narodowość, postawy polityczne, przynależność związkową, pochodzenie, orientację seksualną, stan cywilny, posiadane dzieci, wykształcenie członków rodziny, stan zdrowia, sprawy finansowe, plany rodzinne, sytuację finansową, miejsca zatrudnienia małżonka, małżeńskie, rodzicielskie, czy karalność (w niektórych, ściśle określonych sytuacjach jest dozwolone).

Przykładowe pytania, których nie powinieneś usłyszeć od rekrutera:

- Czy pali Pan/i papierosy?
- Czy w najbliższym czasie zamierza Pani zająć w ciążę?
- Czy w najbliższym czasie zamierza Pan/i wziąć ślub?
- Czy uważa Pani, że kobiety posiadające dzieci mogą mieć problem z wykonywaniem tego zawodu? (pytanie ukryte)
- Jakie wykształcenie ma Pana żona?
- Czy posiada Pan/i mieszkanie?
- Czy posiada Pan/i kredyt?
- Czy ma Pan/i choroby przewlekłe?

Mimo, że pytania o powyższe kwestie są niedozwolone to może się zdarzyć, że padną one na rozmowie kwalifikacyjnej. Co wtedy?

Przede wszystkim nie powinieneś pani-

kować. Takie pytanie na pewno wprawia w zakłopotanie, ale trzeba z niego wybrnąć. Są różne możliwości wyjścia z tej sytuacji:

- możesz zapytać się rekrutera, jaki związek ma zadane pytanie z rekrutacją,
- innym wyjściem jest grzeczne odmówienie odpowiedzi i dodanie informacji, że nie jesteś zobowiązany do udzielenia odpowiedzi na to pytanie,
- jeżeli pytanie nie było konkretnie zadane to możesz podać wymijającą, ogólną odpowiedź,
- możesz spróbować obrócić pytanie w żart i rozładować napiętą sytuację,
- jeśli pytanie dotyczy życia osobistego, możesz odpowiedzieć, że oddzielasz życie zawodowe od prywatnego.

Reakcji jest bardzo dużo, ale to Ty decydujesz, którą zastosujesz. Podjęta reakcja zależy od Twojego charakteru i osobowości. Jednak nie możesz dać się ponieść emocjom. **Nie unosz głosu, nie wchodź w dyskusje z rekruterem, nie groź sądem** – takie reakcje Ci nie pomogą. Zdarza się, że rekruterzy specjalnie zadają takie pytanie, aby sprawdzić jak radzisz sobie w trudnych sytuacjach.

Mimo wszystko powinieneś zastanowić się, czy chcesz pracować w firmie, która już na samym wstępie narusza Twoją sferę prywatną. Jest duża szansa, że pracodawca będzie też łamał prawo, gdy już Cię zatrudni. **PAMIĘTAJ: nie musisz odpowiadać**

BŁĘDY

popetniane najczęściej



Podczas rozmowy kwalifikacyjnej kandydatowi towarzyszy duży stres i nie zawsze wszystko wychodzi tak jak powinno. Warto z każdej rozmowy kwalifikacyjnej wyciągnąć wnioski, zastanowić się co źle zrobiłeś, a co dobrze. Rozmawiaj również o tym z innymi znajomymi i ucz się na ich błędach. Oto Twoja ściągawka tzw. najczęstszych wpadek.

Błędy najczęściej popełniane przez kandydatów:

1. Nieprawdziwe informacje w CV – podczas rozmowy rekruter szybko zorientuje się, co było nieprawdą w CV. Bardzo często wystarczy zadać odpowiednio pytanie albo zadanie. Kandydat przyłapany na kłamstwie nie ma szans przejść do kolejnego etapu rekrutacji.

2. Spóźnienie się na rozmowę – powinieneś wyjść z domu wcześniej, aby w razie awarii tramwaju czy autobusu, ulewnego deszczu i innych losowych sytuacji przyjść na rozmowę punktualnie lub przed czasem. Zawsze miej pod ręką naładowany telefon, by w razie zdarzeń losowych zadzwonić do rekrutera z informacją o spóźnieniu. W takim przypadku przeproś i zapytaj czy rekruter jest w stanie przyjąć Cię nieco później lub zaproponować inny termin.

3. Nieodpowiedni ubiór – pierwsze wrażenie można zrobić tylko raz, dlatego ważnym elementem jest strój. Powinieneś go dostosować do firmy i stanowiska. Jeśli masz pytania lub wątpliwości, koniecznie zajrzyj na nasze karty dotyczące DRESS CODE. Tam podpowiemy co zrobić, by strój działał na Twój korzyść.

4. Brak wiedzy o firmie – kandydaci często nie wiedzą czym dokładnie zajmuje się firma, do której aplikowali, dlatego **przed spotkaniem przejrzyj sobie jej stronę internetową, profile w mediach społecznościowych, itp.** Nikt nie będzie wymagał od

Ciebie szczegółowych danych, ale podstawowe pojęcie zawsze powinieneś mieć.

5. Oczernianie poprzednich pracodawców – gdy kandydat negatywnie wypowiada się o byłym pracodawcy, nie wpływa to dobrze na opinię u rekrutera. Będzie obawiał się, że kiedyś tak samo ta osoba będzie mówić o jego firmie. Zastanów się co możesz powiedzieć o poprzednim pracodawcy, gdy padnie o nim pytanie. W odpowiedzi unikaj zbędnych emocji, staraj się odpowiadać profesjonalnie i nie zagłębiaj się w nieprzyjemne szczegóły.

6. Brak entuzjazmu – kandydat powinien wykazywać chęć do pracy w danej firmie, aby rekruter mógł zauważyć, że faktycznie zależy mu na danym stanowisku. Aby pokazać swoje zaangażowanie wskaż np. blogi branżowe, wspomnij o ciekawej nauce dotyczącej działalności firmy.

7. Brak wyróżnienia się – rekruter przeprowadza dużo rozmów rekrutacyjnych i większość z nich przebiega podobnie. **Jeżeli w jakikolwiek sposób wyróżnisz się spośród innych, będziesz miał większe szanse, że to właśnie Ty dostaniesz tą posadę.** Możesz to zrobić nietypowym hobby, umiejętnością lub np. autorskim CV, nie opartym na gotowych szablonach dostępnych w sieci. Pamiętaj też, aby przygotować odpowiednią autoprezentację.

8. Brak szacunku do rekrutera i innych osób w firmie – nie możesz być arogancki

czy nieuprzejmy. Niestosowne są takie zachowania jak odbieranie telefonów w czasie rozmowy rekrutacyjnej, żucie gumy czy zbyt swobodna forma wypowiedzi.

9. Niekontrolowana mowa ciała – możesz mieć najlepsze umiejętności, ale jeżeli Twoje ciało tego nie potwierdza możesz nie dostać pracy. Musisz kontrolować swoje ruchy, ponieważ one zdradzają nerwość i niepewność.

10. Brak pytań – zawsze na końcu rozmowy rekrutacyjnej kandydat zostaje zapytany, czy ma jakieś pytania. Nie powinno się odpowiadać „nie”, ponieważ świadczy to o tym, że kandydat nie jest zainteresowany dalszymi etapami rekrutacji lub tym jak wygląda praca w firmie. **Przed rozmową rekrutacyjną przygotuj sobie kilka pytań, które możesz zadać rekruterowi.**

Po każdej rozmowie kwalifikacyjnej zapisz na kartce błędy jakie popełniłeś. A może rekruter zaskoczył Cię jakimś pytaniem? Analizując wszystkie rozmowy będziesz coraz lepiej przygotowany do kolejnych. Posiadając doświadczenie w rozmowach kwalifikacyjnych Twój poziom stresu przed takim spotkaniem będzie się zmniejszać. **Wykorzystaj system boxrekrutacyjny.pl by uzyskać wartościowy feedback po każdej rozmowie – dodatkowo dzięki wizytówkom możesz się pozytywnie wyróżnić!**

Moje błędy do poprawienia:

.....

.....

.....

.....

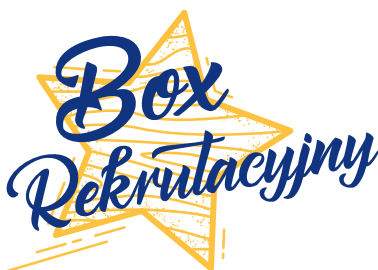
.....

.....

.....

.....

.....



Pamiętaj!

1. Prowadź historię i wyciągaj wnioski z poprzednich rozmów kwalifikacyjnych.
2. Wymieniaj się doświadczeniem ze znajomymi.
3. Unikaj najbardziej popularnych błędów.
4. Niezmiernie ważne jest pierwsze wrażenie!
5. Traktuj każdą rozmowę rekrutacyjną jako wyzwanie.

GDZIE SZUKAĆ pracy?



Dużo osób rozpoczynających swoją karierę, zastanawia się, gdzie szukać informacji o ofertach pracy oraz jak jeszcze podnieść swoje kwalifikacje, by zwiększyć swoje szanse.

Gdzie szukać pracy?

Informacje o ofertach pracy znajdziesz w wielu różnorodnych miejscach – nie ograniczaj się więc tylko do jednego z nich. Najszerszą bazą ofert znajdziesz rzecz jasna w sieci – m.in. na pracuj.pl, jobsquare, praca.pl czy infopraca.pl. Istnieją tam popularne platformy, które przedstawiają ogłoszenia firm i instytucji. Wśród nich są też takie, które gromadzą oferty jedynie z danej branży lub województw czy miejscowości. Oferty możesz często filtrować według własnego uznania w zależności od oczekiwanego poziomu stanowiska, wynagrodzenia czy warunków zatrudnienia. Takie strony oferują również różne przydatne narzędzia, np. kalkulator wynagrodzenia.

W internecie dużo ofert pojawia się na grupach w mediach społecznościowych, aczkolwiek biorąc ofertę z social mediów upewnij się, że nie jest to oszustwo. Z dużą ostrożnością podchodź do ogłoszeń typu: „W dwa dni zarób 5000 zł”. Nie należy jednak całkowicie rezygnować z podobnych ogłoszeń na grupach branżowych – to tutaj często pojawiają się najświeższe oferty, jeszcze zanim trafią na znane strony i portale rekrutacyjne.

Kolejnym miejscem w internecie, gdzie możesz otrzymać ofertę pracy jest platforma GoldenLine oraz LinkedIn. Są to serwisy, w których możesz budować swój personal branding i pokazać się pracodawcom z jak najlepszej strony. Często rekruterzy wykorzystują te platformy, w celu zaproszenia osoby do wzięcia udziału w procesie rekrutacyjnym. Dlatego stale aktualizuj swój

profil, bądź aktywnym, sprawdzaj skrzynki odbiorcze – **nigdy nie pozostawiaj zapytania ze strony rekrutera bez odpowiedzi**, nawet jeśli jego propozycja nie do końca spełnia Twoje oczekiwania.

Innym miejscem, w którym znajdziesz oferty pracy, jest Biuro Karier na uczelni. Firmy bardzo chętnie nawiązują współpracę ze uczelniami w celu pozyskania studentów na staże i praktyki. Zazwyczaj Biura Karier prowadzą stronę internetową, na której zamieszczają oferty. Zorientuj się jak to wygląda na Twojej uczelni.

W mniejszych miejscowościach nadal preferowanym medium z ofertami pracy jest gazeta. Jeżeli w sieci jest mało ofert z Twojej miejscowości, zajrzyj do regionalnej gazety, zbierającej ogłoszenia z okolicy. Możesz również udać się do Urzędu Pracy, który pomoże Ci znaleźć odpowiednią pracę.

Dużo firm nie ogłasza oficjalnie, że poszukuje pracowników, dlatego dobrym pomysłem jest wysłanie swojej aplikacji do firmy, która Cię interesuje, nawet jeżeli nie ma informacji o prowadzonej rekrutacji. Czasami firma poszukuje pracownika w ekspresowym tempie i możesz mieć szczęście złożyć aplikację w odpowiednim momencie.

Jak się rozwijać?

Aby mieć szanse dostać się do wymarzonej pracy, trzeba się rozwijać. Najlepszym sposobem jest uczestniczenie w różnych wydarzeniach branżowych: szkoleniach, warsztatach, prelekcjach, spotkaniach,

konferencjach itp. Dlatego wybierz formę, która najbardziej Ci odpowiada, ale też próbuj różnych opcji i propozycji. Podczas tego typu wydarzeń możesz nawiązać nowe kontakty i uczyć się od osób bardziej doświadczonych.

Jednak znalezienie odpowiedniego wydarzenia na własną rękę może być sporym wyzwaniem, dlatego warto korzystać z takich portali jak Portal Rozwoju CARE-ER.pl, które są bazą różnorodnych wydarzeń. Przewagą CARE-ER oprócz bazy wiedzy, jest to, że automatycznie dopasowuje on do potrzeb użytkownika oferty rozwoju i cyklicznie je podsyła – wystarczy tylko uzupełnić profil. Dzięki temu oszczędzisz czas i unikniesz spamu – otrzymasz jedynie spersonalizowane ogłoszenia o tym co się dzieje, które będą dla Ciebie wartościowe.

Jeżeli nie lubisz chodzić na wydarzenia, albo masz inne powody, by ich unikać, skorzystaj z webinarów. W Internecie znajdziesz ich bardzo dużo, zarazem dotyczących różnych dziedzin – eksploruj wydarzenia np. z Facebooka wg. zainteresowań, wybierz odpowiednie i rozwijaj się bez wychodzenia z domu.

Największą skarbnicą wiedzy są książki, jeżeli jednak chcesz być na bieżąco z informacjami, czytaj czasopisma i gazety branżowe. Śledź również wartościowe blogi i portale internetowe.

Podsumowując: **same studia to za mało, musisz sam zadbać o swój rozwój.** Najlepszym sposobem jest praktyka oraz bezpośrednia inspiracja oraz czerpanie z wiedzy i doświadczenia specjalistów z branży.



boxrekrutacyjny.pl

Pamiętaj!

1. Szukaj ofert w różnych miejscach.
2. Wyślij aplikację do firmy, nawet jeżeli nie prowadzi aktualnie rekrutacji. Dopasuj list motywacyjny i CV do każdej oferty.
3. Studia to tylko początek i zachęta do dalszego, samodzielnego rozwoju. Cały czas!
4. Dużo czytaj i raz w miesiącu wybierz się na event związany z Twoją branżą lub skorzystaj z webinaru.
5. Załóż konto na portalu rozwoju CARE-ER.pl i bądź na bieżąco z możliwościami rozwoju.

JAK UWIERZYĆ w siebie?



Stres i brak pewności siebie potrafią często przyćmić zalety i umiejętności kandydatów. I choć może brzmieć to jak truizm, to aby dostać pracę, musisz wierzyć w siebie i swoje umiejętności.

Pewność siebie pomoże Ci w przekonaniu rekrutera, że jesteś odpowiednią osobą na dane stanowisko. Będąc osobą niezdecydowaną, nieśmiałą, mówiącą bez przekonania będziesz miał problem z przekonaniem do siebie innych, zarówno rekrutera, jak i przyszłych współpracowników.

Dlaczego brak Ci wiary w siebie?

Skąd się w ogóle bierze brak wiary w siebie? Nie jest to coś z czym się rodzimy. Brak pewności siebie przychodzi wraz z dorastaniem, gdy rodzice, opiekunowie, nauczyciele zaczynają nam stawiać niezrządowo wygórowane wymagania oraz porównują do innych. W efekcie u niektórych może wykształcić się przekonanie, że nie są wystarczająco dobrzy i nie zasługują na pochwały. Takie przeświadczenie nie pomaga w sytuacjach, kiedy trzeba zaprezentować się przed obcą osobą. Kilkulatnie dzieci często nie mają jednak podobnych obaw. Chcąc się nauczyć pewności siebie musisz wydobyć z siebie naturalną cechę – tą którą miałeś będąc dzieckiem.

Okiełznaj słabe strony

Pierwszym krokiem w budowaniu wiary w siebie jest przyjrzenie się swoim słabościom. Zastanów się w jaki sposób Cię one ograniczają i obróć je w pozytywne cechy. Np. jeżeli często słyszysz, że jesteś zbyt gadatliwy – wyjaśnij sobie, że po prostu w łatwy sposób nawiązujesz relacje z innymi osobami. Zastanów się też jak możesz walczyć z wadami, które Ci przeszkadzają w robieniu kariery – to pozwoli nie tylko na być pewności siebie, ale też nowych cennych kwalifikacji lub nietypowych umiejęt-

ności. Jeśli jesteś nieśmiały, spróbuj zadać obcym ludziom mijanym na ulicy pytanie – może ono być błahe i dotyczyć godziny czy pytania o drogę. Możesz zapisać się także na lekcje tańca: często pomagają one w uzyskaniu wyprostowanej sylwetki, która emanuje pewnością siebie. Nawet jeśli to tylko początkowe wrażenie, to może się ono przerodzić w przekonanie.

Uświadom sobie zalety

Następnie **wypisz na kartce swoje pozytywne cechy** (min. 5). Przeznacz na to zadanie dosyć dużo czasu i na spokojnie się zastanów. Poproś również rodzinę, czy przyjaciół, aby powiedzieli Ci, jakie dobre cechy w Tobie widzą. Osoby z Twojego otoczenia mają różne perspektywy i mogą Cię cenić za inne cechy – powinieneś być tego świadomy! Mając już zebrane i zapisane wszystkie cechy przeczytaj je na głos kilka razy. Czytaj je również każdego dnia, aby Twój mózg mógł się do nich przyzwyczaić, aż w końcu nie będziesz się wahać, czy są to Twoje mocne strony, czy nie.

Bolesna krytyka

Musisz także nauczyć się przyjmować krytykę, często to właśnie ona podważa Twoją pewność siebie. Przede wszystkim uświadom sobie, że **to, co ktoś mówi nie jest obiektywne**. Jest to jedna z opinii i nie możesz traktować jej jako jedyne wyznacznika w swoim życiu. Nie da się zaspokoić oczekiwań wszystkich, nie można też spowodować, aby wszyscy Cię lubili. Były, są i będą osoby, które znajdują w Tobie negatywne cechy i musisz się z tym pogodzić i to zaakceptować. Gdy przyswoisz to, co

przed chwilą przeczytałeś, Twoje życie stało się łatwiejsze, ponieważ nie będziesz się przejmować tym co inni myślą o Tobie.

Nie bój się wyzwań

Wiara w siebie jest ważnym elementem w procesie rekrutacji, nawet jeśli jesteś na etapie poszukiwania ogłoszeń. Zdarza się, że niektóre osoby nie wysyłają swojej aplikacji do pewnych firm lub na dane stanowiska, ponieważ uważają, że nie sprostają danym wymaganiom. Z takim nastawieniem trudno zdobyć wymarzoną pracę. Pamiętaj, że nic nie tracisz wysyłając CV, a możesz zyskać cenne doświadczenie – nawet jeśli ostatecznie nie otrzymasz propozycji zatrudnienia. Dlatego **nie bój się ryzykować i pamiętaj, że nikt nie jest idealny** i każdy posiada porażki na swoim koncie – to dzięki nim każdy z nas staje się lepszy. Wygrywa ten, kto się nie poddaje i idzie dalej z wysoko podniesioną głową unikając już popełnionych błędów.

Ćwicz!

Oto proste ćwiczenia, które mogą pomóc Ci się ośmielić oraz ćwiczyć asertywność:

1. Zgłoś się – wykładowcy często pytają o to czy wszystko jest jasne. Zazwyczaj, nawet jeśli ktoś ma wątpliwości, to woli je przemilczeć niż się zgłosić. Nie ma w tym nic złego, ale następnym razem gdy czegoś nie zrozumiesz, poproś o wyjaśnienie lub dopytaj by wiedzieć więcej.

2. Komplementuj – zbyt rzadko komplementujemy inne osoby. O wiele łatwiej przychodzi nam krytyka. Jednak komplementy sprawiają, że inni nas lubią, a my sami jesteśmy bardziej otwarci na kontakty międzyludzkie. Komplementowanie innych to świetny sposób na walkę z nieśmiałością – zacznij od znajomych lub sąsiadów, ale pamiętaj, że nic nie stoi na przeszkodzie, by pochwalić kogoś zupełnie obcego.

3. Użyj kamery – spokojnie, chodzi o kamerę wyobrażoną! Mamy tendencję do wyolbrzymiania negatywnych zdarzeń. Spróbuj wyobrazić sobie, że sytuację która Cię zestresowała lub poszła nie po Twojej myśli zarejestrowała kamera. W ten sposób zobiektywizujesz zdarzenie i być może stwierdzisz jednak, że nie było aż tak złe.

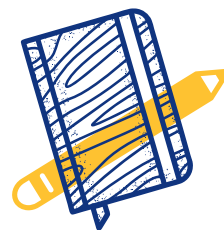


boxrekrutacyjny.pl

Pamiętaj!

1. Pewności siebie można się nauczyć. Ćwicząc ją.
2. Osoby, które wierzą w siebie łatwiej znajdują pracę.
3. Nie przejmuj się krytyką.
4. Nie ma osób idealnych.
5. Ryzykuj, łam swoje bariery, niweluj obawy.

LISTA niezbędnych rzeczy



Udało się! Zostałeś zaproszony na rozmowę o pracę. Przed Tobą kolejny krok: idąc na rozmowę musisz wziąć ze sobą kilka niezbędnych elementów.

1. Wydrukowane CV oraz list motywacyjny – może się zdarzyć, że rekruter nie będzie ich mieć wydrukowanych. Jeśli będziesz przygotowany w takiej sytuacji, otrzymasz dodatkowy plus za organizację i profesjonalne podejście.

2. Dyplom ukończonych studiów/szkoły – rekruter może chcieć upewnić się, że informacje zawarte w Twoim CV są prawdziwe. Oczywiście chodzi o dyplom ostatniej szkoły – sięganie do liceum czy gimnazjum jest zbędne.

3. Referencje – są ważnym elementem, ponieważ potwierdzają Twoje doświadczenie oraz stawiają Cię w pozytywnym świetle. Za każdym razem poproś osobę z którą współpracujesz o wystawienie referencji – nigdy nie wiesz kiedy mogą Ci się przydać.

4. Zaświadczenia ukończonych kursów, certyfikaty – nie bój się chwalić, gdyż wymienione zaświadczenia potwierdzą Twoje nabyte umiejętności oraz chęć ciągłego poszerzania wiedzy.

5. Portfolio – jeżeli robiłeś już jakieś projekty, warto abyś się nimi podzielił z rekruterem. Wybierz kilka dobrych zamiast mnóstwa średnich.

Wszystkie powyższe elementy schowaj do teczki, aby się nie pogniosły i weź je na rozmowę. Zwróć uwagę na to, aby teczka nie była brudna, popisana, czy reklamująca konkurencję, ponieważ zamiast pomóc, może to zaszkodzić.

Oprócz dokumentów warto zawsze zabrać ze sobą przykładowo:

1. Telefon komórkowy – by w razie opóźnienia lub problemu z dotarciem skontaktować się z rekruterem. Zapisz sobie bezpośredni kontakt do niego. Jednak pamiętaj, aby telefon wyciszyć przed spotkaniem!

2. Notes i długopis – zapisz sobie najważniejsze zagadnienia z rekrutacji, by powrócić do nich później.

3. Chusteczki higieniczne – przyda się na awaryjne sytuacje, gdy zechcesz schować gumę do żucia, przetrzeć buty czy wytrzeć dłonie.

4. Wizytówkę – wręczając ją rekruterowi możesz zostać lepiej zapamiętany i postrzegany jako profesjonalista.

5. Pastyłki miętowe lub odświeżacz – podczas spotkania liczy się każdy detal.

6. Jeśli zostałeś poproszony o przygotowanie dodatkowego zadania czy prezentacji – koniecznie zabierz je w wersji drukowanej oraz cyfrowej.

MARKA

osobista



„Marka osobista to to, co ludzie mówią o Tobie, kiedy nie ma cię w pokoju” – czyli co powinieneś wiedzieć o budowaniu marki osobistej w social media.

Coraz powszechniejsze staje się sprawdzanie kandydatów na dane stanowisko w mediach społecznościowych. Rekruterzy przeszukują sieć i social media pod kątem informacji na temat osób biorących w rekrutacji i na ich podstawie podejmują decyzje o zaproszeniu do rekrutacji lub nawet o zatrudnieniu. Zastanów się jakie ślady pozostawiasz po sobie w sieci i kto ma dostęp do informacji na twój temat, a także które z nich wolałybyś przemilczeć w kontekście budowania kariery. Biorąc pod uwagę rosnącą konkurencję wśród specjalistów z różnych dziedzin i konieczność wyróżnienia się na rynku, dbanie o wizerunek i skupienie się na budowaniu własnej marki nabiera coraz większego znaczenia.

Personal branding to długotrwały proces – markę własną tworzysz poczynszyszy od określenia własnego JA, ułożenia strategii działania, zbudowania swojej sieci powiązań i relacji po wykreowanie własnego stylu. Każdy z tych elementów wpływa na to, jak nas odbiera otoczenie.

10 zachowań w social media, które dyskwalifikują kandydatów*

1. Niewłaściwe zdjęcia – np. z alkoholem, w negliżu lub dwuznacznych sytuacjach.
2. Informacje, z których wynika, że kandydat stosuje używki.
3. Stawianie w złym świetle poprzedniej pracy lub mówienie źle o kolegach z pracy.
4. Słabe umiejętności komunikacyjne oraz błędy językowe i ortograficzne.
5. Dowody nietolerancji religijnej, społecznej lub rasowej.
6. Informacje, które świadczą o tym, że kandydat kłamie w swojej aplikacji.
7. Publikacja poufnych informacji, np. o by-

łym pracodawcy lub klientach.

8. Zatarci z prawem.
9. Infantylnie nicki.
10. Wykrycie kłamstwa na temat nieobecności w pracy.

Powyższe zachowania mogą utrudnić staranie się o posadę. Co robić, aby Twój wizerunek był zgodny ze standardami rekruterów?

Na co rekruterzy zwracają uwagę, robiąc tzw. social media screening?*

1. Szerokie zainteresowania kandydata oraz pasje związane z nimi.
2. Stosowne i profesjonalne zdjęcie.
3. Umiejętności komunikacyjne.
4. Kreatywność, ciekawe zdjęcia, projekty w które zaangażowany jest kandydat.
5. Zdobyte nagrody lub wyróżnienia.
6. Referencje uzyskane od innych.
7. „Polubienie” profilu firmy, do której kandydat złożył swoje CV.
8. Duża sieć kontaktów.

Korzyści, które daje świadome korzystanie z social media:

Profesjonalny wizerunek – oznacza m.in. spójność CV z tym, co można znaleźć o Tobie w sieci. Ale też odpowiednie zdjęcia ukazujące kandydata w ciekawy sposób, wysoki poziom komunikacji (znajomość zasad poprawnej pisowni), zachowany szacunek w komunikacji (brak przejawów nietolerancji, dyskryminacji, wulgarności). **Budowanie wizerunku eksperta** – tutaj liczy się dzielenie się posiadaną wiedzą, udział w dyskusjach, komentowanie i linkowanie branżowych artykułów, publikacja własnych opracowań. To wszystko sprawia, że

będziesz postrzegany jako osoba zaangażowana, znająca najnowsze trendy w swojej branży i zainteresowana tematem.

Networking – czyli Twoje otoczenie: przyjaciele, znajomi, współpracownicy, to także pomoc w znalezieniu ciekawej pracy. Obserwatorami Twojego profilu mogą być także sami rekruterzy. Poproś byłych lub obecnych współpracowników o wystawienie referencji i ich publikację – podniesiesz poziom zaufania do swojej osoby.

A co z nieobecnością w sieci? **Unikanie obecności w social media to zła strategia.** Doszło do tego, że jeśli rekruter nie znajdzie informacji na Twój temat w sieci, może stać się podejrzliwy względem umiejętności i doświadczenia oraz zrezygnować z Twojej kandydatury.

Etapy budowania profesjonalnego profilu i kwestie do przemyślenia:

- 1) Budowa wizerunku – co chcesz osiągnąć, jaki masz cel? Przemyśl swoje mocne i słabe strony oraz przemyśl jak chcesz kształtować siebie na rynku pracy.
- 2) Jaki czas chcesz poświęcić na budowanie wizerunku oraz jak działać – wpisy na

bieżąco, czy stworzenie portfolio na stronie internetowej lub portalu?

3) Czy Twój profil będzie powiązany z CV, czy ma być dodatkiem informującym np. o zainteresowaniach?

4) Gdzie są potencjalni pracodawcy i rekruterzy? Dostosuj miejsce publikacji swojego profilu ułatwiając jego znalezienie.

5) Jakie umiejętności i wiedzę chcesz pokazać na swoim profilu?

Miejsca do prezentacji profilu:

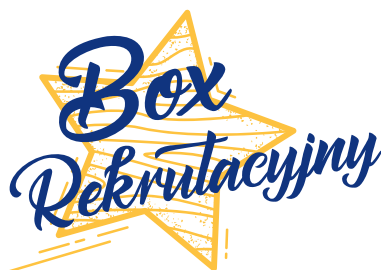
Facebook – pozwala na budowanie szerokiej sieci kontaktów, jednak wymaga dyscypliny i spójności w tematyce.

LinkedIn – międzynarodowy serwis gromadzący specjalistów z różnych dziedzin, bardzo często odwiedzany przez rekruterów.

GoldenLine – polski odpowiednik LinkedIn, zwróć w nim uwagę na grupy i fora.

Instagram lub Pinterest – promocja za pomocą fotografii.

Vlog/Blog – zarówno kręcenie filmów, jak i prowadzenie bloga wymaga czasu i zaangażowania. Za pomocą tych mediów można wykreować siebie jako eksperta, jednak wymagają wiedzy i systematyczności w zamieszczaniu informacji.



*za CareerBuilder.com

boxrekrutacyjny.pl

Pamiętaj!

1. Zaczynaj budować swój wizerunek. Jak najwcześniej.
2. Bądź aktywny w social media pod względem kompetencji, wiedzy, w dyskusjach.
3. Unikaj najbardziej popularnych błędów w wizerunku.
4. Zawsze dbaj o kontakty i networking.
5. Wyróżnij się.

REKRUTERZY

– na co zwracają uwagę?



10 sekund – tyle masz, by zrobić dobre pierwsze wrażenie na rekruterze. Dlatego tak ważny jest nie tylko twój strój i wygląd, ale też najdrobniejszy gest, a nawet ton głosu podczas rekrutacji. Często podczas pierwszych kilku minut rozmowy zapada decyzja o przyjęciu lub odrzuceniu kandydata. Jeśli chcesz dowiedzieć się jak maksymalnie wykorzystać swój potencjał podczas rozmowy i przekonać do siebie pracodawcę lub rekrutera, koniecznie przeczytaj o tym, na co zwracają uwagę analizując kandydata podczas rozmowy.

Strój

W większości przypadków powinieneś postawić na elegancję. Nawet w branży kreatywnej lepiej zapomnieć o kolorowych trampkach i t-shirtach. Dobierając garderobę myśl biznesowo i zwracaj uwagę na szczegóły. Może się wydawać, że to twoje kompetencje powinny być oceniane, ale każdy z nas jest wzrokowcem – także rekruter. To oznacza, że nawet podświadomie będzie odbierał przekaz jaki sygnalizujesz mu wyglądem: strojem, gestami, postawą, tonem głosu. Więcej o stroju przeczytasz na naszych kartach o DRESS CODE.

Kultura osobista

Bądź miły – nie tylko dla rekrutera i pracodawcy, ale dla każdego kogo spotkasz. To jak potraktujesz personel sprzątający czy osoby pracujące na recepcji także może być brane pod uwagę przy ostatecznej ocenie kandydata. Czasami pracodawcy specjalnie wystawiają kandydata na próbę, np. prosząc recepcjonistów, by nie mogli znaleźć umówionego spotkania. Jeśli kandydat przyjmie to ze spokojem i kulturą, jest o krok bliżej, by zdobyć upragniony staż lub pracę.

Mów bez słów

Nasza mowa ciała przekazuje aż do 97% komunikatów, które wysyłamy. Na jej podstawie dobry rekruter jest w stanie dowie-

dzieć się o nas więcej niż przypuszczamy. Nawet to jak się z nim witamy nie jest bez znaczenia – jeśli podchodzimy do niego pewnie, patrzymy w oczy i swobodnie uściśniemy mu rękę, możemy zdobyć jego przychylność. Takie zachowanie oznacza bowiem pewność siebie i roztacza wrażenie kompetencji. Jeśli jesteśmy zgarbieni, uciekamy wzrokiem, nie zrobimy niestety dobrego pierwszego wrażenia. Ręce także przekazują bardzo dużo informacji – nerwowe gesty czy tiki, skubanie skórek lub paznokci lub zabawa długopisem czy włosami pokazują, że jesteś zestresowany. Najlepiej oprzeć ręce na krześle czy oprzeć na udach – ich pozycja powinna być wygodna i naturalna, ale spokojna. Ważny jest także odpowiedni kontakt wzrokowy – powinieneś go utrzymywać przez około 60-70% czasu rozmowy. Jeśli uciekasz wzrokiem, patrzysz w dół, to możesz wyjść na osobę nieszczerą lub zakompleksioną i nieśmiałą. Taką postawą umniejszasz też swoje osiągnięcia.

Zadawaj pytania

Zazwyczaj po tym jak odpowiesz na pytania rekrutera lub pracodawcy, zapyta on czy sam chcesz jakieś zadać. Powinieneś skorzystać z tej okazji i zapytać o warunki zatrudnienia, dowiedzieć się co należy do obowiązków osoby na interesującym Cię stanowisku, jak wygląda typowy dzień pracy, a także jak wygląda ścieżka awan-

su i możliwości rozwoju. Brak zainteresowania i pytań, może sprawić wrażenie, że nie traktujesz rozmowy poważnie i nie interesuje Cię nawiązanie współpracy.

Na koniec zerknij na najczęściej popełniane błędy podczas rozmowy kwalifikacyjnej, które wskazali menadżerowie działów HR (wg. badania na zlecenie CareerBuilder):

1. Brak kontaktu wzrokowego z rekruterem – 65%
2. Brak uśmiechu w czasie rozmowy kwalifikacyjnej – 36%

3. Bawienie się czymś co leżało na stole – 33%

4. Zła postawa ciała (np. przygarbienie) – 30%

5. Wiercenie się na krześle – 29%

6. Krzyżowanie ramion na piersi – 26%

7. Zabawa włosami, dotykanie twarzy – 25%

8. Słaby uścisk dłoni – 22%

9. Za dużo gestów w czasie rozmowy kwalifikacyjnej – 11%

10. Za mocny uścisk dłoni – 7%



boxrekrutacyjny.pl

Pamiętaj!

1. Przed wejściem na rozmowę wyłącz dźwięki w telefonie – pamiętaj też, by pod żadnym pozorem nie odbierać telefonu, jeśli zdarzy się, że zadzwoni w trakcie rozmowy.
2. Zachowaj kulturę osobistą w każdej sytuacji, nawet jeśli rekruter jest nieuprzejmy.
3. Panuj nad dłońmi – nerwowe gesty, ciągle poprawianie się i pstrykanie długopisem czy palcami mogą być źle odebrane.
4. Przyjdź o wyznaczonej godzinie i znając imię i nazwisko osoby z którą umówiłeś się na spotkanie.
5. Jeśli z jakichś powodów nie zdołasz dotrzeć na spotkanie lub się spóźnisz, uprzedź o tym rekrutera – nie warto palić za sobą mostów, a niestawienie się na umówione spotkanie będzie mieć taki skutek.

RODZAJE *rekrutacji*



Właśnie dostałeś pierwsze zaproszenie na rozmowę rekrutacyjną i nie wiesz czego się spodziewać? Powinieneś wiedzieć, że proces rekrutacji nie zawsze przebiega tak samo – w zależności od wymogów stanowiska lub kultury organizacji jaką reprezentuje firma, możesz stanąć w obliczu bardzo różnych wyzwań.

Odmienne formy rekrutacji rządzą się swoimi prawami, których warto przestrzegać, by cały proces zakończył się dla Ciebie jak najlepszym wynikiem. Pracodawca może sięgnąć po takie metody jak assessment center, rozmowa kwalifikacyjna, auto-prezentacja, testy kompetencji, rozmowa telefoniczna lub coraz popularniejsze ostatnio bio-dane. Czym różnią się te sposoby?

Assessment Center

To dość kosztowna forma rekrutacji, dlatego zazwyczaj wykorzystywana jest przez duże przedsiębiorstwa i korporacje. AC jest kompleksowe i pozwala sprawdzić w praktyce umiejętności i osobowość kandydata oraz jego przydatność dla zespołu – dlatego też przeprowadzane jest w kilkuosobowych grupach, które dostają wspólne zadania do wykonania. Zazwyczaj nie ma jednego poprawnego sposobu rozwiązania postawionego przed grupą problemu – można do niego podejść w różny sposób. Po wykonanym zadaniu trzeba będzie je przedstawić wspólnymi siłami. Ważne, by zrobić to w logiczny i przejrzysty sposób. Co istotne, podczas AC nie staraj się przepchnąć na siłę swoich opinii – bądź nastawiony na dialog i kompromis. Wiele osób popełnia błąd obstając przy swoim, co jest oceniane jako brak umiejętności prowadzenia dialogu i skutecznego rozwiązania problemu. AC trwa zazwyczaj kilka godzin.

Rozmowa kwalifikacyjna

Odbywa się w o wiele mniejszym gronie – Pracodawcę reprezentują zazwyczaj jedna lub dwie osoby. Często te, które wcześniej

kontaktowały się z kandydatem. Czasami proszą one o wypełnienie prostego testu, jednak zazwyczaj głównym trzonem tej formy jest rozmowa. Dotyczyć ona może zarówno dotychczasowych doświadczeń, jak i planów na przyszłość, umiejętności oraz znajomości filozofii firmy. Najlepiej przygotować się do niej analizując najpopularniejsze pytania, jakie są zadawane podczas rozmów rekrutacyjnych. **Pamiętaj, by przybyć na miejsce punktualnie i maksymalnie wykorzystać spędzony z rekruterami czas, by dowiedzieć się o oczekiwaniach firmy oraz jej metodach pracy.**

Testy

Podczas niektórych rekrutacji możesz zostać poproszony o wypełnienie różnego rodzaju testów. Dość popularne są testy psychologiczne, nastawione na kompetencje miękkie kandydata. Mają one wskazywać na cechy osobowości, inteligencję emocjonalną oraz rolę jakie dana osoba przejmie w zespole, co jest szczególnie ważne w kontekście określonych stanowisk. Poza tym, możesz napotkać także testy logiczne i mierzące inteligencję, a także testy językowe, które zweryfikują czy Twój poziom kompetencji językowych jest taki sam jak deklarowany w CV. Nierzadko zdarzają się także testy matematyczne badające jak kandydaci radzą sobie z prostymi obliczeniami i analizą danych liczbowych.

Prezentacja

Coraz częściej kandydaci mogą spotkać się z prośbą o przygotowanie prezentacji dotyczącej siebie, danego zagadnie-

nia lub zleconego zadania. Pracodawca w ten sposób chce zbadać jak radzisz sobie z powierzonym zadaniem, czy potrafisz prezentować informacje i jak działasz w kontekście zawodowym. Ważny w tym przypadku jest profesjonalizm i odpowiednie przygotowanie – w niektórych przypadkach liczy się także pasja i zaangażowanie, jeśli Twoim zadaniem jest przekonanie Pracodawcy i rekrutera do Twojego pomysłu. Unikaj nudnych rozwiązań i schematów, a także zadbaj o oprawę wizualną. **W zależności od branży i specyfiki firmy w której ubiegasz się o pracę, postaraj się odpowiednio zaskoczyć i zaintrygować, by zapisać w pamięć, a jednocześnie pozostawić po sobie dobre wrażenie.**

Rozmowa telefoniczna

To często pierwszy etap rekrutacji podczas którego Pracodawca potwierdza, że nadal jesteś zainteresowany ofertą, a także pyta o doświadczenie czy motywację do pracy – zakres pytań jest podobny jak w rozmowie rekrutacyjnej. Zazwyczaj przy okazji sprawdzane są także kompetencje językowe i konieczność odpowiedzi na kilka pytań w języku deklarowanym w CV. To wygodny i szybki sposób wstępnej selekcji, nie wymagający od kandydata zjawienia się osobiście w siedzibie firmy, pozwalający rekruterowi na rozmowę z zaskoczenia i zbadanie jak w takiej sytuacji radzi sobie kandydat. Dlatego jeszcze przed zaproszeniem na rozmowę o pracę warto przećwiczyć sobie w głowie jej scenariusz.

Bio-dane

To stosunkowo nowa metoda rekrutacji. Ma formę specjalnego kwestionariusza dotyczącego danych biograficznych kandydata, w tym danych demograficznych, posiadanych kwalifikacji, doświadczenia zawodowego, motywacji do pracy, etc. Najważniejsze jest w przypadku tej metody ustalenie jakie są powiązania określonych zdarzeń w życiu kandydata z zachowaniem wynikami w pracy. To pozwala dokonać wstępnych założeń dotyczących kolejnych lat kandydata w firmie. Jest to dość skomplikowany test – kandydat może być zmuszony odpowiedzieć nawet na 150 pytań. Następnie pracodawca porównuje wyniki z testami zrobionymi przez osoby zatrudnione w firmie na podobnym stanowisku. To coraz popularniejsza metoda, dlatego istnieje szansa, że będziesz miał z nią do czynienia.



boxrekrutacyjny.pl

Pamiętaj!

1. Podczas zaproszenia od rekrutera dopytaj o formę rekrutacji – lepiej się przygotujesz.
2. W czasie zadań grupowych nie staraj się uwawadniać jedynie swoich pomysłów – nastaw się na dialog i współpracę.
3. Na pytania pisemne odpowiadaj starannie i zadbaj o czytelność odpowiedzi.
4. Poćwicz testy językowe i logiczne – są wykorzystywane w wielu typach rekrutacji.
5. Kiedy rozmawiasz przez telefon, uśmiechaj się – rozmówca to poczuje i zostaniesz lepiej odebrany.

DRESS CODE

dla mężczyźni



Co prawda nie szata zdoła ozdobić człowieka, ale strój jest niezwykle ważnym elementem wizerunku podczas rozmowy rekrutacyjnej. Kilka zasad ogólnych, które trzeba mieć na uwadze kompletując garderobę na spotkanie z rekruterem.

Dobieraj strój stosownie do okoliczności – **im bardziej formalna instytucja, tym bardziej oficjalny powinien być strój.** Nie wszędzie musisz zakładać garnitur lub typowo galowy strój, ale są miejsca, gdzie jest to wskazane.

Podczas budowania swojego stroju na rozmowę kwalifikacyjną **najlepiej trzymaj się klasyki.** Jest ponadczasowa i trudno popełnić z nią poważniejszy błąd. Strój ma być ponadto komfortowy, ale bez ekstrawagancji lub niechlujstwa.

Ważne jest także to, aby wybrane przez nas ubrania były czyste i schludne. To, jak dbamy o nasz strój może być dla pracodawcy wskazówką, jak będziemy dbali o wykonywanie obowiązków zawodowych.

Wchodząc na rozmowę kwalifikacyjną **dobre wrażenie możesz zrobić tylko raz!** Wyobraź sobie, co pomyśli pracodawca widząc Cię w t-shirtcie i kolorowych trampkach. Z pewnością nie skupi się na tym, że masz ciekawą garderobę. Poniższe wskazówki rozwieją Twoje wątpliwości.

Wskazówki dla mężczyzn

– **Garnitur** – W niektórych sytuacjach garnitur będzie lepszą opcją niż zestaw marynarka + spodnie. Mimo to możesz zdecydować się na nieco swobodniejszą wersję, np. taki garnitur, który posiada otwarte klapy, charakteryzujące się otwartymi, trójkątnymi wcięciami na wysokości wiązania krawata. Kieszonki marynarki i spodni mogą posiadać patki, czyli dodatkowe elementy zasłaniające wejścia do kieszeni. Pamiętaj,

że w pozycji stojącej marynarka powinna mieć zapięty guzik – wtedy lepiej układa się na ciele. Możesz ją rzecz jasna rozpiąć, gdy siadasz.

Wersje marynarki i zasady zapinania: zapinana na 1 guzik: powinien być zapięty, zapinana na 2 guziki: górny zapięty, dolny odpięty, zapinana na 3 guziki: górny zapięty/odpięty, środkowy zapięty, dolny odpięty, zapinane na 4 i więcej: lepiej zostawić całkiem rozpięte.

Kolor garnituru – wybierz granat lub ciemnoniebieski. Na kolor czarny zdecyduj się, gdy starasz się o stanowisko wymagające bardzo eleganckiego ubioru.

– **Koszula** – najbezpieczniejszym wyborem będzie klasyczna – biała, pasująca do każdego garnituru, jednak nic nie stoi na przeszkodzie, by wybrać odcienie niebieskiego lub szarości – masz wyglądać elegancko, ale bez przesady. Nigdy nie wkładajmy koszuli z krótkim rękawem do garnituru – dress code dopuszcza jedynie te z długim. Istotne jest również odpowiednie dobranie koszuli – dobrym wyborem będzie taliowana, dopasowana.

– **Krawat** – Jeśli zdecydujesz się na krawat postaw na jednolite, stonowane kolory, w szczególności kolor niebieski, który buduje poczucie zaufania. Jeżeli nie starasz się o kierownicze stanowisko, odrzuć czerwony, który niepotrzebnie odwraca uwagę od twarzy oraz może zostać odebrany jako oznaka dominacji, a wręcz zagrożenia dla szefa. Czerwony to kolor lidera.

A jeśli nie garnitur, to?

Business casual, czyli jednolite, ciemne spodnie oraz jednolita koszula z długim rękawem. Jeżeli jest chłodniej, możesz włożyć marynarkę – dopuszczalne jest by miała inny kolor niż spodnie (np. granatowe spodnie i szara marynarka). W ostateczności możesz założyć jednolity sweter z wypuszczonym kołnierzykiem koszuli. Można do niego założyć krawat. Pamiętaj o tym, że podczas rozmowy kwalifikacyjnej powinieneś wyglądać elegancko, bez względu na to, czy praca o którą się starasz stawia na białe czy niebieskie kołnierzyki (białe i niebieskie kołnierzyki to terminy wywodzące się ze Stanów Zjednoczonych, będące odpowiednio określeniem pracowników biurowych i tych z linii produkcyjnych).

- **Pielęgnacja** – dłonie to Twoja wizytówka
- zadbaj o to, aby nie były wysuszone ani zniszczone.

Dodatki:

Wybierz odpowiednie buty i skórzany pasek. Obuwie powinno być dobrane do reszty stroju.

- **Skarpety** – ich kolor powinien być taki sam lub nieco ciemniejszy od spodni (podejście klasyczne).
- **Obuwie** – musi wyglądać na zadbane (konieczne wypastowanie). Jeżeli na ze-

wnątrz jest deszczowo lub śnieżnie, pamiętaj o zabraniu ze sobą butów na zmianę lub przynajmniej zabrania czegoś, czym można przetrzeć buty. Zła pogoda nie zwalnia z obowiązku wyglądu schładnie.

- **Obrączka, zegarek i spinki** – to jedyna dopuszczalna biżuteria. Wszelkie naszyjniki i bransolety zostaw w domu na nieoficjalne okazje.

- **Dobre wrażenie robi aktówka** – jeśli masz na to środki, zainwestuj w taką, która będzie pasowała kolorem do butów.

- **Fryzura** – artystyczny nieład nie jest najlepszym wyborem. Postaraj się starannie uczesać, a także ogolić. Jeśli jesteś posiadaczem modnej ostatnio brody, zadbaj, by była zadbana.



boxrekrutacyjny.pl

Pamiętaj!

1. Rozmowa rekrutacyjna to oficjalna okazja biznesowa – swobodny, luźny strój zostaw w domu i postaw na klasyczną elegancję.
2. Na rozmowę zabierz ze sobą szczotkę do włosów lub grzebień by poprawić fryzurę oraz ściereczkę, by przetrzeć przed wejściem buty.
3. Buty powinny być eleganckie, ale wygodne. Być może spędzisz w nich kilka godzin.
4. Lepiej zrezygnować z ekstrawagancji w postaci wzorzystych ubrań lub takich w nowym kolorach.
5. Dodatki należy potraktować minimalistycznie – kilka w zupełności wystarczy.

ELEVATOR PITCH

w praktyce rekrutacyjnej



Nasze zdolności, działania i doświadczenie są tak samo ważne jak... umiejętność opowiadania o nich. Zainteresowanie i zaintrygowanie naszego odbiorcy w ciągu kilkadziesiąt sekund jest bardzo trudne, ale to niezwykle cenna zdolność - szczególnie na rozmowie kwalifikacyjnej.

Według definicji **elevator pitch to kilkunastosekundowa prezentacja osoby lub pomysłu, możliwa do przeprowadzenia podczas jazdy windą** – stąd właśnie nazwa – elevator – ang. winda. Elevator pitch ma przykuć uwagę naszego współtowarzysza i zachęcić do dalszego kontaktu lub współpracy. Założeniem elevator pitch jest wyobrażenie sobie sytuacji, w której wchodzisz do wieżowca i wsiadasz do windy. Twoim celem jest rozpoczęcie rozmowy z jadącym współtowarzyszem, który jest menadżerem lub kierownikiem decydującym o rozwoju firmy. Dostęp do tej osoby jest w normalnych warunkach ograniczony, a ta konkretna przejażdżka to jedyna okazja do rozmowy. W okolicach ósmego piętra powinien jechać z Tobą już nie przypadkowy pasażer, lecz człowiek zainteresowany Twoją osobą, umiejętnościami oraz pomysłami. Ale uwaga! Masz tylko 25 sekund – tyle średnio trwa podróż windą w biurowcach na mityczne 42 piętro. Oczywiście to tylko przykład, byś lepiej wczuł się w rolę. **Krótkiej i szybkiej prezentacji nie determinuje miejsce lecz zamysł, aby to co chcemy powiedzieć, przekształcić w spójną wypowiedź i atrakcyjne przedstawić siebie i swoje doświadczenia, ale także plany i działania.**

Elevator Pitch zazwyczaj stosuje się przy biznesowych spotkaniach mających na celu pozyskanie inwestorów lub partnerów dla nowego przedsięwzięcia. Jednak ten rodzaj prezentacji również dobrze sprawdzi się podczas rozmowy kwalifikacyjnej, na której bardzo często proszony jesteś

o zaprezentowanie swojej osoby w kilku słowach. Wcześniej przygotowana, dobrze opracowana autoprezentacja, może ułatwić Ci to trudne zadanie. **Dużo łatwiej jest przygotować opis swojej osoby w domu i przećwiczyć ją na spokojnie, niż podczas dość stresującego spotkania, jakim jest rozmowa rekrutacyjna.**

Co może się składać na elevator pitch służącemu prezentacji własnej osoby przed rekruterem?

- Ogólny rys biograficzny (skończone studia, kursy, poprzedni lub najważniejsi pracodawcy).
- Jaki jest Twój cel życiowy?
- Czym zawodowo się interesujesz, gdzie szukasz swojego miejsca na rozwój.
- Jaka jest Twoja przewaga nad innymi kandydatami, co możesz zaoferować pracodawcy, jakie umiejętności wniesiesz do firmy (każdy może powiedzieć o ciężkiej pracy, zaangażowaniu, ale w tym przypadku chodzi o coś, co Cię wyróżni).
- Czym się zajmujesz po pracy, jakie są Twoje ulubione zajęcia, hobby, pasja.

Jeśli praca o którą się ubiegasz wymaga nieszablonowego myślenia lub zdolności kreatywnych, możesz pokusić się o niebanalny wstęp lub ciekawą formę powiedzenia prostych rzeczy. Na przykład zamiast stwierdzić „interesuję się sprzedażą i marketingiem i wiąże z tym swoją przyszłość” możesz spróbować podejść do sprawy inaczej: „Jestem sprzedażowym Houdinim – potrafię wyczarować obiecującą współpracę oraz sprawić, że znikną wszelkie

opory klienta". W ten sposób łatwiej wyróżnić się na tle podobnych konkurentów. Prezentacja własnej osoby, która zawiera krótki, rzeczowy opis wymienionych aspektów pozwoli na przedstawienie siebie jako osoby profesjonalnej, konkretnej, zaangażowanej, która posiada plan na siebie i wie, co chce w życiu osiągnąć. **Pamiętaj, by w takiej prezentacji była prawdziwa esencja bez zbędnych słów, ale też mocny akcent i wyróżnik.** Taka prezentacja może

w znaczący sposób przyczynić się do Twojego sukcesu zawodowego, więc warto poświęcić czas na jej przygotowanie. Nie musi ona wszystkiego tłumaczyć – wręcz przeciwnie. **Zostaw niedopowiedzenia, by słuchacz chciał dowiedzieć się więcej.** Stwórz historię o sobie, zacznij intrygującym wstępem i... licz na to, że rozmówca, będzie chciał usłyszeć jej zakończenie. **Zastosuj storytelling: by sprzedać potrzeba 20 minut – by zaciekać, 10 sekund.**



boxrekrutacyjny.pl

Pamiętaj!

1. Opowiadając o sobie powinieneś umieć zaintrygować swojego rozmówcę już w pierwszych sekundach rozmowy.
2. Staraj się mówić językiem korzyści – pokaż co wniesiesz do firmy.
3. Unikaj schematów w opowiadaniu o sobie – rekruter rozmawia z wieloma osobami, które po czasie zlewają się ze sobą. Postaraj się wyróżnić.
4. Nie bój się sięgać po metafory czy nietypowe, ale obrazowe porównania.
5. Swoją przemowę poćwicz wcześniej przed lustrem.

POWITANIE

Przyszła gwiazdo rekrutacji!



Cieszymy się, że dołączyłeś do naszego projektu. W naszym pudełku każdy szukający pierwszych ofert pracy czy staży, znajdzie kompleksową wiedzę i porady od rekruterów, które pomogą mu osiągnąć sukces podczas rozmowy rekrutacyjnej. W środku znajdziesz karty wiedzy, narzędzia i gadżety, które pozwolą Ci uniknąć wpadek, problemów i nieporozumień na drodze do wymarzonej pracy lub stażu. Zapoznaj się ze wskazówkami, idź na rozmowę i zostaw spersonalizowaną wizytówkę, połączoną z systemem online, by dostać bezcenny feedback!

Co znajdziesz w Boxie?

Przede wszystkim **karty wypełnione wiedzą i praktycznymi poradami** oraz ich mini wersje, które zawsze możesz zabrać ze sobą, by tuż przed rozmową przypomnieć sobie najważniejsze informacje.

Dedykowane wizytówki z NFC i QR – bo feedback jest bezcenny! To specjalne wizytówki, które powinieneś zostawić po rozmowie u rekrutera z prośbą, by zbliżył telefon do wizytówki lub odczytał nim kod QR. W ten sposób zostanie przekierowany na stronę z ankietą dotyczącą Twojej rozmowy kwalifikacyjnej – może szybko i innowacyjnie ocenić Cię poprzez odpowiedzi na pytania w skali 1-5 (anonimowo lub z danymi + opcja komentarza). To świetny sposób na wartościowy feedback i możliwość analizy swoich rozmów! A od nas dostaniesz wskazówki, jak poprawić elementy, które pracodawcy oceniają u Ciebie najniżej. Pamiętaj by uprzednio skonfigurować lub dodać własne pytania oraz uzupełnić zdjęcie i CV. Dane dostępne znajdziesz na dużej karcie – instrukcji.

Elementy, które pomogą Ci się przygotować i sprawią, że wszystko pójdzie zgodnie z planem:

- Ścienna mapa celu – z wizją Ciebie oraz służąca planowaniu Twojej kariery.
- Długopis – byś mógł zanotować najważniejsze informacje w każdej chwili.
- Lusterko – by szybko sprawdzić stan

fryzury oraz błysk zębów.

- Kostka antystresowa – by ją pościskać, gdy nerwy dadzą o sobie znać.
- Fidget Cube – innowacyjny gadżet idealny dla wyjątkowo zestresowanych.
- Czekolada – żeby wyprodukować endorfiny!
- Tic Tac – mało kalorii, a do tego świeży oddech ;-)
- Chusteczki – na sytuacje awaryjne.

Karty wiedzy - tematy:

- Planowanie poprzez wyznaczanie celów
- Audyty życia
- Jak napisać idealne CV
- Przetestuj siebie
- Mowa ciała
- Pytania niedozwolone
- Błędy popełniane najczęściej
- Gdzie szukać pracy
- Jak uwierzyć w siebie?
- Lista niezbędnych rzeczy
- Marka osobista
- Rekruterzy – na co zwracają uwagę?
- Różnice w rekrutacji
- Dress code dla kobiet
- Dress code dla mężczyzn
- Elevator pitch w praktyce rekrutacyjnej
- Najczęściej zadawane pytania
- Najbardziej zaskakujące pytania
- Jak pobudzić kreatywność?

**Gotowy, by zdobyć pracę marzeń?
3... 2... 1... Start!**

Box Rekrutacyjny

boxrekrutacyjny.pl



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



PYTANIA

radawane najchętniej



Spotkaniu z rekruterem twarzą w twarz często towarzyszy stres. Efekt? Nawet stosunkowo proste pytania mogą w tej sytuacji sprawić, że poczujesz pustkę w głowie. Dukanie, długie przerwy, wtrącenia w stylu „yyy” – to wszystko sprawia, że twoje szanse podczas rozmowy o pracę maleją.

Z badań wynika, że około 1/3 kandydatów bardzo słabo radzi sobie z odpowiedziami na standardowe pytania. Dlatego lepiej być przygotowanym, by rozmowa przebiegała gładko i owocnie.

Proszę opowiedzieć coś o sobie.

Najczęściej kandydaci odpowiadają w podobnym schemacie „Nazywam się XYZ, skończyłem XXX kierunek na XXX uczelni. Interesuje się (tematyka związana z branżą firmy w której przebiega rozmowa)”. O ile powiesz to płynnie, można uznać, że jest to poprawna odpowiedź. Jednak zazwyczaj po podaniu tych trzech faktów, kandydaci się zacinają, trudno też uznać, by specjalnie wyróżnili się taką odpowiedzią. Dlatego **myśląc o sobie, tym kim jesteś, spróbuj podejść do sprawy nieszablonowo i wcześniej rozpisz sobie odpowiedzi: jednozdaniową, trzyzdaniową, a także nieco dłuższą.** Nie mów, że jesteś specjalistą od sprzedaży i lubisz kontakt z klientami – zbuduj swoją markę np. używając takich określeń jak „Jestem aspirującym mistrzem sprzedaży, zakochanym w kontakcie z klientem”. **Mówiąc o sobie wspomnij o swoich sukcesach** (jeśli nie zawodowych to tych z uczelni, jak i prywatnych) i cechach charakteru, wskazując na to jak zyska na tym firma. Niezwykle istotne są twoje zalety – jeśli je sobie zidentyfikujesz, poradzisz sobie też z wieloma innymi pytaniami, takimi, jak „dlaczego to Panią, Pana powinniśmy zatrudnić”. Na koniec opowiedz o swoim hobby, pokazując swoje zaangażowanie i pasję. Warto przy okazji zastanowić się jakie są twoje wady i przedstawić je tak, by obrócić je na

swoją korzyść – np. „brak mi doświadczenia, ale mam sporo motywacji, by poszerzać wiedzę” lub „czasem się stresuję, ale poznałem/am kilka metod radzenia sobie ze stresem i już widzę tego efekty”. Przyda się to także, jeśli rekruter zapyta o Twoje wady i zalety.

Dlaczego chce Pan / Pani u nas pracować?

To pytanie rekruter zadaje, by poznać Twoje motywacje i aspiracje. Tutaj warto wskazać, że zrobiło się research i odnieść się do projektu/produktu/usługi firmy, która Ci się spodobała i która zainteresowała Cię pracą w niej. Wskaż, że słyszałeś o firmie pozytywne opinie, jesteś zainteresowany branżą i uważasz firmę za świetnego pracodawcę/specjalistę w danej dziedzinie. **Jeśli firma ma zidentyfikowaną filozofię, misję, odnieś się do niej** – np. wskazując na wspólne wartości. To pomoże Ci także bez problemu odpowiedzieć na pytanie o to, co wiesz o firmie potencjalnego pracodawcy. To dość powszechne pytanie na które wiele osób nie zna odpowiedzi. Dlatego **bądź gotowy pokazać, że przyszedłeś przygotowany – zarówno potrafiąc opowiedzieć o sobie, jak i posiadając wiedzę o miejscu, w którym chcesz pracować.**

Wymień 10 zastosowań długopisu/krzesła/okna.

To pytanie, które może pojawić się w wielu odmiennych formach. Często wtrącane w połowie rozmowy, ma sprawdzić jak reagujesz na nieoczekiwane sytuacje i czy radzisz sobie z improwizacją. Nie musisz

rzecz jasna odkrywać zwykłych przedmiotów na nowo, ale staraj się zawrzeć w odpowiedzi zarówno standardowe zastosowania jak i te nieoczywiste, bardziej kreatywne, np. na krzesło rzecz jasna można usiąść, a nawet uciąć sobie drzemkę, ale krzesło może być też mini drabinką, służyć studentowi za szafę, być łóżkiem dla kota, półką na bibeloty, ulubionym miejscem, by rozsiąść się z książką.

Gdzie widzi się Pan/Pani za 5 lat?

Na początku kariery, kiedy dopiero zaczynasz starać się o pierwszy staż, praktykę lub pracę, trudno wyobrazić sobie jak potoczy się twoja kariera i jak będzie ona wyglądała za 5 lat. To całkowicie normalne,

jednak ważne jest, byś miał nawet bardzo ogólny plan i pojęcie o tym co chcesz robić. Czy się to uda, to zupełnie inna sprawa, bo czas zweryfikuje te plany. Istotne dla rekrutera jest sprawdzenie czy znasz branżę i możliwości awansu i rozwoju w niej oraz czy myślisz o przyszłości. W tym momencie warto wskazać na umiejętności, które chcesz rozwinąć lub nabyć. Jeśli chodzi o nazwę stanowiska, to możesz wskazać na jedno wyżej w hierarchii, np. z Junior Specjalisty, stać się zwykłym Specjalistą, ze zwykłego Specjalisty, Starszym, etc. Jeśli stanowisko nie wiąże się z taką hierarchią, wskaż na nowe obowiązki i obszary, którymi chciałbyś się zajmować w przyszłości.



boxrekrutacyjny.pl

Pamiętaj!

- 1.** Mów spokojnie, z uśmiechem, jeśli zaschło Ci w gardle, nie bój się poprosić o wodę.
- 2.** Opracuj wcześniej listę swoich wad i zalet.
- 3.** Zrób research na temat firmy w której chcesz pracować.
- 4.** Pokaż, że nie boisz się wyzwań i jesteś podekscytowany wizją pracy u danego pracodawcy, gdyż się w niej spełnisz.
- 5.** Po rozmowie zadaj pytania np. o warunki pracy – godziny, stawki, zakres obowiązków. Brak pytań nie świadczy o Tobie najlepiej.

JAK POBUDZIĆ kreatywność?



Kiedy szukasz pierwszych staży, praktyk lub ofert pracy, zazwyczaj nie możesz pochwalić się bogatym doświadczeniem i praktyczną znajomością branży. Twoimi atutami są jednak świeże spojrzenie oraz zapał do pracy.

Niemniej istotne są także inne cechy młodego pracownika: wysoce ceniona jest dokładność, a także kreatywne podejście do problemów. **Dlatego podczas testów i zadań rekrutacyjnych często królują te, które są związane z nieszablonowym podejściem do tematu i mają pokazać pracodawcy jak bardzo jesteś kreatywny.** A co jeśli brak Ci tej cechy? Na szczęście jest wiele sposobów, by pobudzić mózg do wysiłku i nauczyć się myśleć poza schematami.

Rozruszaj ciało, by działał umysł

Zła wiadomość dla leniuchów – **aktywność fizyczna to idealny sposób na obudzenie kreatywności.** Udowadniają to m.in. badania przeprowadzone w brytyjskim Middlesex University. Wykazały one, że osoby, które przed kreatywnym zadaniem zaliczyły odrobinę ruchu i ćwiczeń, proponowały dużo większą ilość nietypowych rozwiązań i propozycji, niż osoby, które zmierzyły się z zadaniami po dłuższym okresie spoczynku. Wystarczy jedynie 10 minut joggingu lub ćwiczeń, by rozruszać szare komórki.

Oldschool

Większość z nas pisze na komputerach lub komórkach, jednak to **odręczne pisanie działa inspirująco na nasz mózg.** Przed pójściem na rozmowę zanotuj sobie ręcznie pytania, które chcesz zadać rekrutowi, a także spis swoje mocne i słabe strony. Warto także spróbować narysować do poszczególnych elementów proste ilustracje lub ikonki – to jeszcze bardziej rozwinie kreatywność, a przy tym pozwoli lepiej wszystko zapamiętać, by nie czytać

z kartki przy rekruterze lub pracodawcy. Przy okazji podpowiemy, że warto zawsze mieć przy sobie notes i długopis, by móc ręcznie zanotować pomysły, które przyjdą Ci do głowy.

Zerwij z rutyną

Codziennie wykorzystujemy znane nam schematy i rytuały. Nie ma w tym nic złego, jednak zerwanie z nimi raz na jakiś czas, utrzyma umysł w gotowości. Mogą to być proste sprawy – wróć do domu inną drogą, staraj się pisać lewą ręką, zmień kolejność porannych czynności. Możesz także spróbować przyrządzić na obiad coś nowego lub obejrzeć wieczorem film zupełnie nie w Twoim stylu. To oczywiście także może dotyczyć zarówno przemeblowania mieszkania, jak i zmiany wizerunku.

Offline

Większość z nas jest online non-stop, a smartfony dbają o to, byśmy co chwila otrzymywali powiadomienia z social media i aplikacji. To bardzo wygodne i użyteczne, ale odłączenie wi-fi i pakietu danych w komórce może zdziałać cuda. **Raz na jakiś czas wyłącz sprzęt, pobądź sam z sobą w ciszy lub udaj się w plener bez większego celu.** Oderwanie się od komputera i technologii zadziała kojąco i na pewno naładuje Twoje baterie, a może także zainspirować do innego spojrzenia.

20 pomysłów

Nigdy nie poprzestawaj na pierwszym pomysle – to rada, którą warto wziąć do serca. Można ją także wykorzystać w pro-

stym ćwiczeniu – 20 pomysłów. Jest ono bardzo proste i potrzebujesz do niego jedynie kartki i długopisu, a gdy ich zabraknie, możesz wykonać je w myślach. Postaw sobie problem i pomyśl jak możesz go rozwiązać. Musisz podać diametralnie różne możliwości – tylko to naprawdę pobudzi Cię kreatywnie do nieszablonowego spojrzenia na problem.

Problem:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Moje 20 pomysłów na jego rozwiązanie:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
11.
12.
13.
14.
15.
16.
17.
18.
19.
20.



Pamiętaj!

1. Dużo czytaj, najlepiej z różnych dziedzin – książki działają na wyobraźnię.
2. Odłącz się od prądu i... naładuj w ten sposób baterie.
3. Szukaj nowych rozwiązań, nigdy nie poprzestawaj na pierwszym pomysle.
4. Pisz odręcznie.
5. Przełamuj schematy, ćwicz kreatywność.

NAJBARDZIEJ

raskakujące pytania



Na większości rozmów kwalifikacyjnych spotkasz się z podobnym zestawem pytań. Dlatego warto się z nimi zapoznać i przygotować wcześniej, by zaskoczyć rekrutera płynnością wypowiedzi i opanowaniem. Jednak niektóre firmy nie lubią stawiać na utarte schematy i podczas rekrutacji zadają pytania, które mogą naprawdę wytrącić z równowagi.

Google czy Microsoft słyną z podchwytliwych pytań, które badają kreatywność, zdolność do analitycznego myślenia i reakcje na niespodziewane sytuacje. **Oto 17 najciekawszych z nich. A jak Ty byś na nie odpowiedział? Poćwicz kreatywność!**

Jaka była ostatnia rzecz, którą komuś podarowałeś?

.....

Nauucz mnie czegoś, czego nie potrafię w przeciągu 5 minut.

.....

Ile jednogroszówek zmieściłoby się w tym pokoju?

.....

Ile metrów kwadratowych pizzy jest spożywanym rocznie w Polsce?

.....

Dostałeś w prezencie słonia – nie możesz go sprzedać ani oddać. Co z nim robisz?

.....

Pingwin w sombrero wchodzi właśnie przez te drzwi – co by powiedział i jak by się tu znalazł?

.....

Ile piłeczek golfowych zmieści się w szkolnym autobusie?

.....

Opracuj plan ewakuacji dla Poznania.

.....

Jaki rachunek wystawiłbyś za umycie wszystkich okien w Warszawie?

.....

Zostałeś zmniejszony do rozmiarów złotówki, a twoja masa została proporcjonalnie obniżona. Wrzucono cię do blendera, którego ostrza ruszą za 60 sekund. Co robisz?

.....

Ile krów jest w Katowicach?

.....

Którym przyrządem kuchennym chciałbyś być?

.....
.....
.....

Dlaczego szampony do włosów są w różnych kolorach, a piana zawsze jest biała?

.....
.....
.....

Po co psom ogon? Proszę wymienić 3 funkcje.

.....
.....
.....

Proszę omówić budowę łyżki do zupy.

.....
.....
.....

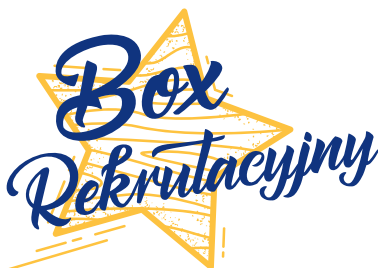
Gdybyś zobaczył, że ktoś ukradł 50 groszy, doniósłbyś o tym?

.....
.....
.....

Jak przygotowałbyś kanapkę z tuńczykiem?

.....
.....
.....

Aby dobrze odpowiedzieć na takie pytania trzeba wykazać się oczywiście umiejętnościami szacowania czy kreatywnością, ale głównie wskazać i obronić spójny tok swojego myślenia. Przede wszystkim jednak nie można dać się zbić z tropu rekruterom, którzy sięgają po tego typu pytania. **Jeśli trafisz na podobne pytanie, podejdź do niego z otwartym umysłem oraz dystansem.** To z pewnością zapunktuje.



boxrekrutacyjny.pl

Pamiętaj!

1. Pamiętaj, nie daj się zbić z tropu – jeśli odpowiedź nie przychodzi Ci do głowy od razu, powiedz, że musisz się chwilę zastanowić.
2. W odpowiedzi na niestandardowe pytania, często najistotniejszym elementem jest pokazanie toku myślenia.
3. Zachowaj otwarty umysł i dystans.
4. Skoro rekruter zaskoczył Ciebie, Ty spróbuj zaskoczyć jego. Zostaniesz wtedy lepiej zapamiętany. Nie bój się więc i popuść wodze fantazji.
5. Nie pozostawiaj pytań bez odpowiedzi oraz nie mów „nie wiem”. Nawet mało kreatywna odpowiedź jest lepsza niż żadna.