



Rozmowa kwalifikacyjna bez stresu – wskazówki doświadczonej rekruterki

Vita Storozhyshyn

Rozmowa kwalifikacyjna bez stresu – wskazówki do wiadczonej rekruterki

Vita Storozhyshyn

❖ Spis treści:

- Profesjonalne CV krok po kroku /4
- Największe portale z ofertami pracy w Polsce /4
- Rozmowa rekrutacyjna /5
 - » Wywiad Behawioralny – Metoda STAR /6
 - » Przykładowe pytania behawioralne na rozmowie kwalifikacyjnej /6
 - » Pytania, które Ty możesz zadać na końcu rozmowy /7
- Techniki zmniejszenia stresu przed rozmową kwalifikacyjną i po /7
 - » Programowanie neurolingwistyczne (NLP) /7
 - » Technika oddechu kwadratowego /8
 - » Ściąganie wody z ramion /8
 - » Przeniesienie się do innego, bardziej zrelaksowanego miejsca /8
 - » Ściana ze szkła /8
 - » Metoda Białej tablicy /8
 - » Trening Jacobsona /9
 - » Technika pustego krzesła /9
 - » Metoda wewnętrznych schodów ruchomych – wykonanie /10





❖ Vita Storozhyshyn

Menadżerka ds. Rekrutacji – Officer w State Street Bank, która również pracowała jako Biznes partner w firmie Sherwin Williams oraz jako Rekruter w IBM. Vita jest pasjonatką Lean Management, Agile oraz Talent Sourcingu. Na co dzień wspiera kandydatów w drodze do ich zawodowego sukcesu.



⌘ Profesjonalne CV krok po kroku

Dokument aplikacyjny jest Twoją wizytówką, dlatego warto się do niego przyłożyć. Pamiętaj, że na jedno CV rekruter poświęca zaledwie kilka sekund. To jest tak, jakbyśmy obserwowali tłum ludzi, przechodzący obok nas – musisz się wyróżniać, żeby przykuć uwagę.

Jak to zrobić? Poniżej znajdziesz kilka wskazówek:

- Przygotuj mocne podsumowanie na początku CV. Zaczynij od swoich umiejętności i najważniejszych osiągnięć.
- Dostosuj swoje doświadczenie do stanowiska, o które się ubiegasz. Wspomnij o swoim rozwoju osobistym: szkolenia, certyfikaty itp.
- Unikaj nieprofesjonalnego adresu e-mail lub zdjęcia.
- CV musi być ułożone chronologicznie i łatwe do odczytania.
- Dobre CV nie powinno zawierać błędów ortograficznych oraz gramatycznych.
- **Nie musisz spełniać wszystkich oczekiwań.**
- Opisz swoje zainteresowania.



⌘ Największe portale z ofertami pracy w Polsce

- Pracuj.pl
- LinkedIn.com
- Rocketjobs.pl
- GazetaPraca.pl
- Pl.jobrapido.com
- InfoPraca.pl



- justjoin.it
- [Olx.pl](https://olx.pl)
- gratka.pl/praca
- [Jober.pl](https://jober.pl)



❖ Rozmowa rekrutacyjna

Rozmowa rekrutacyjna zaczyna się już przy pierwszym kontakcie telefonicznym. Czasem rekruter dzwoni umówić się na bezpośrednią rozmowę kwalifikacyjną i będzie chciał ustalić jej termin lub zapyta, czy masz czas na rozmowę telefoniczną. Niezależnie od tego, czy rozmowa będzie krótka, czy długa – masz tutaj możliwość zrobienia dobrego pierwszego wrażenia. **Bardzo ważne, żebyś pamiętała, do jakich firm i na jakie stanowiska aplikowałaś.** Warto przygotować się wcześniej, poczytać o firmie, jeszcze raz przejrzeć ogłoszenie o pracę. Rekruter na pewno zapyta o Twoją wiedzę i kompetencje związane z danym stanowiskiem pracy.

Odpowiadaj na pytania konkretnie i na temat. Nawiązuj do wymagań, zawartych w ofercie pracy. Posługuj się faktami, liczbami, osiągnięciami i wynikami.

Najważniejsze pytanie na początku każdej rozmowy kwalifikacyjnej:

„Opowiedz mi o sobie”

To pytanie zapewnia pierwsze wrażenie, które może pokierować dalszą częścią spotkania.



Przedstaw trzy kluczowe elementy:

- Kim jesteś
- Co osiągnąłeś
- Dlaczego tu jesteś

Wywiad Behawioralny – Metoda STAR

Pod tym terminem kryją się pytania rekrutacyjne mające pokazać przeszłe reakcje kandydata. Mają pokazać pracodawcy, czy kandydat radzi sobie z przeszkodami w czasie pracy, ze współpracą z innymi osobami albo potencjalnymi konfliktami.

Przykładowe pytania behawioralne na rozmowie kwalifikacyjnej

- Opisz sytuację, w której byłeś/aś pod dużą presją.
- Jak udało Ci się przejść przez ten okres?
- Opowiedz o sytuacji, w której musiałeś/aś podjąć bardzo szybką decyzję.
- Jak to zrobiłeś/aś? Opisz czas, kiedy musiałeś zarządzać wieloma obowiązkami. Jak sobie z tym poradziłeś/aś?
- Czy możesz opowiedzieć o sytuacji, w której ważne było zaimponowanie klientowi? Co w tamtym czasie robiłeś/aś inaczej?
- Opisz sytuację, kiedy bardzo trudno było zbudować relację z kimś, z kim pracujesz. Jak sobie z tym poradziłeś/aś?

Jakie są Pana/Pani oczekiwania finansowe? Nie ignoruj tego pytania, nie odpowiadaj w stylu: „tyle, ile zaproponujecie”, „nie wiem”, potrzebna jest mi praca, a wynagrodzenie nie jest ważne itp. Bardzo istotne jest to, żebyś potrafiła wycenić swoją stawkę godzinową/miesięczną.



Pytania, które Ty możesz zadać na końcu rozmowy:

- Jak wygląda proces wdrożenia do pracy?
- Jak wygląda typowy dzień pracy?
- Czy jest możliwość dalszego rozwoju, dalszej ścieżki kariery?
- Jaki jest rodzaj umowy na danym stanowisku (umowa o pracę/zlecenie/o dzieło/współpraca B2B)? Czy praca jest stacjonarna/zdalna? Jakie są godziny i dni pracy?
- Czy poza wynagrodzeniem podstawowym jest przewidziana premia? Jeśli tak, to od czego zależy uzyskanie premii?
- Czy są dostępne dodatkowe benefity w Państwa firmie?
- Kiedy mogę się spodziewać informacji zwrotnej?



Techniki zmniejszenia stresu przed rozmową kwalifikacyjną i po

Programowanie neurolingwistyczne (NLP) i jak może ono pomóc uporać się ze stresem.

Ludzie orientują się według własnych map poznawczych, czyli osobistego modelu świata, a nie świata jako takiego.

Alfred Korzybski

- Według NLP każdy człowiek ma swoją mapę rzeczywistości, która tak naprawdę tą rzeczywistością nie jest.
- Nie patrzysz na świat, jaki jest obiektywnie w rzeczywistości, ale poprzez zestaw filtrów, doświadczeń, zmysłów, przekonań i wartości.



- Programowanie neurolingwistyczne (NLP) to jedna z bardzo wielu technik modyfikacji sposobów zachowania i przeżywania.

Technika oddechu kwadratowego

Zacznij od lewego boku, wdychając powietrze przez nos przez 4 sekundy. Potem spójrz na górną podstawę i wstrzymaj oddech na 4 sekundy. Następnie przejdź do prawego boku, wydychając powietrze przez nos przez 4 sekundy, a wraz z dolną podstawą zrób pauzę na 4 sekundy przed rozpoczęciem nowego cyklu. Zaleca się wykonanie max. 10 takich powtórzeń z rzędu.

Ściąganie wody z ramion

Wyobraź sobie, że cały twój stres to tylko krople wody na twoim ciele, ściągając je w dół, pozbywasz się negatywnych emocji.

Przeniesienie się do innego, bardziej zrelaksowanego miejsca

Dana technika opiera się na dokładnym wyobrażeniu sobie naszego ulubionego lub wymarzonego miejsca – może to być plaża, las, jezioro. Myślami przenosimy się w to miejsce, leżąc na ziemi, przez 10 min, wyobrażając sobie zapach, dźwięki oraz spokój danego miejsca.

Ściana ze szkła

Należy sobie wyobrazić, że w pokoju, w którym przebywamy wraz z rekrutem, pomiędzy nami jest ściana ze szkła, która nas chroni przed negatywnymi emocjami oraz krytyką innych osób. Wszystkie negatywne rzeczy odbijają się od tej ściany w stronę osób obecnych na spotkaniu po przeciwnej stronie.

Metoda Białej tablicy

Jeżeli coś nas mocno zestresuje lub pewne osoby wywołają w nas silne emocje, mamy sobie wyobrazić, jak zamazujemy wszystko białą farbą aż powstanie biała tablica. Ćwiczenie możemy powtórzyć kilka razy.



Trening Jacobsona

W latach 20-tych XX wieku dr Edmund Jacobson wymyślił technikę relaksacyjną jako element terapii osób, które cierpią na zaburzenia lękowe. Metoda ta polega na napinaniu i rozluźnianiu grup mięśni w określonym porządku – od mięśni stóp do mięśni twarzy. Swoją uwagę należy koncentrować na tej części ciała, której mięśnie są napinane i rozluźniane.

Technika pustego krzesła

Twórcą techniki pustego krzesła jest Fritz Perls, założyciel terapii Gestalt (powstała w latach 50. model terapeutyczny skupiający się na tym, czego klient doświadcza tu i teraz).

Gdy wyrazisz to, co miałeś do powiedzenia, ponownie zmień miejsca. Kontynuuj dialog do momentu, w którym powieście sobie wszystko, co było do powiedzenia, kiedy wszystkie emocje i opinie zostaną wyrażone. Zapisz wnioski na kartce.

- nie umiesz dojść do porozumienia z bliską Ci osobą
- ktoś Cię nie rozumie lub nie słucha
- nosisz w sobie żal lub złość wobec drugiej osoby i chcesz się od tego uwolnić
- stresujesz się przed rozmową o pracę

Ustaw naprzeciwko siebie dwa krzesła. Usiądź na jednym z nich.

Wyobraź sobie, że na drugim krześle siedzi ta osoba. Wyobraź sobie jak jest ubrana, jaki ma wyraz twarzy, jaka jest jej mowa ciała. Daj sobie kilka chwil na dokładne zwizualizowanie tej osoby (możesz zamknąć oczy). Jeśli trudno jest Ci wyobrazić sobie tę osobę, spróbuj po prostu poczuć jej obecność. Wczuj się w swojego rozmówcę. Zastanów się, jak mógłby zareagować na Twój komunikat.



Metoda wewnętrznych schodów ruchomych – wykonanie

Usiądź wygodnie i zamknij oczy, a następnie wyobraź sobie, że stoisz na szczycie ruchomych schodów, a obok stoi gniew, stres w postaci fizycznej. Następnie zwizualizuj sobie, że jesteś na schodach i zaczynasz zjeżdżać w dół, a niepożądane zmartwienia pozostają na górze i widzisz je coraz słabiej. Należy się skoncentrować i uwierzyć, że te negatywne odczucia są coraz bardziej odległe i nie stanowią już problemu, a organizm zaczyna czuć się coraz lepiej, swobodniej i lżej.

Jeżeli nie otrzymasz pracy w pewnej organizacji, możesz w swoim notatniku opisać wnioski po rozmowie. Zapisz z czego jesteś dumny/a, co Ci się podobało podczas rozmowy. Które pytania były trudne? Na które pytania odpowiedziałbyś/abyś już teraz inaczej? Jeśli miałbyś/miałabyś przejść daną rozmowę jeszcze raz, to jak by ona wyglądała? Na koniec zadaj sobie dwa kluczowe pytania:

- Czy dana sytuacja będzie dla mnie ważna za 5 lat?
- Czy powiesz najlepszej przyjaciółce to, co mówisz często do siebie, gdy doświadczysz porażki?





<https://growup.mamopracuj.pl/>



Program Grow UP jest współfinansowany przez
American Red Cross przy współpracy z Mercy Corps



Grow UP – Comprehensive professional skills enhancement project for women at risk of exclusion