

Hüse-Szabó Edit, a Debreceni Egyetem Mentálhigiénés Központjának tanácsadó szakpszichológusa az állásinterjúról tartott előadást 2019. március 26-án.

Az előadó először a tudatos karriertervezésről beszélt: megtudtuk, hogy ma már ez inkább egy folyamat, így pályafejlődés van, nem pedig pályorientáció. Ezzel kapcsolatban elengedhetetlen pontosan meghatározni, honnan hová tartunk, és hogy mikor szeretnék eljutni a célunkig. A karriertervezés során pedig értékelnünk kell adottságainkat – a rossz tulajdonságainkkal is tisztában kell lennünk, emellett fel kell térképeznünk képességeinket, lehetőségeinket, erősségeinket és gyengeségeinket, a karriert előmozdító céljainkat és el kell készítenünk akciótervünket. A sikerhez vezető úton a legfontosabb az önismeret, ezt követi az, hogy ismerjük a foglalkozásokat. Miután döntést hozunk, le kell ülnünk tervezni, és adott esetben problémákat is megoldani.

A fiatal álláskeresők szinte mindennel rendelkeznek: megfelelő, magas szintű végzettséggel, több nyelv ismeretével, kiismerik magukat a multikulturalitásban, fejlett a kommunikációs és problémamegoldó képességük, szakmai gyakorlatuk van, és az informatikához is értenek. Ezért érdemes tájékozódni, minél több helyre elmenni, kipróbálni magukat, ugyanis gyakran előfordul, hogy mégsem érzi magát egy fiatal pályakezdő megfelelőnek egy adott munkakör betöltésére. Ennek pedig nem a kevés vagy nem megfelelő tudás, hanem az önismeret hiánya az oka.

Álláskereséskor természetesen figyelembe kell venni a munkáltatói elvárásokat is: ezek a munkához való hozzáállás, a kommunikáció, az emberi kapcsolatok, a problémamegoldás és az egyéni jellemzők.

Az előadó kiemelte a kopogtatást mint álláskeresési technikát: érdemes akkor is felkeresni egy számunkra érdekes céget, ha éppen nem látunk kiírt pozíciót, mert előfordulhat, hogy mégis van olyan munkalehetőség náluk számunkra, amelyet szívesen kipróbálnánk.

Az állásinterjúra térve megtudtuk, hogy előinterjú keretében felhívhatják a jelöltet telefonon az állásinterjú előtt – ez pedig magyar és idegen nyelven egyaránt történhet. Fontos a közösségi médiákon való megjelenésünk, ezért már a pályázáskor érdemes „rendbe tenni” a profiljainkat.

Az állásinterjú adja mindig az első benyomást rólunk, így kiemelt fontosságúnak számít. Érdemes pontosan érkezni, szolid öltözetben. Legyünk derűsek, mosolyogjunk. Kopogtassunk, köszönjünk udvariasan, és figyeljünk a kézfogásra. Az interjú alatt tartsuk a szemkontaktust, a testtartásunk legyen oldott, de nem túl laza. Az interjú tartalmi részében a munkaadó bemutatja a szervezetet és a munkakört, majd a jelölt bemutatkozik. Utána beszélgetés következik a pályázó céljairól, tapasztalatairól, eredményeiről, majd a jelölt is felteheti a kérdéseit, amelyeket az interjúztató megválaszol. Fontos ismernünk valamennyire a céget, tisztában lennünk azzal, hogy hova is jelentkeztünk. Ezt lényeges szem előtt tartanunk, amikor felkészülünk az állásinterjúra. Emellett ajánlatos végigolvasni a beadott anyagokat (önéletrajz, motivációs levél), és az ismereteket, célokat alaposan átgondolni még egyszer. Figyeljünk oda a verbális és nonverbális kommunikációra, és gondoljuk végig, milyen kérdéseket tennék fel a leendő munkáltatónknak.

Végül az előadó néhány hibára is felhívta a figyelmet. Nem szerencsés késni (ha valami miatt úgy alakul, inkább telefonon jelezzük a várható késésünket), öltözzünk megfelelően (férfiaknak sötét öltöny és világos ing, nyakkendő, nőknek sötét kosztüm vagy nadrágkosztüm

világos blúzzal). Készüljünk fel, hogy kihez megyünk, és olvassunk utána a bérkategóriáknak. Ismerjük a céget, ahova pályázunk. Próbáljunk tisztán és érthetően beszélni, nem akadozni, és figyeljünk arra, hogy a verbális és nonverbális kommunikációnk összhangban legyen egymással.

Pogány Emese