

Подготовка и собеседование.

Итак, как подготовиться и пройти собеседование?

1. Отбор резюме.

Предварительный отбор резюме, как правило, ведется по различным параметрам, в том числе, по ключевым навыкам. Важно понимать, что зачастую для рекрутеров это просто список ключевых слов, поэтому не стоит перечислять подробно все специфические названия и детали проектов, с которыми вам приходилось работать. Подробнее стоит рассказать именно об опыте, который нужен этой компании, а те навыки, которые на новом месте не пригодятся, можно либо описать кратко, либо вовсе опустить. Помните про "золотой стандарт" размера резюме - **не более двух страниц**.

2. Подготовка к собеседованию.

Лучше немного узнать о компании, куда вы идете на собеседование. Открыть сайт и прочитать, чем она занимается, какие проекты реализует, какие ценности исповедует. Иногда важно, как далеко от вас расположен офис и сможете ли вы добираться туда без опозданий. Возможно, вам уже сразу что-то не подойдет в этой работе, тогда вы просто сэкономите время. К тому же информированность о компании покажет рекрутеру вашу мотивацию.

3. Одежда на собеседовании должна быть классической, не вызывающей.

4. Опоздание на собеседование.

Опоздание на собеседование - один из самых раздражающих (и при этом самых распространенных) факторов для рекрутеров, у которых очень плотный график встреч. Несмотря на то, что в большинстве случаев это вызвано объективными причинами, все равно воспринимается как неуважение. Поэтому заранее необходимо четко узнать адрес и просчитать сколько времени займет дорога с учетом пробок, парковки и прочего. Если есть возможность, можно накануне проехать до места собеседования, чтобы чувствовать себя более уверенно.

5. Что говорить и спрашивать на собеседовании.

Одна из главных целей собеседования - подробно рассказать работодателю про свои самые главные качества, чтобы он принял верное решение в вашу пользу, если вы этого действительно хотите. Не стесняйтесь также спросить все, что имеет для вас значение, чтобы понять, интересна ли предлагаемая работа, сможете и хотите ли вы ее делать, нравится ли окружение (компания в целом, отдел, человек) и т.д. По наличию таких вопросов рекрутер будет судить о вашей мотивации и ценностях.

6. Прошлый опыт работы.

На собеседовании вас обязательно спросят о вашей роли в проекте, который вы указали в резюме, и о результатах, которых вы смогли добиться. Это касается и тренингов: чему научили, как это пригодилось в работе.

Достаточно неприятное впечатление производит незнание проектов, перечисленных в резюме: либо четко излагайте, либо не пишите о забытых

проектах совсем. Важно указывать в резюме то, о чем сможешь рассказать в деталях и с примерами.

Прямая ложь - одна из главных и самых критичных ошибок на собеседовании. Любой факт очень просто проверяется, поэтому на собеседованиях очень ценится правда. Лучше своевременно признавать ошибки, учиться и приобретать позитивный опыт.

7. Причина смены места работы.

Этот вопрос вам обязательно зададут и будут ждать от вас максимального конкретного ответа. Опытные специалисты HR и руководители не будут удовлетворены стандартными общими ответами про стремление развиваться и тому подобное. Очень часто желание сменить работу вызвано либо условиями труда, либо интересностью проектов - про это необходимо сказать работодателю, чтобы он примерил ваши ответы на свои условия работы и свои проекты.

8. Пожелания по зарплате.

Часто соискатели не знают или не могут сформулировать свои зарплатные ожидания. Приходя на собеседование нужно четко понимать свою зарплатную вилку. В связи с состоянием рынка, вполне можно поторговаться, но с вашей стороны должны прозвучать конкретные цифры, чтобы работодатель понял, на что вы рассчитываете.

9. Коммуникация с рекрутером.

Рекрутеры необходимы на ранних этапах поиска кандидатов, но они не обязательно должны разбираться в вашей профессии. Их задача - проверить вашу адекватность и общие компетенции, поэтому важно им рассказывать все, о чем они спрашивают, и спрашивать обо всем для вас важном. Если они не владеют информацией, то скажут отдельно. Если соискатель считает рекрутера некомпетентным и поэтому не хочет ему ничего рассказывать, это проигрышный вариант. В компании может возникнуть необходимость взаимодействовать с разными отделами и людьми, и умение договариваться является критичным навыком.

10. Уверенное поведение, грамотная речь.

Основные вопросы на собеседовании.

На собеседовании в компании у вас теоретически могут спросить все, что угодно. Но есть вопросы, которые задаются всегда и в обязательном порядке. На эти вопросы нужно заранее иметь готовые ответы.

1. Расскажите немного о себе.

При ответе кандидата на вопрос кадровики обращают внимание на следующее:

- формально излагает биографические данные или сразу выкладывает

- "козыри", подчеркивая свое желание и возможность занять эту должность;
- излагает только главное, то есть говорит о своей квалификации, опыте, ответственности, заинтересованности, трудолюбии и порядочности, или приводит не относящиеся к делу факты;
 - говорит кратко, точно, ясно или долго мямлит и плохо выражает свои мысли;
 - держится или говорит спокойно, уверенно или не уверен в себе.

2. Что будет входить в мои должностные обязанности?

В каждой компании свои правила. Поэтому и функционал может отличаться от того, что был на прежнем месте работы. Узнав, какие именно обязанности будет выполнять сотрудник в этой должности, кандидат сможет оценить свои силы и понять, подходит ли ему эта работа, справится ли он, насколько его профессиональные знания и умения соответствуют данной позиции.

3. Это новая позиция или старое рабочее место?

Этот вопрос позволяет прояснить сразу несколько моментов. Если эта позиция существует давно, то какова судьба предыдущего работника? Если его уволили, то за что? Если это вновь открытая вакансия, то с чем связана необходимость ее введения, и чего именно ждут от нового сотрудника?

4. Как смотрите на жизнь: какие видите в ней сложности и как с ними справляетесь?

Одни люди высказываются в том смысле, что жизнь трудна, очень много проблем, большинство из которых неразрешимы, что люди злы и недоброжелательны, что в жизни мало радостей и все решает судьба, случай или другие люди, но не он сам. Значит, перед нами человек пассивный, неуверенный в себе, не доверяющий другим, пессимистично настроенный и несчастливый (неудачник). Другие люди высказываются о жизни позитивно: жизни без проблем не бывает, трудности преодолимы, судьба и карьера человека в его руках, люди доброжелательны и готовы к сотрудничеству, человек - сам кузнец своего счастья. Так говорит человек, занимающий активную жизненную позицию, нацеленный на успех, готовый взять на себя ответственность, успешно взаимодействующий с людьми и умеющий радоваться жизни.

5. Чем вас привлекает работа у нас в данной должности?

Плохо, если отвечают расхожими фразами: "Меня привлекают перспективы роста, интересная работа, солидная фирма...". Успешный кандидат должен привести серьезные и конкретные доводы: желание применить свою квалификацию и опыт там, где они могут дать наибольшую отдачу и будут по достоинству оценены, привлекательность работы в сильной команде профессионалов.

6. Каков режим работы в компании?

Лучше заранее выяснить, по какому графику вам предлагают работать. Сейчас в компаниях не существует единого распорядка, и начало рабочего дня может приходиться как на 8 утра, так и на 12 дня, соответственно, варьируется и его окончание. Однако стоит узнать не только о графике работы, но и о таких немаловажных моментах, как переработки, работа в праздники и выходные и, конечно, каким образом все это оплачивается. Спросить у работодателя стоит и про обеденное время и перерывы на работе: предусмотрен ли перерыв на обед, «перекуры» и чаепития. Обо всех этих нюансах работодатели могут сознательно умалчивать, чтобы не отпугивать кандидатов преждевременно.

7. Каких результатов от меня ожидают за время испытательного срока?

Работодатель может варьировать длительность испытательного срока от месяца до трех (испытательный срок для работников не может превышать 3 месяцев, кроме руководителей организаций и их заместителей, главных бухгалтеров и их заместителей и руководителей филиалов — для них предусмотрен испытательный срок 6 месяцев). В зависимости от этого перед человеком ставят определенные задачи. На собеседовании необходимо узнать о критериях прохождения испытательного срока, чтобы четко понимать, каких результатов от вас будут ждать после окончания этого периода.

8. Предполагается ли обучение сотрудников?

Этот вопрос позволяет выяснить, готова ли компания вкладываться в развитие своих сотрудников. Потенциальному работнику ответ на него поможет понять, будет ли у него возможность повышать свою квалификацию в компании. А для некоторых профессий (кадровики, бухгалтеры) работа без обучения и вовсе просто невозможна.

9. Кому непосредственно я буду подчиняться?

Можете ли вы встретиться с этим человеком? Пообщаться и обсудить основные моменты вашей предполагаемой работы? Лучше, если вы еще на этапе собеседования пообщаетесь с непосредственным начальником, попытаетесь понять, насколько психологически вам (и ему) будет комфортно работать вместе.

10. Предполагается ли участие в дополнительных проектах, командировки?

Частота возможных разъездов и их продолжительность — еще два важных момента, которые стоит оговорить на интервью. Вопросы помогут понять соискателю, насколько приемлемы для него такие условия работы. Большим

плюсом будет страхование жизни сотрудника на время командировок. Также следует уточнить, как оплачиваются командировки в компании.

11. Через какое время я могу ожидать повышения?

Кандидатам, которые ориентированы на быстрый карьерный рост, вполне уместно будет задать такой вопрос. Работодатель в этом случае сможет рассказать, от каких условий зависит продвижение сотрудника и каких показателей надо для этого достичь.

12. Есть ли в компании соцпакет и что в него входит?

Кандидатов интересует не только зарплата, но и различные льготы и бонусы, которые предлагает работодатель. Соответственно, и работодатели все чаще стараются сделать свое предложение по соцпакету как можно более привлекательным. Так что вопрос о дополнительных льготах будет совсем не лишним и позволит прояснить весьма интересные моменты. Возможно, сомнения кандидата относительно несколько заниженной зарплаты будут развеяны отличным соцпакетом.

13. Почему Вы считаете себя достойным занять эту должность? В чем Ваши преимущества перед другими кандидатами?

Это наилучший вопрос для кандидата, чтобы без ложной скромности назвать свои главные преимущества перед другими претендентами. При этом он должен продемонстрировать свое умение убеждать, подчеркивая свои преимущества. Плохо, если кандидат и на этот вопрос отвечает слабыми аргументами и приводит свои формально-биографические характеристики.

14. Как смотрите на жизнь: какие видите в ней сложности и как с ними справляетесь?

Одни люди высказываются в том смысле, что жизнь трудна, очень много проблем, большинство из которых неразрешимы, что люди злы и недоброжелательны, что в жизни мало радостей и все решает судьба, случай или другие люди, но не он сам. Значит, перед нами человек пассивный, неуверенный в себе, не доверяющий другим, пессимистично настроенный и несчастливый (неудачник). Другие люди высказываются о жизни позитивно: жизни без проблем не бывает, трудности преодолимы, судьба и карьера человека в его руках, люди доброжелательны и готовы к сотрудничеству, человек - сам кузнец своего счастья. Так говорит человек, занимающий активную жизненную позицию, нацеленный на успех, готовый взять на себя ответственность, успешно взаимодействующий с людьми и умеющий радоваться жизни.

15. Как Вы представляете свое положение через пять (десять) лет?

Многие безынициативные люди, не планирующие свою карьеру и жизнь, отвечают, что не представляют себе таких дальних перспектив. А человек, нацеленный на личный успех, с готовностью расскажет о своем планируемом профессиональном росте, а, возможно, и личных целях.

Макс Эггерт в своей книге "Блестящая карьера" рассказал о значении планирования карьеры. В одной знаменитой школе бизнеса в первый день занятий у студентов спросили, кто письменно сформулировал этапы и цели личной карьеры. Только 3% из них подняли руки. Через 10 лет именно эти 3% добились финансовых успехов больше, чем все остальные, вместе взятые.

16. Каковы Ваши сильные стороны?

Кандидат должен подчеркнуть в первую очередь те качества, которые требуются для данной работы, и привести убедительные подтверждения на конкретных фактах. В ответ на этот вопрос кадровики часто слышат штампы, повторяющиеся тысячи раз: "Я общительный, аккуратный, исполнительный" и т.п. В таком случае обычно просят уточнить, в чем проявляется его общительность, аккуратность, исполнительность, какова его манера выслушивать клиента, чего он достиг, благодаря своим сильным качествам.

17. Каковы Ваши слабые стороны?

От умного кандидата вы вряд ли услышите покаяние в грехах и длинный перечень его недостатков. Он постарается повернуть ответ так, чтобы еще больше повысить свои шансы. Например, скажет: "Многие считают меня трудоголиком" или "Не умею отдыхать, хорошо чувствую себя только когда работаю" или "Слишком требователен к себе и другим".

АНЕКДОТ ПО ТЕМЕ: В подобной ситуации кандидат характеризует себя: "Добросовестный, трудолюбивый, не пью, не курю..." Тогда его удивленно спрашивают: "У вас нет ни одного недостатка?". "Один есть - признается кандидат - люблю приврать".

18. Почему Вы ушли с предыдущей работы?

Плохо, если причиной ухода был конфликт, если кандидат ругает бывшие там порядки и своего бывшего руководителя. Уход с работы из-за конфликта является бегством от трудностей, признанием собственного поражения, накладывающим отпечаток на самооценку личности. Негативное отношение к людям, привычка конфликтовать с сотрудниками, а особенно с руководством, является устойчивой характеристикой личности и обязательно проявится в той или иной форме на новой работе. Хороший кандидат подчеркнет то позитивное, что было в его предыдущей работе и во

взаимоотношениях с людьми, и назовет такие достойные причины, как желание более интересной (высокооплачиваемой, дающей возможности профессионального роста) работы и стремление наиболее полно реализовать свои возможности.

19. Почему Вы решили переменить место работы?

Этот вопрос задают тому, кто на момент собеседования работает. Как и при ответе на предыдущий вопрос, не с лучшей стороны охарактеризует кандидата рассказ о конфликте. Тогда как стремление к профессиональному росту, расширению сферы применения своих знаний и умений, повышению зарплаты уважается и приветствуется.

20. Получали ли Вы другие предложения работы?

Авторитет кандидата повысится, если он расскажет о других приглашениях на работу, но отметит особую заинтересованность именно в этой. Хорошо, если выскажет желанием получить максимальное удовлетворение от своей работы. Его настроение не только влияет на его здоровье и моральный климат в коллективе, но и является важнейшим необходимым условием высокой результативности труда, надежнейшей гарантией от ошибок, халатности и брака, а в конечном итоге главным залогом процветания фирмы.

21. Насколько успешно Вы прошли собеседование в других местах?

Важно узнать, по каким причинам не прошел собеседование в одних местах и успешно прошел в других. Если убедит, что заинтересовал конкурентов - фирма скорее всего постарается его удержать.

22. Не мешает ли Ваша личная жизнь данной работе, связанной с дополнительными нагрузками (ненормированный рабочий день, длительные или дальние командировки, постоянные разъезды)?

Этот вопрос часто задают женщинам. В некоторых фирмах, пытаясь обойти закон, ставят жесткие условия, такие как: не заводить детей определенное время, не оформлять больничные листы по уходу за ребенком, не оформлять отпусков без сохранения содержания и т.д.

23. Какие изменения Вы бы произвели на новой работе?

Хорошо, если кандидат покажет свою инициативность, знакомство с ситуацией нововведений и реорганизации. Однако это допустимо только при глубоком знании проблем на фирме. Плохо, если состояние дел знает не слишком хорошо, но стремится все переделать по своему.

24. К кому можно обратиться за отзывом о Вашей работе?

Соискатель должен с готовностью предоставить телефоны и адреса бывших сослуживцев и руководителей. Утаивание подобной информации сразу обнаружит отсутствие положительных рекомендаций или неопытность соискателя.

25. На какую зарплату Вы рассчитываете?

Русская пословица гласит: "Кто себе цены не знает, тот всегда продешевит". Хороший специалист всегда знает себе цену и рассчитывает на высокую зарплату. Пусть лучше кандидат завысит ожидаемую оплату своего труда, чем занизит ее. Если предлагаемая зарплата, не забудьте "увеличить пирог" и перечислить имеющиеся в организации льготы: премии, медицинские страховки, детские дошкольные учреждения, бесплатный проезд и питание, бесплатное повышение квалификации и другое проявление заботы о персонале.

26. Что Вы можете рассказать о своих профессиональных связях, которые могли бы использовать на новой работе?

27. Как Вы повышаете свою профессиональную квалификацию?

28. Чем Вы любите заниматься в свободное время?

29. В какие сроки могли бы приступить к новой работе?

30. Какие вопросы есть у Вас?

31. В течение какого промежутка времени мне ожидать решения?

Кандидат имеет право ясно представлять, когда с ним свяжутся (или не свяжутся), чтобы четко планировать свой дальнейший поиск работы.

Кстати говоря, те вопросы, которые вы хотели бы задать кадровику, неплохо было бы тоже продумать заранее.

Способы снятия стресса и напряжения:

1. Лекарственные препараты.

Таблетка валерьянки или 10 капель корвалола сделают свое дело. Причем валерьянка, пустырник или «Новопассит» предпочтительнее, иначе вы будете распространять вокруг себя аптечный запах, абсолютно лишний в этой ситуации. Считаете, что одной таблетки валерьянки мало для получения результата? Перестаньте так считать. Эффект плацебо никто не отменял.

2. Ароматерапия.

Эфирные масла способны менять настроение и настрой. Наиболее универсальные ароматы, вдыхание которых приводит дух в приподнятое и уравновешенное состояние: грейпфрут, лимон, розмарин, кедр, чайное дерево, бергамот, эвкалипт, лаванда. Однако следует соблюдать осторожность, поскольку можно не угадать с дозировкой, а также возможна парадоксальная индивидуальная реакция. Так что экспериментировать лучше заранее.

3. Дыхание.

Есть различные дыхательные техники, позволяющие сосредоточиться и настроиться. Начните медленно, равномерно и глубоко дышать, сосредотачиваясь на всем многообразии ощущений, которые дают вам вдох и выдох. Можно попробовать дыхание йогов: сделайте глубокий вдох через рот и через рот же выдыхайте воздух резкими толчками. Один выдох делится на четыре-пять порций. Десяти-пятнадцати дыхательных движений достаточно. Только для реализации такой техники рекомендуется уединиться.

4. Хорошая песня.

С одной стороны — это частный случай дыхательной техники. С другой, бодрый «Марш энтузиастов» или сдержанная мелодия «Темной ночи» вас отвлечет. Разумеется, пойте не вслух — вы ведь не у себя в душе. Пусть слова звучат внутри вашей головы.

5. Упражнение «Я вижу, я слышу, я чувствую».

Вы ждете, когда вас уже наконец позовут и вконец извелись. Постарайтесь сосредоточиться на том, что вы видите или слышите, и начать про себя называть то, что вы видите или слышите, начиная каждую фразу словами «я вижу». Например: «Я вижу зеленую стену, я вижу картину на стене, я вижу черную раму у этой картины». И точно так же делайте с «я слышу»: «Я слышу голос моего соседа, я слышу, как шуршит газета».

6. Ритуал.

Тут уж у каждого свой. Съесть на завтрак яичницу-глазунью из трех яиц, ударить ногой по батарее, войти в переговорную с правой ноги... Космонавты смотрят перед стартом «Белое солнце пустыни» — прекрасный ритуал,

доказавший свою действенность.

7. Трансерфинг реальности.

Теория, подробно описанная в книгах Вадима Зеланда. В рамках предлагаемой им картины мира, люди могут сформировать свое будущее в желаемом ключе и как бы притянуть его к себе. Представьте, что собеседование уже позади, все прошло великолепно, поздравьте себя с успехом. Правда, сказать легче, чем сделать. Но знающие люди рассказывают, что они проделывают этот фокус с неизменным успехом.

8. Аффирмация и визуализация.

Действенный способ убедить себя в чем-либо и настроиться на позитив. Эти странные тексты создаются по законам НЛП и как бы программируют на успех. Произносить их нужно регулярно, чтобы проникнуться каждым словом. Составить аффирмацию лучше самостоятельно, но не возбраняется воспользоваться наработками опытных аффирматологов. Пример: «Я быстро и эффективно решаю стоящие предо мною задачи. Я самостоятельно определяю направление моей жизни. Каждое мгновение дает мне возможность для самореализации». Представление визуального образа благополучного прохождения собеседования.

9. Упражнение «Я играю роль». Представьте себе, что вы актер и у вас проходят предварительные репетиции.

Чего делать не следует:

- 1. Рюмочка «для храбрости».** Фронтные сто граммов хороши перед атакой, а не в момент, когда нужно продемонстрировать свои лучшие качества.
- 2. Психотропные препараты.** Большинство из них успокаивают до степени полнейшей апатии.