



**Предстоит
собеседование
при приеме на работу?**

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

При приёме на работу во многих компаниях сейчас очень распространены психологические тесты, они используются несколько десятков лет. В нашей стране это довольно новая методика, однако её поклонников с каждым годом все больше и больше, ведь она позволяет быстро и объективно выявить личностные и профессиональные качества кандидата.





Психологический тест № 1. Любимый цвет

Вам предлагается расположить 8 карточек разных цветов в порядке, начиная от самого приятного до самого неприятного. Что это значит? Данный тест направлен на определение эмоционального состояния человека. Цвет каждой карточки символизирует потребности человека:

- **красный цвет** – потребность в действии;
- **желтый** – потребность в устремлении к цели, надежда;
- **зеленый** – потребность самоутвердиться;
- **синий** – потребность в привязанности, постоянству;
- **серый** – усталость, стремление к покою;
- **фиолетовый** – уход от реальности;
- **коричневый** – потребность в защите;
- **черный** – депрессия.

Расположение карточек значит следующее: первые две – стремления человека, 3 и 4 – истинное положение дел, 5 и 6 – равнодушное отношение, 7 и 8 – антипатия, подавление.

СОВЕТ

Желательно в первой четверке выбрать яркие и насыщенные цвета. Например, красный, желтый, синий, зеленый – в каком именно порядке, не так существенно. Наиболее предпочтительный вариант расположения карточек, который рисует портрет целеустремленного, деятельного человека: красный-желтый-зеленый-синий-фиолетовый-коричневый-серый-черный.

Вам могут предложить пройти этот психологический тест дважды. Во второй раз немного поменяйте карточки местами, но не значительно, а то вас сочтут неуравновешенной личностью.

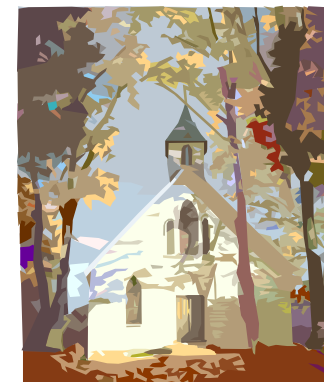




Психологический тест № 2. Урок рисования

Вам предлагают нарисовать дом, дерево, человека. Что это значит? Считается, что так человек может продемонстрировать свое самовосприятие в мире. В данном психологическом тесте значение имеет каждая деталь: расположение рисунка на листе - расположенный по центру, пропорциональный рисунок говорит об уверенности в себе, единая композиция из всех объектов свидетельствует о целостности личности, какой вид объекта будет отображен.

Важно также и что нарисуют первым:



Дом – потребность в безопасности, человека – заикленность на себе.

Дерево – потребность в жизненной энергии. К тому же, дерево – метафора стремлений. Дуб – уверенность в себе, ива – наоборот – неуверенность.

Человек – метафора восприятия себя другими людьми.

Дом – метафора восприятия себя самим человеком.

Замок – самолюбование, покосившаяся хижина – низкая самооценка, недовольство собой.

ВНИМАНИЕ!

Рисунок должен быть реалистичен и пропорционален. Чтобы продемонстрировать свою коммуникабельность и готовность работать в коллективе, не забудьте о таких деталях: **дорога к крыльцу-контактность**, **корни у дерева-связь с коллективом**, **окна и двери-доброжелательность и открытость**, **солнце-жизнерадость**, **плодовое дерево-практичность**, **домашнее животное- забота**.



Психологический тест № 3. Рассказ

- Вам показывают картинки с изображением людей в различных жизненных ситуациях и просят их прокомментировать: что происходит; о чем думает человек; почему он так поступает?
- Что это значит? Исходя из толкования картинок, можно определить ведущие жизненные сценарии человека, иными словами – «у кого что болит – тот о том и говорит». Считается, что человек проектирует ситуации на картинках на свою жизнь и выдает свои страхи, желания, взгляд на мир. Так, например, если на картинке изображен плачущий или смеющийся человек, то ожидается, что, комментируя её, вы расскажете о своих мотивах радости или грусти.

ВНИМАНИЕ!

Необходимо контролировать свои ответы и истолковывать картинки в максимально позитивном ключе.





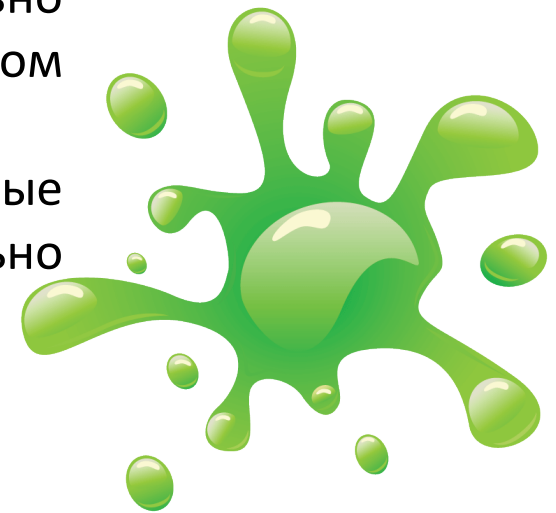
Психологический тест № 4. Клякса

- Вам показывают картинки с изображением бесформенной кляксы (как правило, симметричной) и просят рассказать, что вы видите.
- Что это значит? Этот психологический тест чем-то похож на предыдущий, он так же выявляет ваше истинное отношение к миру. Позитивное трактование картинок (например – общение людей) говорит о вас как о деятельном, общительном, позитивном человеке, негативное (в кляксе вы разглядели монстра, опасное животное) говорит о том, что у вас много необоснованных страхов или же глубокий стресс.

ВНИМАНИЕ!

Если картинка у вас ассоциируется с чем-то явно негативным, прокомментируйте её в нейтральном ключе.

Например, не говорите: «Вижу людей, которые ссорятся», а скажите: «Люди эмоционально общаются».





Психологический тест № 5. IQ тест

- Вам предлагают за определенный промежуток времени (от 30 мин) ответить на несколько вопросов (от 40 до 200) разной направленности – от математических задач до логических головоломок.
- Что это значит? Данные психологические тесты предназначены для определения так называемого Коэффициента Интеллекта. Хоть их действенность все чаще вызывает сомнения (если у человека низкие показатели – это не обязательно значит, что он тупой, возможно, у него нестандартное мышление или он просто банально невнимателен), тесты уже много лет сохраняют и увеличивают свою популярность. Наиболее распространены IQ тесты Айзенка.

ВНИМАНИЕ

Будьте максимально внимательны, очень много вопросов с подвохом. Если время истекает, а вопросов еще много – не оставляйте их без решения, проставьте ответы наугад, что-то наверняка угадаете. Накануне тестирования при приеме на работу пройдите несколько психологических тестов в Интернете, это поможет выявить принципы решения. По статистике каждое последующее прохождение психологического теста повышает результативность на 5-7%, только не увлекайтесь, а то вдруг окажитесь слишком умным для предлагаемой должности



Теперь вы видите, что пройти психологические тесты при приеме на работу не так уж сложно



РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ УСПЕШНОГО ПРОХОЖДЕНИЯ СОБЕСЕДОВАНИЯ

Вам повезло, и вас пригласили на собеседование! Не теряйте время даром, подготовьтесь к нему. Узнайте у менеджера по персоналу, во сколько вам необходимо приехать на собеседование, подробно узнайте, как добраться до офиса, как в него попасть, кого и как найти в здании, какие документы необходимо иметь при себе. Обычно это паспорт, резюме, трудовая книжка, диплом об образовании, сертификаты, награды, рекомендательные письма, несколько фотографий 3x4, портфолио.

Проанализируйте Вашу будущую должность

Выпишите все обязанности и известную Вам информацию о должности и основательно изучите их. Спросите себя:

- Понимаю ли я, на самом деле, что требуется от человека, занимающего эту должность?
- Каковы цели данной должности?
- Как можно достичь этих целей?

Очень важно попытаться проанализировать эту должность, чтобы определить, какие Ваши личные и профессиональные качества, Ваш опыт, подтверждают, что Ваша квалификация соответствует ей.

Оцените себя.

Обдумайте ответы на следующие вопросы:

- Каковы стратегические цели Вашей карьеры?
- Согласуются ли они с целями Вашей будущей должности?
- Почему Вас интересует эта должность и эта компания?
- Какие личные и профессиональные качества говорят о том, что Вы подходите на данную должность?
- Нужна ли Вам эта работа на самом деле?
- Почему компании следует принять на работу именно Вас?





3. Изучите информацию о компании

Вам необходимо собрать как можно больше информации о компании и ее бизнесе

Это поможет Вам:

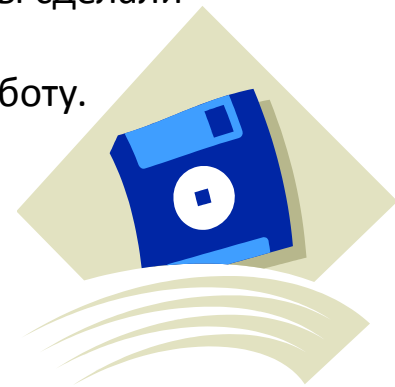
- решить, хотите ли Вы работать в такой компании;
- подготовиться к конкретным вопросам, которые Вам могут задать;
- произвести впечатление знанием компании (а это говорит о том, что Вы действительно заинтересованы в этой должности).

Подготовьте ответы на возможные вопросы и прорепетируйте ответы на них

Используйте конкретные примеры, цифры, а не общие фразы.

Вопросы, которые Вам могут задать на интервью:

- Помимо информации в Вашем резюме, что еще Вы хотели бы сообщить о себе?
- Если Вы получите эту работу, какими будут Ваши первые действия?
- Почему мы должны предложить эту работу именно Вам?
- Как Вы считаете, что будет самым сложным для Вас в этой работе?
- Что Вы считаете самым важным в этой работе?
- Приведите пример, когда при выполнении определенного задания Вы сделали больше, чем от Вас ожидали.
- Что Вы сделаете, если один из наших конкурентов предложит Вам работу.
- Какой продукт нашей компании Вам нравится больше всего?
- Опишите идеальную для Вас карьеру.





Наиболее задаваемые вопросы и советы как следует на них отвечать!

Двух одинаковых собеседований не бывает.

Нет конкретных указаний, как именно отвечать на вопросы.

Вместо ответов дадим подтекст того, что бы хотел услышать работодатель.

Воспользуйтесь тактикой: ответ на любой вопрос переводите в плоскость будущей работы.

Кем Вы видите себя через 5 лет?

- Работодатель хочет знать, останетесь ли Вы в этой компании или собираетесь работать в другой отрасли, т.е. не покинете ли вы ее. Вы должны убедить, что приобретенный опыт и навыки вы будете использовать на процветание этой компании. Тот, кто планирует свою карьеру, имеет больше шансов подняться наверх того, кто подчиняется обстоятельствам. Такой человек более перспективен и для компании.
- Поэтому грамотный карьерный план — это поэтапный путь к достижению намеченной карьерной цели. Он включает:
 - Чётко сформулированную конечную цель Вашего карьерного роста — и срок, к которому Вы хотите ее достичь. Детализируйте цель — чем подробнее Вам удастся ее описать, тем больше желаемых аспектов удастся учесть. И тем больше Вам захочется ее достичь.
 - Чем чётче и конкретнее будут сформулированы действия, тем лучше. Включите в план не только программу исполнения рабочих задач, но также план обучения и самообучения, который поможет в достижении поставленных задач, а также личную систему управления временем, позволяющую раскрывать свой потенциал и получать удовольствие от работы по мере достижения целей.
- Простроив общий план, поставьте себе задачи на ближайшую неделю, месяц, полгода.
- По мере наступления планируемых сроков проверяйте достижение промежуточных результатов, корректируйте свои шаги, но держите в уме общую цель.



Расскажите о себе

Расскажите обо всем понемногу: образовании, опыте работы, хобби, можно уточнить у менеджера, о чем именно Вам необходимо рассказать.

Назовите свои недостатки

- Здесь лучше проявить находчивость и чувство юмора. Можно умеренно отшутиться или перечислить свои незначительные недостатки, которые не имеют отношения к работе. О своих настоящих недостатках лучше не распространяться.

Назовите желаемый минимум и максимум заработной платы

- Можете назвать сумму приближенную, к той, которая указана в объявлении по данной позиции.

Как долго планируете у нас работать?

- Здесь вполне уместен ответ, что Вам необходимо время для того, чтобы понять насколько Вы найдете общий язык с коллективом, насколько будете справляться с Вашими обязанностями, насколько будут интересны задачи, которые будут перед Вами ставиться.

Расскажите о своих достижениях

- Расскажите о том, что нового Вы освоили, чему научились во время учебы, особенно если это будет полезно в Вашей новой работе.

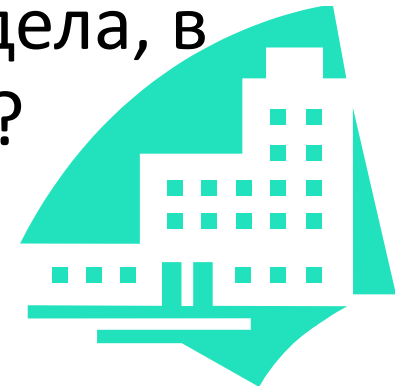
Как Вы переносите большие производственные нагрузки?

- В этом случае от Вас хотят услышать, готовы ли Вы в случае необходимости работать сверхурочно, к командировкам.



Вопросы, которые следует задать на интервью

- Не могли бы Вы рассказать мне о компании подробнее?
- Это новая или уже существующая должность?
- Что Вы ожидаете от нового сотрудника на данной должности?
- По каким критериям будет оцениваться эффективность работы нового сотрудника?
- Какие планы у Вашей компании, у отдела, в котором я буду работать, на будущее?





Что ожидает от Вас работодатель?

Полезно знать, что ожидает услышать представитель компании, когда проводит интервью с кандидатом на должность. Ваши ответы помогут ему принять решение о Вашем приеме на работу. Скорее всего он будет задавать себе следующие вопросы:

Личное впечатление.

- Станет ли этот человек эффективным представителем нашей компании?
- Будет ли он выглядеть профессиональным и серьезным?
- Сможет ли легко контактировать с людьми, располагать клиентов к себе, делать так, чтобы они стремились работать с нами?

Компетентность.

- Может ли этот человек выполнять данную работу?
- Есть ли у него соответствующий опыт и знания?

Способность к общению. Умение нравиться.

- Понравится ли мне работать с этим человеком?
- Будет ли он ладить с остальными сотрудниками?

Мотивация. Энтузиазм. Обязательность.

- Как сильно он хочет получить эту работу?
- Настолько ли он трудолюбив, как стремится показать сейчас?
- Проработает ли он у нас достаточно долго, чтобы принести реальную пользу?

Умение быть лидером.

- Способен ли этот человек взять ответственность за нашу организацию на себя?
- Может ли он стать примером для остальных сотрудников?

Зрелость и уравновешенность.

- Способен ли этот человек справиться со стрессовой ситуацией?
- Как бы он повел себя в трудных обстоятельствах?





Как бороться с волнением

Научитесь управлять своим состоянием, регулируя физиологические процессы. Страх обычно начинается тогда, когда дыхание учащенное, поверхностное. Для того чтобы справиться с этой эмоцией, нужно дышать глубоко, медленно, концентрируясь на вдохе и не задерживая выдох, не «затаиваясь».

- Попробуйте изменить психологическую установку по отношению к собеседованиям. Рассматривайте собеседования как житейский тренинг, идите на встречу без цели устроиться на работу, не для того, чтобы Вас взяли, так как это заведомо просительная позиция, а для того, чтобы самостоятельно изучить рынок труда в вашей сфере, понять, что собой представляет та или иная компания.
- Попробуйте переломить ситуацию – задайте вопрос первым или выскажите комплимент хозяину кабинета (главное, сделать это искренне).
- Помните, что интервью – это разговор равных (компания выбирает Вас, но и Вы выбираете компанию).
- Не воспринимайте менеджера по подбору персонала как человека, который старается Вас запугать и найти подвох в ваших словах. Любой рекрутер мечтает о хорошем кандидате, поэтому он Вам не враг, а скорее партнер. Признайтесь ему, что сильно волнуетесь, и объясните, в каких ситуациях чувствуете себя не очень комфортно. Грамотный специалист поможет вам выправить ваше состояние, если увидит, что Вы со своей стороны готовы помочь ему увидеть в Вас достойного профессионала и хорошего работника.
- Прислушайтесь к себе. Может быть, у вас возникает боязнь, поскольку Вы подсознательно чувствуете, что данное место не для Вас, и страх предупреждает Вас о реальной опасности. Подумайте, возможно, Вам не хватает каких-то знаний для того, чтобы спокойно и уверенно держать себя на собеседовании. Проанализируйте, в каких ситуациях Вы чувствуете себя «особенно плохо». Не исключено, что, придя в компанию, которая Вам действительно подходит, Вы испытаете такой прилив сил, что страх перестанет управлять Вами.
- Не бойтесь провалить собеседование. Это лишь одно из возможно многих ситуаций, когда Вы не проявите себя с лучшей стороны. Хорошим советом будет для Вас, принять во внимание все ошибки, недочеты, которые Вы допустили во время собеседования, проанализировать их и в следующий раз уже не допускать их. Все, что ни делается к лучшему и скорее этот неудачный опыт поможет Вам быть всегда успешным в будущем!





В день интервью

Наденьте строгий деловой костюм - первое впечатление, произведенное Вами на работодателя, очень важно.

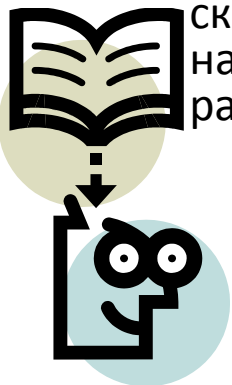
- Спланируйте свое время так, чтобы прийти в компанию за 10-15 минут до интервью. У Вас будет время привести себя в порядок, оглядеться и расслабиться.
- Улыбка и уверенное рукопожатие будут отличным началом Вашего знакомства с представителем компании.
- Возьмите с собой ручку и блокнот, чтобы делать заметки по ходу интервью и записывать ответы на Ваши вопросы.
- Задавайте интервьюирующему вопросы (подготовленные дома), чтобы выяснить все непонятные аспекты должности.
- Помните, что такие вопросы, как зарплата и прочие вознаграждения, обычно обсуждаются после официального приглашения на работу.
- Покажите, что Вы хотите получить эту работу. Если Вам сделали предложение о работе, встретьте его с энтузиазмом.
- Не пытайтесь выведать у интервьюирующего, что он думает о Вас. Этим Вы поставите его в неловкое положение. Вы можете сказать, что хотите получить эту работу и спросить, что нужно сделать для этого.





В день интервью

- Не оказывайте давление на представителя компании, чтобы он принял решение как можно скорее. Вам следует спросить представителя компании, когда Вы сможете узнать о его решении. Но не пытайтесь использовать "у меня есть другие предложения о работе" - это раздражает интервьюирующего и говорит о том, что Вы не очень заинтересованы в получении работы.
- При обсуждении предыдущих мест работы (учебы) не критикуйте Вашего бывшего начальника и коллег.
- Не обсуждайте Ваших личных и финансовых проблем, если Вас об этом специально не попросят.
- Избегайте слова "Мы". Когда Вы описываете, что Вы делали на работе, говорите "Я".
- Не бойтесь продать себя. Не стоит быть агрессивным, однако, необходимо убедить представителя компании, что Вы именно тот человек, который нужен для этой работы.
- Когда интервью подойдет к концу, очень важно оставить о себе положительное впечатление. Поблагодарите собеседника за его время, скажите, что Вам было очень интересно и приятно встретиться с ним и Вы надеетесь встретиться еще раз, выражая тем самым заинтересованность работой. Твердо пожмите своему собеседнику руку и улыбнитесь, прощаясь.





Следуя эти простым рекомендациям, кандидат сможет лучше представить себя работодателю, а это может сыграть положительную роль при прохождении конкурсного отбора и определении условий труда. Желаем всем соискателям успехов в поисках достойной работы.

При составлении рекомендаций была использована информация сайта:
составители: психолог Мацук С.Г.
зав. отделением Епифанцева И.М.