

چگونه در مصاحبه کاری، خود را یک شخصیت حرفه‌ای معرفی کنیم؟

حرفه‌ای بازی منم!



فاطمه پورابراهیم

نوجوانه

اواخر نوجوانی سنی است که نسل ما می‌افتند دنبال یک شغل یا کارآموزی. اگر شما هم پی این راه رفته‌اید احتمالا تجربه این را داشته‌اید که به خاطر سن کم، جدی گرفته نشوید. در این صفحه، ما فوت و فن‌هایی را به شما آموزش می‌دهیم که می‌توانید با استفاده از آنها یک شخصیت کاری حرفه‌ای از خود نشان بدهید. این تکنیک‌ها سن و سال نمی‌شناسند و هرکسی برای پرزنت کردن خود باید آنها را بلد باشد.

رژومه مناسب تهیه کنید

نوشتن یک رزومه کاری خوب، اولین قدم است. قبل از این که شما هرگونه برخورد حضوری با کارفرما داشته باشید، این فایل رزومه شماست که به جایتان صحبت می‌کند. شما می‌توانید برای آی‌دی آگهی دهنده یک پیام تایپ کنید یا با فرستادن فایل رزومه، خودتان را حرفه‌ای نشان بدهید. حتی اگر تجربه کاری زیادی ندارید، نگران نباشید. می‌توانید در فایل رزومه، به جای تجربه‌های کاری و مدارکی که دریافت کرده‌اید از مهارت‌های تان بنویسید. خودتان را دست‌کم نگیرید. هر تجربه‌ای هرچند کوچک، می‌تواند برای شروع کار، در رزومه شما ارزشمند باشد؛ حتی اگر به صورت کارآموزی و بدون حقوق بوده است. اگر قرار است برای کارآموزی درخواست بدهید، حتما از علاقه‌ها و ویژگی‌های مثبت کاری تان بنویسید. معمولاً این موارد را در رزومه با استفاده از یک نمودار نشان می‌دهند. نموداری که در آن می‌توان از یک تا ۱۰ برای ویژگی و علاقه‌های تان نمره تعیین کنید.



خوب لباس بپوشید

مورد داشتیم در جلسه کاری، با تی شرت لانگ و شلوار جین زاپ‌دار روی صندلی مصاحبه نشسته است. اهمیتی ندارد وقتی با دوستان تان بیرون می‌روید چه لباسی می‌پوشید. برای مصاحبه کاری باید تیپ تان را مناسب محیط کار انتخاب کنید. ظاهر تان اولین چیزی است که شخص مصاحبه‌کننده از شما می‌بیند. پس لباسی که می‌پوشید از شما یک شخصیت حرفه‌ای می‌سازد. منظورمان این نیست که یک آدم دیگر شوید ولی می‌توانید پوششی انتخاب کنید که حس جدی بودن به کارفرما القا کند. این با دورویی متفاوت است. این فهم درست اتمسفر و تطبیق دادن خود با هنجارهای اجتماعی است. اگر خانم هستید، بیابید صادق باشیم. پوشش بیشتر، شما را تا حدی از آزارهای احتمالی حفظ می‌کند. پس می‌توانید برای معرفی خود به مثابه صرفاً یک انسان جویای کار و کم‌رنگ کردن وجه جنسیتی خود، به پوشش بیشتر هم فکر کنید.



زبان بدن مهم است

همیشه حرف از اهمیت زبان بدن زده می‌شود و همیشه هم انسان‌ها پشت گوشش می‌اندازند. اگر می‌خواهید در جلسه کاری شخصی سطح بالا به نظر بیایید، باید حواس تان به پیامی که با حرکات بدن تان به شخص مقابل مخابره می‌کنید، باشد. بیش از ۵۵ درصد تأثیرگذاری در یک گفت‌وگو به همین بستگی دارد. هر حالتی را که نیاز است تا شما را با اعتماد به نفس نشان دهد به خود بگیرد. حتی اگر ذره‌ای خودباوری توی وجودتان نیست! حالت بدنی صاف نشان دهنده اعتماد به نفس است. تماس چشمی طبیعی، حس توجه و علاقه را منتقل می‌کند. تکان دادن مداوم پاها یا دست‌ها اضطراب را نشان می‌دهد. کمی خم شدن به جلو نشان دهنده علاقه به مکالمه است. کمی استرس برای هرکسی طبیعی است اما می‌توانید از این تکنیک‌ها استفاده کنید تا کارفرما متوجه آن نشود. اعتماد به نفس همه چیز نه ولی خیلی مهم است.

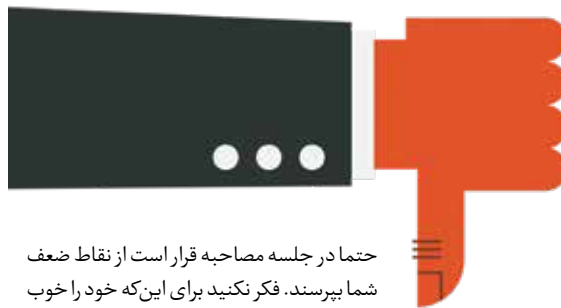


از تکنیک STAR استفاده کن

مصاحبه کاری، یک رقابت است. تمام افرادی که به مصاحبه دعوت می‌شوند، رزومه‌شان تا حد قابل قبولی برای کارفرما دارای صلاحیت است. پس دعوا بر سر نحوه معرفی خود است. لزوماً حرفه‌ای ترها در مصاحبه کاری، قبول نخواهند شد. یکی از راه‌های خوب برای معرفی خود، استفاده از تکنیک STAR است. این کلمه، علامت اختصاری کلمات وضعیت، وظیفه، اقدام و نتیجه است. چهار مرحله این تکنیک در چهار کلمه آمده است؛ مرحله اول، شرح یک وضعیت در تجربه‌های پیشین شما بوده که مشکلاتی به بار آورده است. قدم دوم، توضیح مسئولیت شما و اقدام معمولی است که آدم‌ها در برابر آن انجام می‌دهند. سپس باید اقدام خود را توضیح دهید؛ این که در آن شرایط بحرانی چه چاره‌ای اندیشیده‌اید. در آخر هم نتیجه مثبت کارتان را با افتخار تعریف کنید. ممکن است بگویید که من ۱۸ ساله، تجربه، آن هم از نوع بحرانی‌اش را نداشته‌ام! اما توجه کنید که حذف شدن ناگهانی یک فایل یا کمبود وقت و هراختلال جزئی دیگری می‌تواند در این تکنیک جای گرفته و در مصاحبه تعریف شود. توانایی‌های خود را ببینید و تجربه‌هایتان را دست‌کم نگیرید.



از نقاط منفی ات‌بگو



حتماً در جلسه مصاحبه قرار است از نقاط ضعف شما بپرسند. فکر نکنید برای این که خود را خوب معرفی کنید، باید هیچ نکته‌ای که منفی باشد از خودتان نگویید! دیر یا زود در مصاحبه کاری، مصاحبه‌کننده از شما چند ویژگی منفی تان را می‌خواهد. اما جواب دادن به این سؤال نیز تکنیک‌های خود را دارد؛ راه اول، انتخاب یک نقطه ضعف قابل مدیریت است. این یعنی ابراردی از خود را بگویید که جزو فاکتورهای اصلی شغل تان نیست! مثلاً اگر قرار است سناریو نویس شوید، نگوید قلمم ساده و روان نیست! نشان دهید روی ضعف‌هایتان دارید کار می‌کنید. یعنی اگر می‌گویید که از فضای طراحی لوگو دورم، بلافاصله بگویید البته سعی کرده‌ام طراحان لوگوی خوب را پیدا و فالو کنم تا کارهای شان را برای خودم تحلیل کنم. یک تکنیک دیگر بیان ضعف‌هایی است که می‌توانند حسن هم به نظر بیایند. شما هم افرادی را دیده‌اید که می‌گویند بزرگ‌ترین ضعفم مهربانی‌ام است چون مدام آزش ضربه می‌خورم؟ گفتن صفت‌هایی مثل کمال‌گرایی و تندکار کردن یا وسواس روی برنامه‌ریزی در جلسه کاری، مانند همان صفت مهربانی است!

سؤال بپرسید

فراموش نکنید که قرارداد کاری، یک قرارداد دوطرفه است و فرآیند استخدامی نیز یک نیاز دوسویه. همان‌طور که شما به دنبال یک کار خوب هستید، کارفرما هم به دنبال یک نیروی خوب برای استخدام است. معمولاً کارفرماها حین گفت‌وگو نگاه از بالا به پایین دارند ولی نباید فراموش کنید که در آن همکاری، این هردوی تان هستید که سود می‌کنید؛ نه فقط شما! پس رودربایستی را کنار بگذارید و از حداقل و حداکثر حقوق و فضای کاری و آینده شغلی و... بپرسید. این حق شماست که بدانید. حتی اگر سؤالی ندارید، بپرسید! اگر از آن دسته افرادی هستید که

برای تان فضای کار و آینده مهم نیست و فقط یک شغل می‌خواهید هم بی‌خیال این قسمت نشوید. پرسیدن سؤال به کارفرما این حس را القا می‌کند که شما فردی کاردار هستید و آسان به دست نمی‌آیید. سؤال خوب پرسیدن، شخصیتی حرفه‌ای از شما نشان می‌دهد.

