



**POLGÁR
ZITA**

HOGYAN KÉSZÜLJ AZ INTERJÚRA?



Olaszási idő: 30 perc

Az interjú

Bár az állásinterjú felépítése és menete vállalatónként nagyon különböző lehet, a (személyes) interjú még mindig a **leggyakoribb** és egyben **legnépszerűbb** kiválasztási módszer, mivel praktikus, személyközi és azonnali visszacsatolásra ad lehetőséget. Szinte minden szervezetben alkalmazzák, függetlenül attól, hogy jellemzően egyre több helyen használnak egyéb kiválasztást segítő módszereket (szakmai, nyelvi és pszichológiai tesztek, próbamunka, kompetencia mérés, stb.) is.

Felkészülés az interjúra

Ahhoz, hogy egy állásinterjún jól szerepelj, már jóval az azt megelőző időszakban tudatosan kell készülnöd erre a megmérettetésre.

A jó interjúélményhez és a sikerhez az alábbi három tényezőre van szükség:

1. Önismeret
2. Magabiztosság
3. Felkészültség

Ez a három magában foglalja azt, hogy

- tudod, mit figyel az interjúztató
- hitelesen be tudod mutatni magadat
- betartasz néhány örökérvényű „szabályt” (erős ajánlások).

Először is tehát fontos azzal tisztában lenned, hogy az interjú célja az önéletrajz tulajdonosának **megismerése**. Ezért nemcsak arra számíthatsz, hogy az interjúztató alaposan **átbeszéli** veled a tanulmányi és szakmai pályafutásodat, hanem arra is, hogy tudomást akar szerezni mindenről, amit az önéletrajzodba (szándékosan vagy véletlenül) nem írtál bele. Tehát készülj arra, hogy szinte **bármiről** szó eshet, amely a potenciális munkáltatót érdekli veled kapcsolatban, hogy aztán eldönthesse, te vagy-e a megfelelő kolléga a számára.

Ezért fontos, hogy tudatában legyél mindannak, amit az interjúztatók megfigyelnek egy állásinterjú során. Ezek jellemzően a következők:

- Szakmai (bizonyítható) tudás – „hard skills” (jellemzően, amiről papírod van, pl. nyelvvizsga, diploma, jogosítvány, képesítések, bizonyítványok)
- Készségek, képességek – „soft skills” (amiről nincs papírod, ugyanakkor alkalmazni tudod őket a gyakorlatban, pl. jó szervezési készségek, kommunikációs készség, logikus gondolkodás, stb.)
- Amiben tehetséges, kiemelkedő vagy és amiben eredményeid vannak (pl. amire büszke vagy)
- A motivációd, a céljaid, mit akarsz elérni és miért
- Az elvárásaid, tehát, hogy mi fontos számodra egy munkahelyen

Egy állásinterjú igen sokszor komoly igénybevételt jelent, mert számos kérdésre lehet számítani, amelyek akár lehetnek **kellemtelenek** is. Például, ha valaki nem fejezte be a tanulmányait, arra az interjúztatók felfigyelnek és valószínűleg firtatni fogják az okokat. Bármennyire is nagy próbatételt jelenthet egy interjú, fontos tudnod, hogy (ideális esetben) a munkáltató is érdekelt abban, hogy embert találjon, és mivel a **számára legjobbat** akarja megtalálni, sok kérdést tehet akár fel. Emellett jellemzőek a (különböző időközönként megszervezett) több körös interjúk, amelynek során mindig más és más személy képviseli a munkáltatót. (Például először lehet, hogy egy fejedvadász/ toborzási tanácsadó, majd a munkáltató HR-ese, végül a vezetők). Továbbá az állásinterjú nemcsak egy munkakörrel (álláslehetőségről) szólhat, előfordulhat ugyanis, hogy egy szervezetben egyszerre több nyitott pozíció is van. Ebben az esetben egyetlen interjún akár több munkalehetőségről is beszélhetek az interjúztatóval. (Ez utóbbi inkább a fejedvadász interjúk esetében gyakori, illetve akkor, mikor egy cég valamilyen okból intenzíven toboroz, például mert új üzletágot épít, bővül stb.)

Önismeret

Mielőtt belevágasz az állásinterjúba, nagyon fontos, hogy tudatosítsd, hogy ha hajlandó vagy **megismerni önmagadat**, akkor leszel képes gördülékenyen interjúzni, és annál nagyobb esélye van, hogy sikeresen megtalálod a számodra megfelelő állást. A legtöbb pályázó azért keres hosszú időn át sikertelenül munkát, mert egyáltalán nem tudatosan teszi, nem fektet energiát abba, hogy érdemben,

a valóságnak megfelelően be tudja magát mutatni és meggyőző legyen. Minél nagyobb önismerettel rendelkezel, annál **nagyobb esély** van arra, hogy sikerrel záruljon az álláskeresésed.

Ezért az interjúzás „nulladik” lépése az, hogy hajlandó vagy először önmagadnak bemutatkozni, és csak ezek után vágysz bele élesben is a pályázásba.

Mit érdemes megtudnod és megismerned magadról?



Ebben **segítséget jelent**, ha

- átgondolod, hogy a jellemző szokásaid, tulajdonságaid
- példákat keresel arra, hogy hogyan működsz (például gyakran szervezel baráti összejöveleteket, szeretsz előadni, gyorsan teremtesz kapcsolatot, stb.)
- átgondolod, hogy a feladatok közül (mindennapi tevékenységek, tanulmányok, munkahely – ha van), mit és hogyan csinálsz
- kérsz magadról visszajelzést a barátoktól, rokonoktól, ismerősektől

Önismereti útmutató



Fontos tudatosítanod és megtenned a következőket, hogy minél felkészültebb legyél az önmagaddal kapcsolatos válaszokat illetően:

Legfontosabb tudnivalók az interjúról

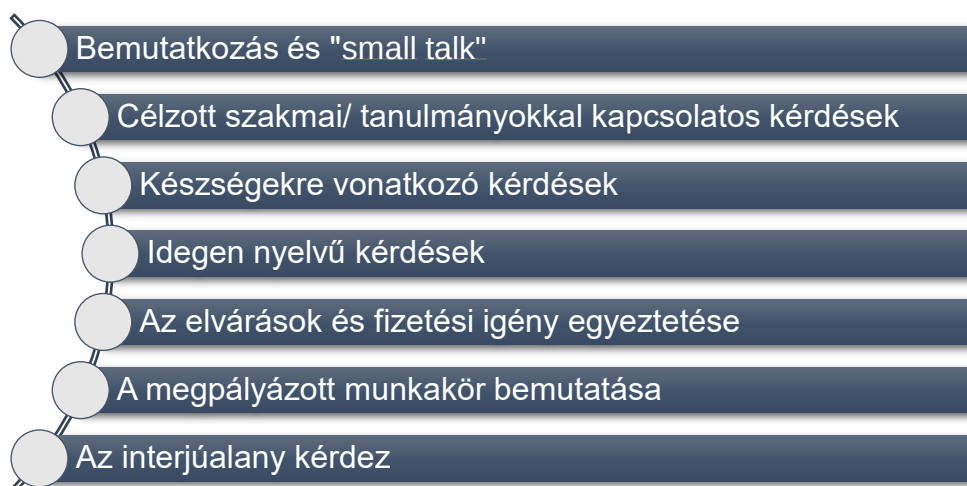
Ahhoz, hogy az interjúra felkészülten érkezhess, és semmilyen zavaró tényező ne állja utadat, érdemes az interjúról és annak körülményeiről minél több **előzetes információt** begyűjteni.

A nélkülözhetetlen tudnivalók a következők:



Ezeket az információkat a veled interjút egyeztető személytől tudhatod meg a legkönnyebben. Érdemes az interjú szervezésének alkalmával ezeket mind feltenni.

Amiről az interjún legnagyobb eséllyel szó lesz:



Természetesen a fentiek munkáltatónként különbözhetnek, de a legtöbb vállalat a fenti információkat meg akarja tudni a pályázókról ahhoz, hogy jól dönthessen. Az interjúk átlagos időtartama **30-60 percet** vesznek igénybe egy pályakezdő esetében.



A felkészültség és a tájékozottság magabiztosság tesznek.

Amit kerülj el!

Vannak olyan tettek és viselkedési megnyilvánulások, amelyeket tilos, vagy legalábbis erősen ajánlott elkerülni. Erősen rontják ugyanis az interjúalany megítélését, és szinte biztos, hogy kudarcélményhez vezetnek.

Késés – előzetes értesítés nélkül

Hiányos öltözet, ápolatlanság, intenzív parfüm

Mobiltelefon nincs lenémítva

Tájékozatlanság

Közöny

Nagyképűség, haverkodás, tiszteletlenség

Összeszedettség teljes hiánya

Kitárulkozó beszéd, terjengősség

Hazugság

Erősen ajánlott!

- Magabiztos kézfogás
- Szemkontaktus tartása
- Figyelem
- Érdeklődés
- Kérdezés

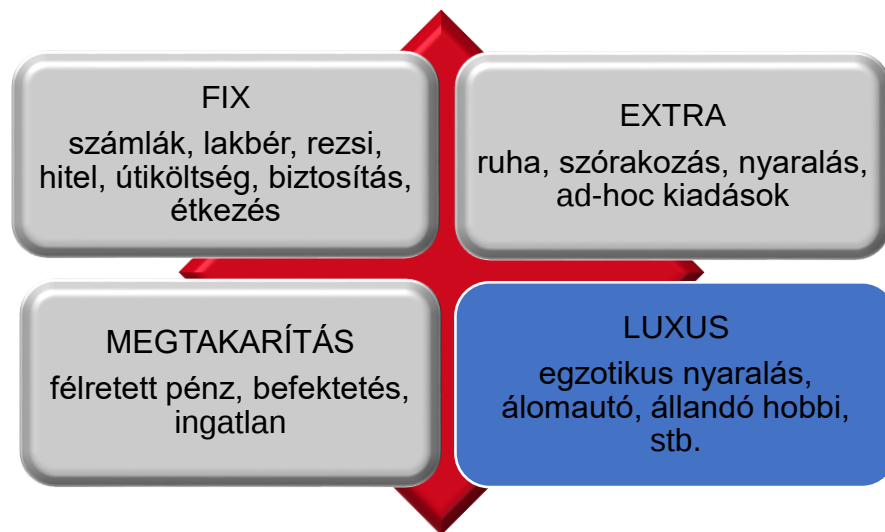
Ne feledd! Gyakorlat teszi a mestert, így érdemes elmenned akkor is interjúra, ha nem érzed magad teljes mértékben még késznek rá. Idővel szerzel rutint is, így egyre jobban fog menni.

Felkészülés a bértárgyalásra

Ahhoz, hogy a bértárgyalásnak tudatosan állj neki, érdemes készítened egy kalkulációt a fizetési elvárásodat illetően. Ezt az alábbi elemekből fogod összetenni:

- Fix – mindazon költségek, amelyeket havonta/rendszeresen fizetned kell
- Extra – ad-hoc kiadások, amelyeknek mértékéről te dönthetsz
- Megtakarítás – olyan pénzösszeg, amelyhez hosszabb ideig nem kívánsz hozzányúlni (későbbi felhasználás végett)

- Luxus – olyan átlag feletti mértékű kiadás, amely az álmaid, vágyott céljaid megvalósítására fordítasz



Tudnod kell, hogy a szervezetek nem kizárólag havi fizetést adhatnak a munkavállalóiknak, hanem egyéb, pénzbeli vagy egyéb juttatásokat.

Néhány példa a lehetséges kifizetésekre és térítésekre:

Személyi alapbér	• 12, 13, 14 havi bér Minimálbér, garantált bérminimum
Mozgóbér, Teljesítménybér, Jutalék	• Jelenléti díj, műszakpótlék, teljesítmény alapú bér, jutalék pl. bevétel után.
Prémium	• Hosszabb távra kitűzött célokért
Cafeteria	• Kedvezőbb adó, beszámítás a hitelbe, étkezés, utalványok, pihenőkártya
Egyéb juttatások, költségtérítések	• Munkába járás, telefon, laptop, internet, tanulmányok, céges autó, szakmai vizsga, nyelvtanfolyam

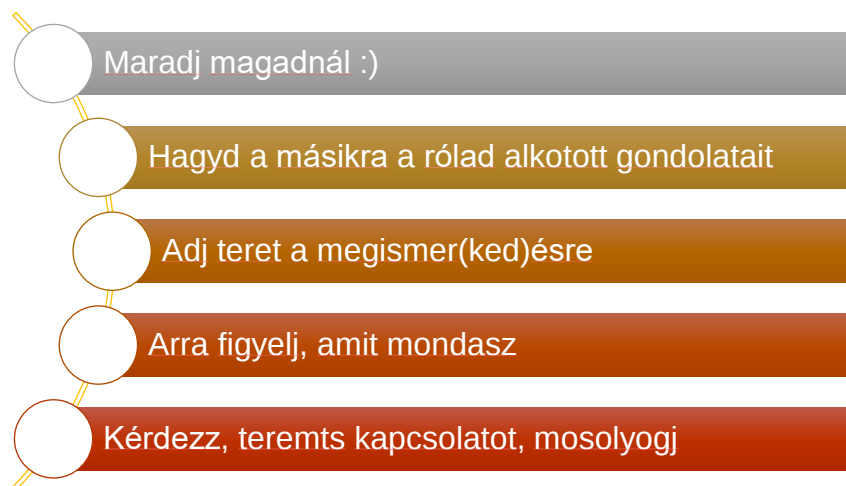
A fentiek alapján ki tudod számítani, hogy mi az a minimum, amit mindenképp szeretnél megkeresni és mi az, amivel már nagyon elégedett lennél, legjobb, ha eszerint a sáv szerint adod meg a fizetési elvárásodat.

Gyakori interjúkérdések (pályakezdők)

- Beszélj magadról!
- Hol töltötted a szakmai gyakorlatodat?
- Hogyan jöttél ki munkatársaiddal?
- Miért ezt a szakot/szakirányt választotta?
- Hogyan döntenél, ha most kellene pályát választanod?
- Mi volt a legfontosabb dolog, amit ezen a szakon megtanultál?
- Milyen eredménnyel végeztél?
- Miből írtad a szakdolgozatod?
- Melyek a főbb erősségeid/gyengeségeid?
- Milyen az ideális karrierről alkotott képed?
- Ha megkapnád az állást, mit tennél legelőször?
- Ha felhívnánk a konzulensed/gyakorlat vezetődet, mit mondana rólad?
- Ha megkérdeznénk csoporttársaidat, hogy jellemezzenek, mit mondanának?
- Milyen sikereket értél el az életedben/tanulmányaid során?
- Milyen céljaid, terveid vannak?
- Miért akarsz pont ennél a cégnél dolgozni?
- Milyen területen szeretnél elhelyezkedni?
- Hol szeretnél tartani az elkövetkező „x” évben?
- Mit vársz ettől az állástól?
- Miért pont téged válasszunk?

Az interjún

Nem az a cél, hogy mindenáron sikerrel zárd az interjút, azaz felvegyenek. A siker a következmény lesz akkor, ha tényleg jól szerepelsz, ha példákkal alátámasztva tudod bemutatni magadat, és felkészülten érkezel. A sikerre törekvés mindig megfelelni akarást szül, amely frusztráló, erőltetett és megöli a magabiztosságot. Arról beszélj, amilyen valójában vagy, és ne azt mondd, amit szerinted (!) hallani szeretnének. Ezért az interjú során a legfontosabb, hogy önmagadból kiindulva hiteles és a valóságnak megfelelő válaszokat adj. Ne gondolkodj azon, hogy mi lehet a legjobb válasz, mert az csak feleslegesen eltereli a figyelmedet. Arra figyelj, amit mondasz, és adj teret annak, hogy minden olyan információt megtudj, amire szükséged van. Ha nyitott vagy, érdeklődő és vannak kérdéseid, az is igen jó benyomást kelt.



Sosem tudhatod, hogy hol várnak pont RÁD!

„Az akadály az a rémisztő dolog, amit akkor látunk, ha levesszük a szemünket a célról.
(Henry Ford)

Ajánlott olvasmány:

<https://www.hrportal.hu/hr/allas-helyett-haladas---igy-keszulj-tudatosan-az-interjura-20180423.html>

Ajánlott videók:

<https://www.youtube.com/watch?v=SOHa-BPkQWU>

(Hogyan NE interjúzzunk?)

<https://www.youtube.com/watch?v=9j26HrZ9Kqw>

(Találd meg, ami lelkesít és bízz magadban!)

**JELEN TANANYAG A SZEGEDI TUDOMÁNYEGYETEMEN KÉSZÜLT AZ EURÓPAI UNIÓ
TÁMOGATÁSÁVAL. PROJEKT AZONOSÍTÓ: EFOP-3.4.3.-16-2016-00014**

SZÉCHENYI 



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE