



## Naši mali savjeti za Vaš veliki

### Interview

### Gdje započeti?

**U procesu razvoja Vaše karijere mnoge će informacije biti usmjerene prema Vama. Kako bi se Vaša karijera razvijala u pravom smjeru, trebate iskoristiti sve prednosti koje Vam se nude.**

#### Prije svega, trebali biste se zapitati:

- Koje vještine ste stekli unutar i izvan formalnog obrazovanja?
- Koje od tih vještina biste najviše željeli razvijati?
- S kim ili s čim biste najviše željeli raditi – ljudima, klijentima, projektima, brojevima ili tehnologijom?
- Želite li raditi za male, srednje ili velike organizacije?
- Želite li biti lokalno ili globalno orijentirani?
- Želite li učiti za daljnje stjecanje kvalifikacija?

### Proces testiranja ste prebrodili...

Proces testiranja iz prvog kruga selekcijskog postupka ste uspješno prebrodili. Sada ste dio grupe najboljih kandidata i uvršteni ste na "listu sretnika", koji ostvaruju pravo za nastavak natjecanja – pravo na intervju za posao.

**...a to su one  
slatke brige,  
zar ne?!**

...ali,

Vaš želudac počinje stvarati čudne zvukove, dlanovi Vam se enormno znoje, usta se suše, a glas počinje drhtati.... i to se sve događa kada samo razmišljate o svom predstojećem razgovoru za posao. Svi smo nervozni kada je u pitanju razgovor za posao, jer nitko od nas ne voli biti u toj vrućoj stolici, u kojoj se procjenjuje sve ono što kažemo i kako reagiramo na različita pitanja.

Spoznaja da svatko u određenom trenutku svog života mora proći kroz strahove intervjua može nam donekle pomoći, ali kada sjedimo na toj vrućoj stolici, osjećaj smisla, mirnoća i racionalnost lako se mogu izgubiti u prostoru ili jednostavno izaći kroz prozor.

### Ne očajavajte!

Ako Vas predstojeći intervju za posao ispunjava strahom i tjeskobom, ne očajavajte. Pregledajte samo naše male savjete za prevladavanje nervoze i vjerujte bit će sve dobro, ma bit će sve za...





Sutra je za mene „dan D“ – imam razgovor za posao. Što mi možete savjetovati?

Za početak imam 5 važnih općih savjeta koji Vam mogu pomoći!



.. stvarno, bilo bi super kada bi mi samo oni bili dovoljni. O.k., a koji su to savjeti ?

1. Budite spremni
2. Budite svježi i usredotočeni
3. Ostavite si dovoljno vremena da stignete na vrijeme do odredišta za obavljanje intervjua
4. Duboko dišite
5. Razmišljajte pozitivno

... možete li mi to malo pojasniti?

Naravno, objasniti ću Vam sve.

## 5 važnih općih savjeta

Mogli bismo Vam sada navesti bezbroj savjeta kako da se najbolje pripremite za razgovor u svezi posla na koji ste se prijavili, ali nastavljamo u znaku broja pet.

### 1. Budite spremni

Priprema je ključna – istražite nas malo, posjetite naše web stranice - neka intervju radi za Vas tako što ćete obaviti potrebna istraživanja i pripremu. Biti dobro pripremljen za pitanja koja će Vam postavljati osoba koja intervjuira, znači da možete ući u prostoriju u kojoj se provodi intervju uzdignute glave, radije nego da nervozno gledate u pod sa mišlju „zemlja otvori se“.

### 2. Budite svježi i usredotočeni

Lakše je reći nego učiniti, ali dobro se naspavati prije razgovora za posao osigurat će vam potrebnu svježinu i spremnost za „veliki dan“. Otići ranije na spavanje večer prije, uz prethodno opuštanje u kadi te uz dobru knjigu, otklonit će nervozu i osigurati da Vaš um i tijelo budu svježi i usredotočeni na intervju.

### 3. Ostavite si dovoljno vremena da stignete na vrijeme do vašeg odredišta za intervju

Gužva je u prometu, još ste kilometrima daleko od Vašeg odredišta, a intervju započinje za 10 minuta. Sve to Vam nikako ne ide u prilog. Naprotiv, sva nervoza koju imate zbog razgovora za posao intenzivirat će se radi osjećaja da biste mogli zakasnuti. Možda zvuči očito, ali planiranje Vašeg puta znajući gdje idete i ostavljajući sebi dovoljno vremena da tamo na vrijeme i dođete, pomoći će Vam da ostanete smireni za intervju.

### 4. Duboko dišite

Odavno je poznato da plitko disanje pridonosi panici i anksioznosti. Za razliku od toga, duboko disanje je dobro poznata tehnika za poticanje dijela našeg živčanog sustava koji je odgovoran za smirivanje tijela. Prije razgovora za posao radite na kontroli disanja. Stavite jednu ruku na trbuh i duboko udahnite. Zadržite dah nekoliko sekundi prije izdaha. Kada dobijete osjećaj kao da Vas prolaze žmarci, vježbajte u razmacima ovu rutinu dubokog disanja.

### 5. Razmišljajte pozitivno

Umjesto nelagode koju osjećate svaki put kad pomislite na intervju, zamislite pozitivni scenarij u kojem imate sve pod kontrolom. Zamislite sebe kako svojim mirom i pozitivnom osobnošću odgovarate na pitanja samouvjereni i na način kojim ćete impresionirati one koji Vas intervjuiraju. Zamislite da se rukujete na odlasku, znajući da ćete se uskoro ponovno čuti s pozitivnim vijestima.

I na kraju osmijeh. Neka osmijeh bude na Vašem licu na dan intervjua i zadržite ga dugo ili barem dok ne napustite prostoriju u kojoj se vodio intervju. Smijanje otpušta endorfine – hormone sreće, a oni pomažu uvjeriti mozak da ste sretni, zadovoljni i spremni boriti se sa svime što bi Vam intervju mogao donijeti.



...ali to nije sve...važno je još i ovo:

- Slušajte pažljivo. Ako je potrebno tražite pojašnjenje.
- Pokušajte ne potrošiti previše vremena razmišljajući o tome što bi trebao biti pravi odgovor. Na pitanja odgovarajte iskreno. Neka Vaši odgovori budu potpuni, pokušajte se koristiti primjerima iz nekog vlastitog iskustava.
- Napišite popis svojih ključnih postignuća, snaga i iskustva. Razmislite o tome koji su to dobri primjeri za isticanje Vaših vještina. Budite spremni razgovarati o tome kako su Vaše vještine i eventualno iskustvo usklađeni s ulogom za koju ste intervjuirani i što biste poduzeli da budete uspješni ako Vas zaposlimo.
- Razmislite o tome zašto biste željeli raditi za nas i zašto se želite zaposliti upravo na oglašeno radno mjesto.
- Nemojte se osjećati kao da se natječete s drugim kandidatima. Mi ćemo Vas prvenstveno ocijeniti prema Vašim vlastitim zaslugama, a ne u usporedbi s drugima

## I na kraju...

Mjesto održavanja intervjua je za Vas sjajna mogućnost da se upoznate sa potencijalnim radnim okruženjem. U svakom slučaju, mi ćemo zadržati Vaše podatke u našoj HR bazi podataka, ali ne zaboravite ih osvježiti s vremena na vrijeme. Nadamo se da su Vam naši mali savjeti bili zanimljivi te da će Vam isto tako biti i korisni.

## Sretno!

**P.S.** Možda se dogodi da u potrazi za karijerom izgubite neke velike mogućnosti ili prilike, ali zadržite želju za učenjem, ostanite iskreni, radoznali, neposredni i bez obzira na Vaše godine, nemojte nikad izgubiti to dijete u sebi.

