



Sfaturi despre cum sa gestionam un interviu on-line

Salutare dragilor,

În articolul de astăzi voi aborda câteva aspecte legate de interviul de angajare ca proces în sine, dar și despre provocările sale în mediul on-line.

Peste tot se discută despre stări de tranziție, despre incertitudini ale companiilor, posibile crach-uri economice. Ce este tot mai evident este faptul că încercăm să ne adaptăm unei piețe a muncii care se transformă într-o piață a muncii digitalizată. Așadar, interviul se susține on-line pe aplicații digitale, joburile se caută pe platforme de recrutare on-line la care aplicăm Cv-uri completate cu ajutorul resurselor regăsite pe internet și în care ni se solicită să demonstrăm competențe digitale variate.

Când participi la un interviu poți să te confrunți cu o serie de factori care să te scoată din zona de confort, fie că vorbim de interviul on-line sau interviul clasic. Astfel, pregătirea devine una dintre cele mai importante etape în momentul decisiv al căutării unui loc de muncă. Seriozitatea pe care o oferi acestei etape de pregătire te poate aduce mai aproape de rezultatul pe care ți-l dorești.

Mai jos vă voi explica cum să gestionați un interviu on-line.

- Atenție la aplicația pe care angajatorul ți-a solicitat să susțineți interviul! Descarcă din timp aplicația respectivă și familiarizează-te cu aceasta, testează-o! Contul de pe care descarci această aplicație să stabilească un nume de utilizator profesional (numele tău real);



- Vorbește deschis cu un consilier în carieră din CCOC UPB și stabilește o **Simulare de Interviu** în care să testezi cât de bine răspunzi la întrebări de HR, pentru a vedea cât de bine funcționează microfonul și camera web, și dacă ai o bună conexiune la internet, astfel încât imaginea să fie de calitate, iar sunetul să nu se întrerupă;
- Spațiul în care se desfășoară interviul să fie unul organizat adecvat (de preferat o cameră de birou) și fără foarte multe detalii din viața ta personală în jur. Camera în care alegi să se desfășoare interviul să fie foarte bine luminată (de preferat lumină naturală), să nu ai zgomote de fundal, animale de companie s-au alți distractori ai atenției în preajmă (de tipul colegi de camera care intră sau ies, telefon care primește notificări, alarme etc).
- Folosește fără reținere o **agendă** și notează dacă este cazul anumite aspecte, fără să fie nevoie să o cauți mai târziu prin camera. Tot aici fiind vorba despre un interviu on-line, poți să ai și un word deschis în care să ai o descriere a ta, puncte forte, puncte slabe, un fir roșu pe care să îl urmărești în a convinge angajatorul. Poți chiar să îți deschizi propriul CV pentru a-ți fi mai ușor să îți descrii experiența;
- Vestimentația să fie corespunzătoare, chiar dacă ești acasă. Nu face gafa de a te îmbrăca adecvat până la jumătate. Poate o să fie cazul să te ridici la un moment dat și nu realizezi că webcam-ul este încă pornit.
- Deși este un exercițiu destul de dificil de realizat, **recomand să privești foarte des camera sau spre camera laptopului**. Dacă te uiți la imaginea ta sau a angajatorului pe aplicație, practic nu faci prea mult contact vizual;
- Încearcă să NU pui mai multă presiune pe tine decât există în acel moment. Nu te grăbi să răspunzi la întrebări. Fii descriptiv, explică și completează toată informația pe care vrei să o transmiți despre tine. De asemenea atenție la limbajul nonverbal; adoptă o poziție dreaptă



pe scaunul de la birou și comportă-te la fel ca în cazul unui interviu clasic, fii pozitiv și aprobă dând din cap atunci când angajatorul vorbește;

- Ai interviu on-line la ora 12.00, iar ceasul arată 11.30 și tehnologia te lasă baltă? Nu ai acces la internet sau orice altă situație care ține de logistică... Sfatul meu este să ai pregătit planul B. Aceasta se poate stabili de comun acord cu angajatorul atunci când se stabilesc detaliile interviului. Fie realizați un interviu telefonic, fie reprogramați. Este evident faptul că nu poți controla totul, desi în marea majoritate a timpului beneficiezi de aceste facilități tehnologice, așadar „reconfigurează traseul”!
- Nu uita că la interviu poți să pui și tu întrebări angajatorului, așa că pregătește-te în acest sens. Ți le poți nota pe o agenda sau într-un word pe laptop!
- Pentru că un interviu on-line nu este același lucru cu un interviu clasic, finalul o să difere și el. Mulțumește printr-un e-mail angajatorului.

Dacă interviul în varianta clasică este o provocare, află că nici cel on-line nu este mai prejos! Sper să îți fie foarte utile sfaturile pe care ți le-am menționat mai sus și nu uita! În tot acest proces de transformare, în care dorești să te evidențiezi ca profesionist/ă, propun să rămâi flexibil/ă, atent/ă la tot ceea ce se schimbă și să te adaptezi continuu!

Scrive-ne oricând vrei să participi la o **simulare de interviu** pe: centru.consiliere@upb.ro

Succes!

Consilier în carieră GCDF,

Oana CĂLĂRAȘU



UNIVERSITATEA POLITEHNICA DIN BUCUREȘTI
CENTRUL DE CONSILIERE ȘI ORIENTARE ÎN CARIERĂ

