

Tisztelt Ügyfelünk!

A koronavírus járvány miatt kialakult veszélyhelyzetben is igyekszünk a pályázati projekt keretében tervezett tevékenységeket megvalósítani. Így a foglalkoztatási szakértők által vezetett, az egyéni fejlesztési tervvel rendelkező kliensek részvételével zajló foglalkozások esetében online úton történő teljesítést alkalmazunk átmeneti időre, a járvány terjedésének megakadályozása érdekében.

Az alábbi Tematika és a csatolt módszertani dokumentumok felhasználásával, online úton, illetve közvetítő szerepet játszó munkatársaink révén számítunk szíves visszajelzéseire!

TEMATIKA

A célcsoport foglalkoztathatóságát elősegítő fejlesztési tevékenységek, egyéni fejlesztési terv alapján

Álláskeresőre felkészítő tanácsadás programelem

A halmozottan hátrányos helyzetű, társadalmi és gazdasági értelemben elmaradott településeken élő, aktív korú, tartós munkanélküliek számára tervezett munkaerő-piaci reintegrációs folyamat csak rendszerszemléletű megközelítésben hozhat eredményt, amelynek középpontjában az egyén van.

A szolgáltatásrendszer alapvető szervező elve, hogy a személyes és csoportos támogató programelemek és az ezekben alkalmazott módszerek a teljes projektfolyamatot végig kísérik.

Az egyéni felméréseket követően személyre szabott, a foglalkoztathatóság javítását célzó fejlesztések körében az álláskeresőre felkészítő tanácsadás a sikeres elhelyezkedés egyik kulcsa lehet.

Témakörök

Az álláskeresőre felkészítő tanácsadás elsődleges célja a nyílt munkaerő-piacon való elhelyezkedés segítése. Ennek érdekében az alábbi témák kerülnek feldolgozásra:

1. Az önéletrajzírás.
2. Az elhelyezkedést akadályozó körülmények feltárása.
3. Reális célok meghatározása.
4. Korszerű álláskereső technikák.
5. Az állás megszerzésének és megtartásának módja.
6. Tájékoztató álláslehetőségekről.

A fenti tematikához kapcsolódóan az alábbi eszközöket biztosítjuk a szolgáltatáscsomag elméleti és gyakorlati útmutatásainak abszolválásához mellékletként:

- Tökéletes megjelenés az állásinterjún – tippek férfiaknak és nőknek;
- Tudj mesélni magadról az állásinterjún!

Melléklet: Tökéletes megjelenés az állásinterjún – tippek férfiaknak és nőknek

Tippek férfiaknak:

Az öltözködésben három alapszabály szerint tudsz megfelelően tájékozódni:

- Egyrészt, hogy mi az adott élethelyzet, esemény, szituáció, ahol meg kell jelenned.
- Másrészt, hogy magadat hol helyezed el egy képzeletbeli vizuális koordináta-rendszerben, ahol az egyik végpont lehet a kockázatkerülő, mondhatni konzervatív megjelenés, a másik pedig az olasz divatlapból kilépő, már-már a pávaság határait feszegető macsó.
- Végezetül pedig az, hogy az adott szituációban mit is akarsz magadról a külvilág felé üzeni.

Nem az alkalomhoz illően öltözni olyan, mint tiszteletlenül viselkedni! Nem von maga után büntetést, de a környezetben mozgók gondolni fognak rólad valamit.

Az interjún mindez fokozottan igaz. A leendő munkáltatóval való személyes találkozó az egyik legegyszerűbb élethelyzet öltözködési szempontból, de egyébként nem könnyebb, s nem nehezebb, mint bármi egyéb élethelyzet, amivel életed során találkozol.

Az öltözködési tanácsadó szerint a férfiakra jellemző egy általános mentegetőzés, amikor úgy tesznek, mintha ennek az eseménynek nem lennének hagyományosan kialakult keretei, melyek magukba foglalják az álláskereső lépéseit az önéletrajz összeállításától kezdve egészen a szerződés aláírásáig. Pedig ez alól az öltözködés sem kivétel, és fontos, hogy az első találkozáskor a kockázat kerülés legyen jellemző. Formálódjon bármennyire is baráтивá, közvetlenné, informálissá a hangnem közted és a kapcsolattartó között az álláspályázat során, könnyen lehet, hogy a személyes interjún a cégnek eddig ismeretlen képviselői is megjelennek, olyanok, akiknél még tiszta lappal indítod viszonyodat. Emiatt jobb a békesség, csak finoman, klasszikusan, szinte konzervatívan öltözködj!

Konkrétan az ajánlott szetted állhat sötétkék, vagy sötétszürke öltönyből, fehér, vagy középkek ingből, valamint egy sötétkék nyakkendőből, amin minimális díszítés elfogadott.

Egy fizikai munkavállaló esetében egy elegáns cipő, farmer vagy pantalló, valamint egy – mindenképpen hosszú ujjú – ing és zakó már megfelelő külsőt kölcsönözhet.

A kiegészítők tekintetében fontos tudnod, hogy az öv színe a cipőével, a zoknié pedig a nadrágéval kell, hogy harmonizáljon, így lesz tökéletes a „szetted”.

Amit az öltözködésednek még „tudni kell”, hogy jól érezd magad benne, és a legjobb énedet tudd nyújtani a beszélgetés során, ne feszengj egy számodra idegen ruhában, legyél harmóniában a megjelenéseddel!

Tippek nőknek:

Amikor belépünk az interjúra, öltözetünkkel szavak nélkül bemutatkozunk, még azelőtt, hogy kezdet nyújtánánk. Ilyenkor azzal tudjuk a legjobb benyomást kelteni, ha önmagunk visszafogott, elegáns verziójaként jelenünk meg.

Nézzük tehát azokat az öltözködési tippeket, amiket alkalmazva tökéletes lesz a rólunk kialakult első benyomás!

Interjú öltözködésünket igazítsuk a megpályázott munkahely cégkultúrájához. Az elvárt viselet az adott cég weboldaláról többnyire kideríthető.

Vegyük figyelembe a megpályázandó pozíciót és a beosztást. Nem mindegy ugyanis, hogy egy senior manager munkakörbe jelentkező vagy éppen grafikusnak egy kreatív céghez vagy betanított munkásnak egy gyárba.

A higiénia és a jó állapotú, tiszta holmik minden esetben alapnak tekinthetők. A világ legfelkészültebb szakembere sincs nyerő helyzetben, ha testszagot áraszt, de



vigyázzunk, az is lehet kellemetlen, ha fullasztó parfümfelhő lengi körül. Egy viseltes cipő vagy táska sem tesz túl jó benyomást.

Kerüljük a szélsőségeket! Túl sok smink, túl színes körmök, túl kivágott felső, túl szűk ruha, túl rövid szoknya, túl magas sarkú cipő, túl színes, túl mintás öltözék, túl nagy vagy túl tömött táska. Mindegyik ingoványos terület egy interjún.

Törekedjünk harmonikus megjelenésre! Ha tudjuk, hogy milyen színek és fazonok állnak a legjobban, lépés előnyben vagyunk. Ezt egy stílustanácsadó segítségével könnyen kideríthetjük, így még az egyéni karakterünket is becsempészhetjük a legszigorúbb business viseletbe is. Ha erre éppen nincs időnk, vagy kedvünk, akkor próbáljunk biztosra menni. Egy jól szabott sötétkék kosztüm – fehér blúz kombinációval nem tévedhetünk.

Ügyeljünk a szabályokra! A szigorú (formális) viseletben a 4 alapszín a fekete, kék, szürke és a barna. Utóbbi kettőnek világosabb, neutrális árnyalatai is megfelelőek. Ha nem szoktunk szoknyában járni, inkább vegyünk nadrágot. Blúz esetén a legbiztosabb választás a fehér különböző árnyalatai, a hófehér, tört fehér, krém fehér esetleg bézs, minden esetben testszínű fehérművel viselve. A szoknya érjen kicsivel térd fölé vagy térd alá kortól függően. A zárt fekete vagy nude magassarkúhoz testszínű harisnyát vegyünk minden esetben.

Lazább cég esetén sötétebb szoknyához felvehetünk egy színeesebb blézert. Finom színek itt is előnyben! A rövid vagy hosszú ujjú blúz is lehet mintás, de igyekezzünk olyat választani, hogy a minta ne terelje el rólunk a figyelmet. Ha elegánsabb pamut pólót választunk a blézer alá, akkor inkább az egyszínű ajánlott. A nagy, csörgő ékszerek is zavaróak lehetnek, ezért inkább a diszkrétebb darabok közül válasszunk!

A kényelem magabiztossá tesz. Ha az öltözékünk kényelmetlen, akkor elvonja a figyelmünket, így nem tudjuk a legjobb formánkat nyújtani. Különösen igaz ez a cipőre. Érdemes ezért az interjút megelőző napokban összeállítani és felpробálni a teljes szettünket. Amennyiben minden kényelmes, harmonikus és igényességet sugárzó, akkor kellő magabiztossággal indulhatunk az interjúra.

Melléklet: Tudj mesélni magadról az állásinterjún!

Ismered a céget, a terméket, a tevékenységet. Ebből tudsz kérdéseket felépíteni, de egy állásinterjúnak ez csak az egyik fele. A másik fele az lenne, amit magadról akarsz elmondani, de általában erre nem készülnek fel rendesen az álláskereső. Mindenki úgy gondolja, hogy magáról úgyis tud mindent, nem kell felkészülnie. Tehát rögtönözni fog, nem jut eszébe a stressz miatt pár fontos dolog, majd elkeseredve gondolja végig az állásinterjú után: ezt sem mondtam el, meg azt sem, jó lesz-e így?

Sokszor kérdezik, milyen számodra a jó főnök, mitől érzed magad motiváltnak, mik a jó és rossz tulajdonságaid. Elcsépett, kötelező, formaságot szolgáló kérdéseknek tűnhetnek ezek, de ki is használhatod őket arra, hogy valóban magadról beszélj.

Hogyan hat rád egy negatív kritika, mit teszel egy konkrét konfliktushelyzetben? Ezek azért fontosak, hogy a munkáltató azzal is tisztában legyen, milyen bánásmódot, milyen környezetet kívánsz. Mert manapság már nem azt keresik, hogy kit miért nem vesznek fel, hanem azt, hogy ha felveszik, hogyan lehet őt megtartani hosszú időre, illetve meg tudják-e tartani egyáltalán.

Fontos tudni, mit várnak el tőlünk a próbaidő végére, mi az, amit sikeres beilleszkedésnek értékelnek. Ezt már az állásinterjún, a leendő főnökkel meg kell beszélni. Ha bizonytalanságot tapasztalsz, akkor légy óvatos... Aki nem tudja pontosan, előre meghatározni, mit vár el, annak nem tudod bizonyítani, hogy pont azt teljesítetted, amit elvártak tőled.