

# Jak přežít pracovní pohovor

## tipů

ODBOBNÍCI RADÍ

Stresuje vás  
příjímací řízení?

Bojíte se jít na  
každé další, aby  
neskončilo

fiaskem? Nervozita  
bývá podle  
personalistů jednou  
z příčin neúspěchu.

Čemu dalšímu se  
při pohovoru  
vyhnout?



„Současná situace  
na trhu práce se  
velmi liší od té  
dřívější. Pozic je  
výrazně méně,  
kvalifikovaných lidí  
naproti tomu  
přibývá. Logicky si  
firmy vybírají  
mnohem pečlivěji  
a uspět při hledání  
zaměstnání hned je  
spíše výjimka.“

Tomáš Vašák  
psycholog



Časté chyby  
kandidátů  
u pohovoru

1. Pozdní příchod bez předchozí omluvy.
2. Porušování slušného chování.
3. Vysoké finanční požadavky.
4. Arogantní vystupování.
5. Neformální styl mluvy.
6. Neadekvátní obléčení.
7. Lživé či přikrslé informace v životopise.

zečím i ve společnosti Jablotron: „Třeba vymenujte seznam pěti věcí, které byste chtěli dostat při vysazení na pustém ostrově.“ dává příklad ředitel skupiny Dalibor Dědek. Pokud kandidát zvládne odpovědět, dokáže, že umí nejen rychle reagovat, ale také řešit problémy, což je důležitá dovednost.

» Zmíňte své aktivity,  
ale šetrně

Určité nezapomeníte promluvit o motivaci – proč se ucházíte právě o danou pozici zrovna v této firmě. Zdůrazněte své jazykové, technické a jiné schopnosti. „Giltivě zmíňte svoje mimopracovní dobrovolnické aktivity a členství ve sdruženích nebo spolecích,“ doplňuje David Petru.

» Nebojte se odpovědět,  
že nevíte

Pokud vám personalista či zaměstnavatel položí otázku, na níž nebudete znát odpověď, rozhodně není dobré mlčet a dívat se do země. Přiznejte, že nevíte, a vždy to nějak okomentujte, nejlépe s úsměvem. „Uvědomte si, že se nehodnotí každá konkrétní odpověď, jako spíše styl, kterým ji dáváte, co to říká o vás, vaši osobnosti, přátelskost, komunikačních dovednostech,“ dodává psycholog Dalibor Špok.

» Ptejte se na vše,  
co vás zajímá

Jestliže vám na konci pohovoru personalista dá prostor pro dotazy, využijte ho. Zeptat se můžete například na organizační strukturu společnosti okolo nabízené pozice, na proces nástupu nebo i na dress-code firmy. Odborník ocení, že máte o místo opravdový zájem a nebojíte se ptát. „Dobrou otázkou je například: Jak vypadá běžný pracovní den v této pozici? Z odpovědi se můžete dozvědět zajímavé informace a hned na ně reagovat,“ radí Martin Hroch.

Aztléta Šimková  
Autorka je spolupracovnicí redakce

aprotá nepřipravenost. To je podle personalistů největší průšvih, kterého se mladí lidé u pracovního pohovoru dopouštějí. Jak se tedy na osobní setkání s personálním odborníkem nebo přímo s budoucím zaměstnavatelem správně nachystat a nic nepodcenit?

» Nikdy nechoďte  
pozdě

Pozdní příchod je pro personalisty neomluvitelný. Kandidát si jím ubírá body ještě předtím, než promluví. „Naprosto nepřijatelné je, když uchazeč přijde pozdě, aniž by si zajistil předchozí omluvu,“ dodává Martin Hroch, HR manažer společnosti ManpowerGroup. Nedochovilnost může být pro zaměstnavatele také znakem neorganizovanosti, případně i nedozrálosti.

» Nepodceňujte výběr  
oblečení a slušné chování

„Kandidáti stále ignorují základní věci. Přijdou na pohovor neadekvátně oblečení, mluví příliš neformálně, což může ukazovat na to, že je to nevyzrálá nebo nevhodná osobnost pro danou pracovní pozici a firmu,“ popisuje zkušenosti David Petru ze společnosti Hill International. Takže zapomeňte na džínny, tričko, krátkou sukni a vytáhněte ze šatníku formálnější kusy: košili nebo halenku, šaty, jednobarevnou sukni, tmavě kalhoty... „Decentnost, přiměřenost, slušnost – to jsou hesla, s jejichž pomocí eliminujete možné předsudky nebo rychlé závěry v hodnocení vaší osoby,“ radí psycholog Dalibor Špok.

» Zbavte se  
nervozity předem

„Člověk je často nervózní právě kvůli nedostatečné přípravě. Mně pomáhá, když se před pohovorem dobře vyspím a zbavím se všeho, co by mě mohlo znervózňovat,“ světuje se studentka koreanistiky

Jana Dukátová. Její slova potvrzuje i psycholog Špok: „Nervozitu snižte tréninkem, dobrou přípravou a tělesnou relaxací.“ Zastavte se, soustřeďte, promyslete si možné otázky a odpovědi, vyzkoušejte si pohovor nanečisto i v různých situacích – ne jednou, ale mnohokrát. Jděte i na to výběrové řízení, u něž víte, že nemáte šanci nebo že o danou pozici tolik nestojíte. Čím víc zkušeností, tím lépe – až pak doopravdy o něco půjde, nebudete zaskočení.

Dalším způsobem, jak zmírnit nervozitu, je přehodnotit situaci. „Řekněte si: Zvládl jsem i jiné momenty, tento zvládnul také,“ doporučuje psycholog Tomáš Vašák. „Pomůže i dýchání: dlouhý nádech do plných plic a dvojnásobně dlouhý výdech vedou ke zmiřnění poplachové reakce.“

» Vyvarujte se některých  
dotazů

Uchazeč by se sám nikdy neměl ptát na výši mzdy, množství zaměstnaneckých benefitů a kariérní růst. O tom nechte vždy mluvit personalistu či zástupce zaměstnavatele. Na některé odborníky může působit divně i dotaz na délku pracovní doby – mohou ho vnímat tak, že v práci nechcete trávit moc času. Podobně nevhodné je, když se absolvent zeptá na možnost home-office – takovou otázku si mohou dovolit jen kandidáti, kteří mají několikaletonou praxi.

» Počítejte  
s nevhodnými otázkami

„A co pro vás znamená šťastí?“ Takový dotaz může u pohovoru zasitodované odpovědi. Tato otázka je představitel docela jiným světle. Poodhali jejich osobnost už tím, že musí improvizovat. Kromě toho nad podobnou věcí většinou nepřemýšlejí, vše vymyslejí na místě a možná představitel zebříček svých hodnot,“ vysvětluje Jana Binková z KUDPEG úverové pojišťovny. Netradiční dotazy kladou uča-

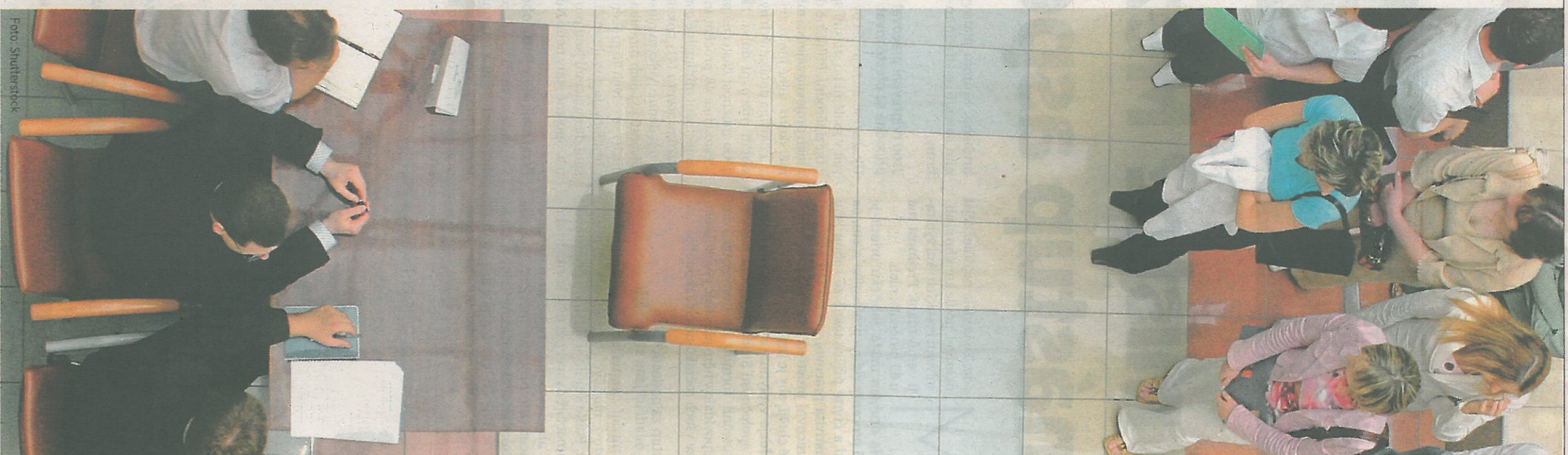


Foto: Shutterstock