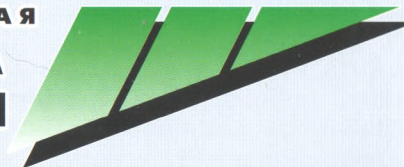


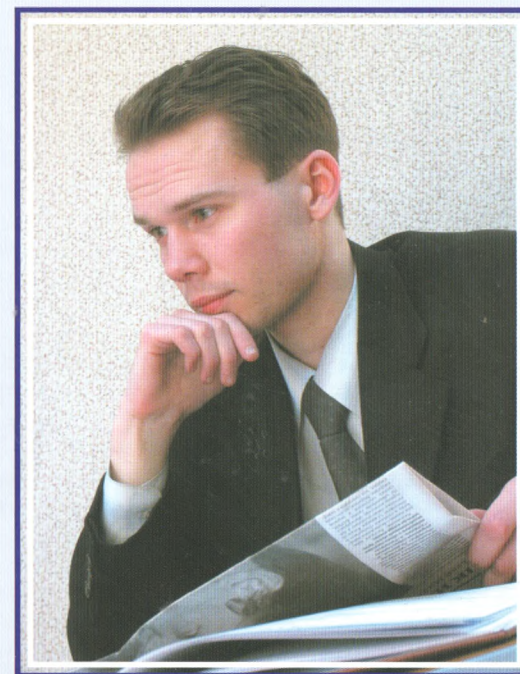
ГОСУДАРСТВЕННАЯ
СЛУЖБА
ЗАНЯТОСТИ



областное государственное казенное учреждение
“Центр занятости населения города Иваново”
ОГКУ “Ивановский ЦЗН”

“ДИПЛОМ ЕСТЬ! ЧТО ДАЛЬШЕ...”

**Социальная адаптация безработных
выпускников учреждений
профессионального образования на рынке труда**



Иваново

Вы закончили профессиональное учебное заведение. Впереди трудовая жизнь, и, конечно же, многие из Вас мечтают о прекрасной карьере.

Помните, что на рынке труда никто не ждет Вас с распростертыми объятиями, работодатель «покупает», в первую очередь, опытных профессионалов и для победы Вам необходимо располагать весомыми преимуществами перед друзьями - соперниками.

Одним из главных преимуществ, отсутствие которого сводит «на нет» все остальные, является Ваша активность. Слова «под лежащий камень вода не течет» должны стать вашим девизом на время поиска работы. С чего же начать?



Подготовка к собеседованию

Собеседования неизбежны почти в любой сфере деятельности, и люди, которые могут представить себя эффектно на этих собеседованиях, имеют больше шансов на успех.

Никогда не импровизируйте. Необходимо скрупулезно подготовиться к этому интервью. Нужно, чтобы у вашего собеседника создалось впечатление, что вы действительно интересуетесь предприятием. Вот, что нужно знать:

- область его деятельности;
- расположение (заводов, филиалов, отделений, точек сбыта);
- руководителей;
- конкурентов;
- репутацию;
- партнеров;
- прибыли;
- планы на будущее; •позицию на рынке.

Подготовьте рассказ о себе. Запишите его. Прочитайте его вслух громко. Если это возможно, то запишите его на магнитофон, слушая себя, вы сможете лучше судить об эффекте от него. Придерживайтесь следующих правил:

- Не повторяйте содержание своего резюме, оно перед собеседником.
- Отметьте только свой главный диплом, самую важную стажировку или место работы. Объясните, почему вы выбрали этот путь. Если вы мало учились не смущайтесь, начните с профессионального опыта.
- Резюмируйте вашу карьеру с наиболее значительного поста.
- Закончите рассказ вашими целями. Это очень важно, особенно, когда у вас мало дипломов или мало практического опыта. Говорите о планах развития себя как личности, реализации своего потенциала, но не заходите далеко. Зарплату обсуждайте только когда собеседник поднимет этот вопрос.
- Постарайтесь спрогнозировать вопросы, которые вам могут задать и подготовьте на них ответы.

Одни из них будут сугубо профессиональными: как вы выбрали нашу компанию?

- почему вас интересует эта должность?
- почему вы уволились?
- почему вы хотите сменить работу?
- что вы сможете дать нашей организации?
- как вы видите свое профессиональное будущее?
- согласны ли вы на командировки, частые перемещения в другие регионы?
- когда вы будете свободны?
- на каких языках вы говорите?
- в каких функциях вы чувствуете себя наиболее легко?
- почему вы выбрали именно это образование?
- какое дополнительное образование хотели бы вы еще получить?

Будьте искренними при ответах, очень легко вычислить кандидата, который блефует.

Другие вопросы будут касаться больше вашей личности:

- почему вы выбрали эту профессию?
- каковы ваши основные положительные качества?
- каковы ваши основные недостатки?
- вы спортивны?
- что вы читаете?
- у вас много друзей?
- как вы проводите свободное время (отпуск, каникулы)?

Составьте список вопросов, которые вы зададите.

Говорить о вас во время собеседования - это хорошо. Но и вы должны проявить свой интерес к предприятию и к желаемой должности. Ваш собеседник никогда не должен представлять, что вы жертва обстоятельств и претендуете на эту работу за неимением лучшего. Дайте ему впечатление, что вы выбрали эту ситуацию в результате изучения максимального числа возможностей преуспеть.

Поэтому вы можете спросить:

- каковы требования к компетентности для этой должности?
- каковы конкретные задачи этой должности?
- широта и мера ответственности?
- каковы мои позиции в иерархии, кто будет непосредственно надо мной?
- каковы возможности для образования?
- каковы перспективы повышения по службе?
- каковы условия работы (расписание, командировки, месторасположение)?
- по какой причине это место свободно?
- каковы социальные льготы (страхование жизни, здоровья, пенсионный фонд)?



Как настроиться психологически

- Вы серьезно подготовились, подготовили вопросы, ваше досье в полном порядке. Теперь подумайте о себе, о своей форме. Это не пустяк. Усталость поднимает давление, притупляет реакцию и рефлексy.
- Если вы тревожны по натуре, нужно подготовиться, научиться держать себя в руках. Можно заняться аутогенной тренировкой самостоятельно, или записаться в группу тренинга, где вам помогут побороть страх перед публичным выступлением.
- Накануне собеседования проведите спокойный вечер. Сходите в кино, повидайтесь с друзьями, посмотрите телевизор. Исключите фильмы ужасов или боевики с насилием, участие в дискуссиях и слишком позднее застолье.

Подумайте о материальных деталях

• Положите ваше резюме в твердую папку, чтобы не помять и не потерять по дороге, положите туда ксерокопии ваших дипломов, ваших сертификатов или лицензий на право работы, рекомендательные письма... Нужно ли напоминать, что копии должны быть превосходного качества?

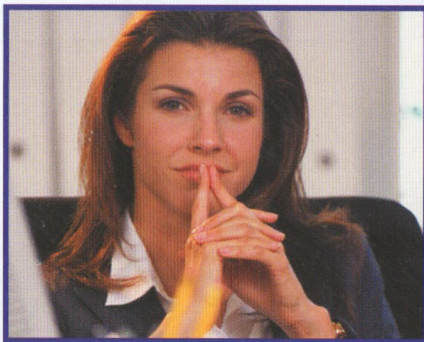
• Возьмите также блокнот, одну или две ручки. Это позволит вам записать ответы на ваши вопросы, имя лица, проводившего собеседование... Что позволит, в свою очередь, сохранить в памяти те детали, которые вы рискуете забыть или исказить.

• Хорошенько рассчитайте время, необходимое для того, чтобы добраться до места. Прибавьте немного, особенно, если вы поедете в незнакомый район - опоздание может быть из причин отказа в работе.

• Внимательно отнеситесь к одежде. Небрежный костюм исключен, он оттолкнет нанимателя с первых минут. Существует несколько требований:

чистая и выглаженная одежда: никаких мятых и грязных галстуков, рваных колготок, неподшитых подолов, воротничков сомнительной чистоты. Обойдитесь без эксцентричности в одежде. Лучше оденьтесь в классическом стиле. Никаких маек и футболок. Свитер и пуловер допустимы, если вы обычно в них работаете. Если нет, то предпочтите рубашку с галстуком и пиджак. Для женщин исключаются мини-юбки, облегающие свитера, декольте и вызывающая бижутерия. Костюм, юбка или брюки хороши всегда;

• Безукоризненная личная чистота: чистые и хорошо уложенные волосы, чистые руки и ногти. Не используйте крепких духов. Напротив, используйте дезодорант. Это связано с тем, что волнение может усилить потоотделение. Не забудьте почистить обувь. Подумайте также о дыхании - не ешьте лук или чеснок перед собеседованием, используйте ароматизированную жевательную резинку или специальные таблетки и освежители для рта. Но не впадайте в крайности. Совсем не обязательно каждый раз покупать новую одежду или идти в парикмахерскую.



Средства, чтобы победить

Вот наступил долгожданный день.

1. С утра избегайте источников стресса. Спокойно подготовьтесь, проверьте, что взяли все необходимые документы. Возьмите с собой какой-нибудь журнал или другое чтение: если вы пришли слишком рано, это поможет вам немножко успокоиться и снять нервозность. Позавтракайте поплотнее: неизвестно, когда Вы освободитесь, но не переждайте, чтобы не клонило в сон. Не употребляйте алкогольных напитков даже накануне, а утром не пейте ни кофе, ни неизвестных вам транквилизаторов. Их побочное действие может сыграть с вами злую шутку. Если вы уж очень взволнованы, примите обычную валерьянку, она поможет вам справиться с дрожанием рук и голоса...

2. Будьте пунктуальным. Не прибегайте, задыхаясь, но и не приходите ранее, чем за полчаса. Если у вас есть время, лучше прогуляйтесь недалеке, посидите на лавочке на бульваре или зайдите в кафе и выпейте сок или воду, но ни в коем случае ни алкоголь, ни кофе.

3. Вы вошли. Вас пригласили в приемную и попросили подождать. И тут вы, возможно, заволновались. Это нормальная человеческая реакция (большинство актеров волнуется перед выходом на сцену), но нужно взять себя в руки. Для этого: сядьте, поставьте обе ноги на пол, а руки положите на колени; подышите - вздохните нормально на счет «раз-два-три» и на счет «раз-два» задержите дыхание, а затем медленно выдохните, сосчитав до восьми; отбрасывайте панические мысли «Я не способен», «И за чем я только пришел», «Меня не возьмут», «Что же делать». Вспомните приятные моменты вашей жизни - хорошо проведенный отпуск, вечеринку...

4. Вас пригласили войти. Улыбнитесь и уверенно входите. Наниматель обязательно подаст вам руку. Постарайтесь, чтобы пожатие было энергичным, работодатели ненавидят вялые руки. Подождите, пока вас пригласят сесть. Сядьте поудобнее, не на краешек стула. Не кладите свои документы на стол. Пока еще вы не у себя. Не курите, не жуйте жевательную резинку. Следите за движениями, выдающими вашу нервозность: открывание и закрывание ручки, скрещивание, елозание ног, снятие и надевание очков...

♦ Старайтесь слушать. Это самое главное. Если вы не будете внимательны, вы не ответите на вопросы работодателя или пропустите его ремарки. Если вы не очень хорошо поняли вопрос, переформулируйте его, чтобы уточнить смысл.

♦ Отвечайте точно и конкретно. Если вы хорошо подготовили свое резюме, если вы не блефовали, Вас никогда не «утопят». Не используйте слишком много технических терминов, только, если вы видите, что перед вами человек, говорящий на одном с вами техническом языке.



Очень важным является вопрос о зарплате. Здесь может быть несколько вариантов:

- Вы указали ее размер в резюме (по требованию в объявлении). Наниматель может с ней согласиться, а может начать ее обсуждать. Вы должны быть готовы аргументировать свои требования (компетентностью, большим опытом работы, ответственностью...). Примите во внимание все дополнительные льготы и преимущества (бесплатные обеды, рабочая одежда, служебная квартира, служебный автомобиль...), премии, комиссионные выплаты: участие в прибылях и т. п. Не высказывайте своей сильной мотивированности в деньгах, но и не проявляйте деланного безразличия. И, наконец, коль скоро вы договорились с нанимателем о зарплате, не возвращайтесь больше к этому вопросу.

- Ваш работодатель спросит вас о желаемой зарплате.

- Работодатель сам называет сумму и вы или соглашаетесь с ней, или делаете контрпредложение. Но в этом случае его нужно хорошо обосновать.

- Работодатель не касается этого вопроса.

Вы имеете полное право спросить его о том, какая зарплата предусмотрена для этой должности.

5. Собеседник дает вам знать, что интервью окончено. Прежде чем удалиться, спросите его, какова дальнейшая процедура:

-позвонит ли он вам?

-через какое время?

-будут ли у вас другие собеседования?

- нужно ли вам встречаться еще с кем-нибудь.

6. Покидая кабинет, поблагодарите работодателя за участие и внимание к вам.



Типичные ошибки, недопустимые при собеседовании

⚠ **Агрессивность,** даже, если вы потерпели множество неудач - ваш работодатель ни при чем.

⚠ **Снисходительность,** даже, если вам за сорок, а работодатель застенчивый тридцатилетний малыш.

⚠ **Убитый вид,** даже если у вас огромные трудности - их не решит ваш работодатель.

⚠ **Болтливость,** даже, если рассказ о вашей карьере захватывающе интересен - у работодателя нет лишних трех часов для Вас.

⚠ **Бесцеремонность,** даже если вы чувствуете себя непринужденно в данной организации - работодатели не любят, когда кандидаты приходят с сопровождающими, все вокруг разглядывают, чтобы оценить убранство, «займиствуют» документацию в приемной и целыми днями названивают, чтобы узнать новости.

⚠ **Критичность,** в отношении прежних работодателей, - даже если они были несправедливы к вам.

⚠ **Молчаливость,** если у вас болит горло - не задавать вопросов, отвечать только «да» или «нет», без пояснений, выглядит как отсутствие интереса к работе на этом предприятии.

Что делать дальше?

Вы закрыли за собой дверь предприятия. У вас есть время привести свои мысли в порядок.

Вам, конечно, кажется, что вы забыли привести самые важные аргументы, задать несколько вопросов. Работодатель показался вам теплым и симпатичным и вам кажется, что собеседование было позитивным. Или, наоборот, он был холоден, держался на дистанции, между вами не установился хороший контакт, и вы думаете, что все потеряно. Не судите по внешним признакам. Суровость поведения может вполне быть связана с большой занятостью, большим числом кандидатов, с каждым из которых нужно поговорить. Остановитесь. Не надо долго мусолить ваши переживания. Завтра или через несколько дней у вас будут еще собеседования. И этот опыт очень полезен.

Вернитесь мысленно назад и проанализируйте эту встречу. Попытайтесь восстановить моменты, в которые вы хорошо отвечали и когда не очень:

-достаточно ли ясно вы себя представили?

-показали ли вы достаточную мотивированность?

-хорошо ли вы знаете предприятие?

-стеснялись ли вы от вопросов работодателя?

-действительно ли вы жаждете получить эту работу? Почему?

Зафиксируйте свое общее впечатление от предприятия, отметьте преимущества данной должности. Если у вас одновременно несколько предложений о работе, и много положительных ответов, у вас есть выбор. Чтобы облегчить задачу, составьте сравнительную таблицу. Примите во внимание обязанности, зарплату, льготы и вознаграждения в натурном выражении, перспективы на будущее, удаленность с вашего места жительства, график работы, отпуска...

Когда позвонить, чтобы узнать новости о вашей кандидатуре?

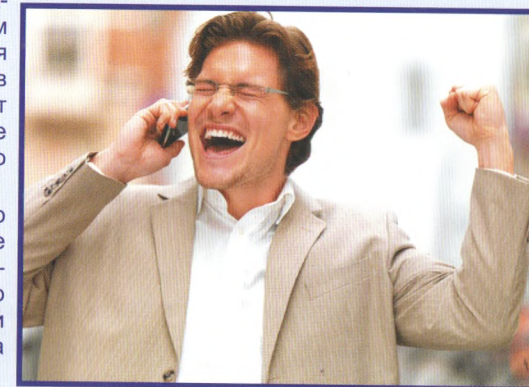
Наберитесь терпения и подождите столько времени, сколько вам сказали при собеседовании. Скорее всего, вы получите ответ достаточно быстро.

Вы позвонили лицу, ответственному за найм. Можете получить три вида ответа:

- ответ отрицателен. Не бросайтесь сразу же грубо и агрессивно выяснять отношения с работодателем. Постарайтесь выяснить, что явилось причиной отказа: недостаточное образование, небольшой опыт практической работы, или какие-то личные качества? Возможно, вы не получите искреннего ответа, ведь работодателю трудно вам сказать, что у вас не хватает мозгов для этой работы. Обойдите это затруднение: попросите у него совета, он не сможет вам отказать. Скажите: «Нужно ли мне, по вашему мнению, дополнительное обучение?», «Чего мне, по вашему мнению, не хватает, чтобы полностью соответствовать этой должности?»... Не теряйтесь, продолжайте поиск;

- решение еще не принято. Возможно, у вас есть несколько конкурентов. Вам ничего не остается, как набраться терпения. Но, если «пробуетесь» в несколько мест, дайте им знать, это может ускорить решение. А если вам не позвонили через три дня после вашего звонка, не упустите время;

- ответ положителен. У вас было время подумать и принять решение занять этот пост. Не заставляйте работодателя ждать больше недели вашего ответа. А некоторые работодатели вообще не дадут более половины дня на размышление.



**По вопросам получения государственной услуги
по социальной адаптации обращайтесь
в областное государственное казенное учреждение
“Центр занятости населения города Иваново”
ОГКУ “Ивановский ЦЗН”**



**ул. Крутицкая, д. 2
тел. 41-22-01**

**ул. Московская, д. 24
каб. 2 , тел. 41-39-08
каб. 11, тел. 32-77-02**

**e-mail: ivczn@mail.icomtex.ru
www.ivczn.ru**

**Услуги связанные с обеспечением занятости населения,
государственная служба занятости оказывает бесплатно**