

MINI TRÉNING

PRÍPRAVA NA POHOVOR



AKO NA KARIÉRU

PRIESKUM FIRMY A
PRACOVNEJ POZÍCIE 1

NA VZHĽADE ZÁLEŽÍ 2

ČASTÉ OTÁZKY NA
POHOVORE 3

TVOJE OTÁZKY 4

ONLINE POHOVOR 5

VIDEO TRÉNING 6

PRED POHOVOROM 7

PRÍPRAVA NA POHOVOR

Vítaj pri čítaní sprievodcu tvojho úspešného pohovoru!

Pohovor - slovo, ktoré v mnohých z nás vyvoláva stres, nervozitu a obavy. Pravda je však taká, že pohovor nemusí byť žiadna strašidelná skúška. Stačí sa naň dobre pripraviť a premeniť ho na príjemný rozhovor, v ktorom ukážeš to najlepšie zo seba.

Tento mini tréning ti s tým pomôže.

V tomto sprievodcovi nájdeš:

- **Najčastejšie otázky**, ktoré sa objavujú na pohovoroch
- **Overené stratégie**, ako odpovedať
- Triky, ktoré z teba spravia **sebavedomého** kandidáta
- Tipy na to, čo si obliecť a **ako zapôsobiť už na prvý dojem**
- Video tréning cvičného pohovoru

Tento tréning **nie je o tom**, aby si sa naspamäť naučil odpovede.

Dosiahneš však to, že tvoj pohovor bude:

- **prirodzený,**
- **uvoľnený,**
- **a profesionálny.**

Dôležité je pamätať si, že **pohovor nie je výsluch.**

Je to rozhovor medzi dvoma stranami, ktoré navzájom zisťujú, či si budú spolu rozumieť.

PRIESKUM FIRMY A PRACOVNEJ POZÍCIE

Prečo je prieskum tak dôležitý?

Jedna z najväčších chýb je, že ideme na pohovor bez znalostí o firme alebo pozícii. Pritom práve toto môže rozhodnúť o tom, či dostaneš pracovnú ponuku.

Na pohovore totiž môže ľahko nastať moment, kedy sa ti môžu tieto informácie hodiť, alebo príležitosť tieto vedomosti ukázať.

Keď ukážeš, že vieš, čo firma robí, aké má hodnoty a ako sa ty hodiš na danú pozíciu, získaš veľké plus.

Čo by si mal o firme zistiť:

- Čo firma vyrába alebo aké služby ponúka?
- Je lídrom na trhu alebo rýchlo rastúca firma či startup?
- Aké sú jej hlavné produkty, služby alebo klienti?
- Aké hodnoty firma vyznáva? Aká je jej vízia a hlavný cieľ?
- Získala nedávno nejaké ocenenie? Spustila nový produkt?
- Ak je to možné, nájdi niečo o firemných akciách, dobrovoľníctve či pracovných benefitoch.

Čo by si mal vedieť o pracovnej pozícii:

- Čomu sa budeš denne venovať?
- Aké úlohy a ciele ťa čakajú?
- Aké hard skills (odborné zručnosti) a soft skills (osobnostné vlastnosti) hľadajú? Všetky nájdeš vo zverejnenej pracovnej ponuke.

Pri prieskume ti pomôže webstránka firmy, ich LinkedIn, recenzie na stránke Glassdoor, a príspevky na firemných sociálnych sieťach.

NA VZHĽADE ZÁLEŽÍ

Prečo záleží na oblečení?

Nejde iba o to „vyzerať dobre“. **Prvý dojem totiž rozhoduje skôr, než prehovoríš.**

Tvoj vzhľad vysiela signály o tvojej:

- profesionalite,
- rešpekte k firme,
- schopnosti prispôbiť sa firemnej kultúre.

Správny dress code ti pomôže cítiť sa istejšie a prirodzenejšie.

Ako si vybrať správne oblečenie?

- **Formálna firma** (banky, právo, korporáty)
 - klasický business štýl.
- **Neformálna firma** (startup, kreatívna agentúra)
 - smart casual.
- **Priemyselné/projektové firmy** (technika, logistika)
 - zvyčajne funkčný, čistý a praktický štýl.

Je lepšie byť oblečený viac formálne, než príliš ležérne.

Záleží na firemnej kultúre. Pozri si fotky zamestnancov na webe firmy alebo na ich sociálnych sieťach. Získaš tak lepšiu predstavu.

Nasledujúce detaily sú príkladom, **čo sa nedá od-vidieť, akonáhle si to pohovorujúci alebo tvoj budúci manažér všimne.**

Daj si preto pozor na:

- Základnú hygienu. Zuby, nechty, vlasy, pleť.
- Oblečenie musí byť čisté, nepoškodené, vyžehlené.
- Vyhni sa silným parfémom.
- Neprežeň to s výraznými šperkami, doplnkami a výstrihmi.
- Topánky musia byť čisté a v dobrom stave.

ČASTÉ OTÁZKY NA POHOVORE

Prečo sa oplatí pripraviť si odpovede?

Väčšina otázok na pohovoroch sa opakuje. **Nejde o to sa odpovede naučiť naspamäť, ale mať približnú predstavu o tom, čo o sebe povedať** a ako si zorganizovať myšlienky.

Vhodná príprava na základe otázok a odpovedí ti pomôže:

- **pôsobiť sebavedome** a pokojne,
- **odpovedať stručne, ale výstižne,**
- **vyhnúť sa nepríjemným „ehm...“** a dlhému premýšľaniu.

Ako vhodne odpovedať na otázky:

- **Buď úprimný, ale profesionálny.** Netreba si vymýšľať, no **odpovede by mali byť vhodné do pracovného kontextu.**
- **Nehovor zle o predchádzajúcej práci alebo kolegoch.** Pôsobilo by to totiž neprofesionálne.
- **Odpovedaj zrozumiteľne a vecne,** ideálne do pár minút na jednu otázku. Ak je odpoveď zdĺhavá a bez prestávok, ten kto počúva sa v твоjich slovách stratí a splynú v jedno "bla,bla,bla..."
- **Prispôsob odpovede firme a pozícii.** Ukáž, že chápeš ich potreby.

Rád by si odpovedal krátkym príbehom?

Môžeš použiť metódu STAR, ktorá sa obvykle používa pri otázkach na predchádzajúce skúsenosti či iné situácie.

- **Situation** (Situácia - Prečo a kde sa to stalo? Aká bola situácia?)
- **Task** (Úloha - Aká bola úloha? Čo bolo potrebné dosiahnuť?)
- **Action** (Akcia - Čo si urobil? Aké kroky boli podniknuté?)
- **Result** (Výsledok - Ako to dopadlo? Ktoré ciele boli dosiahnuté?)

ZOZNAM OTÁZOK

Nájdeš tu zoznam častých otázok, s ktorými sa môžeš stretnúť na pohovore. Každá obsahuje aj príklad vhodnej odpovede **pre lepšiu predstavu, ako si môžeš tieto tipy prispôbiť pre seba.**

1. Povedzte nám niečo o sebe.

Tip: **Zameraj sa na profesijný príbeh, nie osobné detaily.**

„Mám 5 rokov skúseností v oblasti administratívy a projektového riadenia. Najviac ma baví organizácia procesov a komunikácia s ľuďmi. Vo svojej poslednej práci som zodpovedal za koordináciu tímu 6 ľudí. Momentálne hľadám nové výzvy v oblasti, kde môžem využiť svoje skúsenosti s projektmi a zákazníckym servisom.“

2. Prečo chcete pracovať práve u nás?

Tip: **Podľa prieskumu prepoj firmu, jej hodnoty a svoju motiváciu.**

„Vaša firma ma zaujala prístupom k inováciám a dôrazom na kvalitu služieb. Páči sa mi, že sa venujete aj udržateľnosti, čo je pre mňa dôležité. Zároveň si myslím, že moje skúsenosti s vedením projektov by mohli byť prínosom pre váš tím.“

3. Aké sú vaše silné stránky?

Tip: **Vyber si 3-4 silné stránky relevantné pre danú pozíciu.**

„Medzi moje silné stránky patrí organizovanosť, schopnosť efektívne komunikovať a riešiť problémy.“

4. Aké sú vaše slabé stránky?

Tip: **Buď úprimný, no ukáž, že na sebe pracuješ.**

„Niekedy bývam prílišný detailista, čo môže spomaliť niektoré úlohy. Uvedomujem si to a snažím sa vedome sledovať čas a sústrediť sa na to, čo je skutočne dôležité.“

5. Prečo ste odišli z predošlej práce, alebo chcete prejsť k nám?

Tip: **Buď diplomatický, vyhni sa sťažnostiam a nepríjemnostiam.**

„V súčasnej práci som sa veľa naučil, no cítim, že už nemám ďalší priestor na rozvoj. Chcem sa posunúť ďalej v oblasti, ktorá ma motivuje a kde môžem viac využiť svoje zručnosti.“

6. Kde sa vidíte o niekoľko rokov?

Tip: **Ukáž, že máš záujem o rast, no zároveň si realistický.**

„Rád by som sa stal skúseným odborníkom v tejto oblasti a postupne prevzal viac zodpovednosti, napríklad v rámci vedenia projektov alebo školenia nových kolegov.“

7. Ako zvládáte stres a náročné situácie?

Tip: **Uved' konkrétny príklad, napríklad pomocou STAR metódy.**

„Pred rokom sme mali projekt s veľmi tesným termínom. Cieľom bolo nájsť nových dodávateľov. Najprv som si rozdelil úlohy na menšie kroky, stanovil som si priority a pravidelne som kontroloval postup. Pomohlo mi to postupovať strategicky, a projekt sme dokončili načas.“

8. Aký náročný problém/výzvu sa vám podarilo vyriešiť?

Tip: **Podobný STAR je SOAR, ktorý je vhodný na podobné otázky.**

Situation (Situácia - Prečo a kde sa to stalo? Aká bola situácia?)

Obstacle (Prekážka - Čo bolo treba prekonať? Nejaké problémy?)

Action (Akcia - Čo si urobil? Aké kroky boli podniknuté?)

Result (Výsledok - Ako si problém vyriešil? Aký bol výsledok?)

9. Aký plat očakávate?

Tip: **Zisti si bežnú mzdu na danú pozíciu a navrhni rozumný rozsah.**

Stačí si vyhľadať platy online. S touto otázkou sa stretneš asi všade.

„Na základe mojich skúseností a toho, čo ma na pozícii čaká, by som očakával plat v rozmedzí X až Y eur. Som otvorený diskusii.“

TVOJE OTÁZKY

„Máte nejaké otázky?“ *Ajaj.*

Čo sa spýtať na pohovore, a prečo by si sa vždy mal niečo spýtať?

Mnohí túto časť pohovoru podcenia alebo povedia „Nemám žiadne otázky.“

To však môže pôsobiť:

- že ti **nezáleží** na pozícii,
- že si sa **nepripravil**,
- že ti **je jedno**, kam nastupuješ.

Vhodné otázky ukážu, že ťa zaujíma nielen plat, ale aj to, **ako sa ti tam bude pracovať** a aký bude život vo firme, ak si ťa vyberú.

Ak nemáš nič konkrétne na mysli, 2-3 otázky z výberu nižšie stačia

na to, aby pohovor prebehol plynulo, a zároveň ti poskytnú viac informácií. **Pozor - nepýtaj sa na plat, dovolenku či benefity.** Tento krok nasleduje po úspešnom pohovore, kedy so zamestnávateľom môžeš jednať o mzde a ďalších detailoch tvojej pracovnej zmluvy.

1. Ako vyzerá bežný deň alebo týždeň na tejto pozícii?

Pomôže ti zistiť, čo konkrétne budeš robiť a ako bude vyzeráť tvoja každodenná práca.

2. Aké sú hlavné ciele, projekty alebo očakávania pre túto pozíciu v prvých mesiacoch?

Dozvieš sa, čo od teba firma čaká v prvých mesiacoch.

3. Ako vyzerá tím, v ktorom budem pracovať?

Zistíš, koľko kolegov budeš mať, aké majú pozície a s akými ďalšími tímami spolupracujú.

4. Na aké najväčšie výzvy sa tím / firma momentálne zameriava?

Ukážeš, že sa zaujímaš o reálne fungovanie spoločnosti a zároveň odhalíš prípadné problémy, ktoré by ťa mohli ovplyvniť.

5. Existujú možnosti vzdelávania alebo profesijného rastu?

Niektoré firmy ponúkajú preplatenie či už jazykových alebo iných kurzov. Niektoré dokonca vzdelávanie v rámci pracovnej doby.

6. Ako prebieha proces hodnotenia výkonu?

Dozvieš sa, čo v firme znamená úspech a ako sa hodnotí práca zamestnancov. **Môžeš sa tu stretnúť s pojmom KPI**, čo je skratka pre „**Key Performance Indicators**“. Toto sú merateľné, obvykle číselné ciele - napr. počet kontaktovaných klientov.

7. Aký je ďalší krok v tomto výberovom konaní?

Táto otázka ukazuje tvoj záujem a zároveň ti prinesie jasnosť o ďalšom postupe. Napr. ďalšie kolo, odpoveď do konkrétneho termínu, apod.

8. Je to nové miesto v tíme, alebo nahrádzate niekoho?

Pomôže ti pochopiť, či ide o novú rolu alebo o náhradu zamestnanca. Ak z pozície odchádzajú zamestnanci vo veľkom, častokrát to naznačuje, že to nemusí byť ideálna firma alebo tím.

9. Máte nejaké dobrovoľnícke alebo komunitné aktivity, do ktorých sa môžu zamestnanci zapojiť?

10. Ako vyzerá onboardingový proces pre nového zamestnanca?

Onboarding je termín pre to, čo sa deje po podpísaní zmluvy. V podstate uvedenie do firmy, kam nastupuješ.

ONLINE POHOVOR

Video pohovor si vyžaduje špecifickú prípravu.

Technická príprava:

- Otestuj alebo stiahni aplikáciu (Zoom, Teams, Google Meet...)
- Skontroluj internet
- Otestuj kameru, mikrofón, slúchadlá. Dobré svetlo na video.
- Otestuj funkčnosť zdieľania obrazovky (ak by to bolo súčasťou pohovoru, napr. kódovací test s vizuálnou kontrolou)

Väčšina aplikácií používaných na pohovory umožňuje otvoriť si súkromný videohovor len tak sám so sebou **na otestovanie**.

Takto sa uistíš o tom, že si na prehliadači povolil stránke prístup ku kamere a mikrofónu. Bez toho to nepôjde.

Ak sa ti to stane na pohovore pre technicky zameranú pozíciu, bola by to škoda - nakoľko by sa to bralo do úvahy ako absencia základného troubleshootingu na prehliadači.

Prostredie a pozadie:

- Vyber si pokojnú miestnosť bez rušivých vplyvov.
- Pozadie by malo byť jednoduché a upratané.
- Ak nemáš vhodné pozadie, môžeš použiť decentné virtuálne pozadie, ktoré sú súčasťou aplikácii ako je Zoom a Google Meet. Vhodné sú tie pozadia, ktoré vyzerajú ako čistá miestnosť.

Oblečenie a vzhľad - áno, ako na osobný pohovor:

- Najlepšie business casual, prípadne podľa firemnej kultúry.
- Horná časť tela (blúzka, košeľa, sako) by mala byť reprezentatívna.
- Pamätaj na celkový upravený vzhľad. Žiadne spod'áre so sakom.

Nastavenie kamery a svetla:

- Kamera by mala byť vo výške očí.
- Svetlo by malo byť pred tebou alebo jemne zo strany, ideálne denné svetlo alebo mäkké svetlo z lampy otočenej na stenu.
- Vyhni sa ostrému svetlu zozadu, ktoré by ťa zatieňovalo.

Priebeh pohovoru a neverbálna komunikácia:

- **Pozeraj sa do kamery**, nie na video obraz na obrazovke. Pohľad do kamery pôsobí ako očný kontakt.
- **Ak máš kľúčové body, ktoré chceš mať na očiach**, umiestni textový dokument s poznámkami pod webkameru. Bude to pôsobiť prirodzenejšie, než pozeranie sa ktovie kam.
- Nezabúdaj sa usmievať a pôsobiť prirodzene.
- **Rozprávaj pokojne, zrozumiteľne a primeraným tempom**, keďže online spojenie môže niekedy oneskorovať zvuk.
- **Ak si chceš zapisovať poznámky z pohovoru, píš ich ručne.** Bude tak jasné, že si robíš poznámky. Zatiaľčo ak ťukáš na klávesnici, môže to vyvolať dojem, že si píšeš s kamarátmi.

Ak nastane technický problém:

- Zachovaj pokoj.
- Skús sa znova pripojiť.
- **Ak sa ti to nepodarí, kontaktuj pohovorujúceho** mailom. Ak má v podpise e-mailu telefónne číslo, skús zavolať.
- **Posledná možnosť je alternatívne pripojenie** na pohovor. Niektoré platformy, väčšinou ako Teams alebo Google Meet, majú **v e-mail pozvánke možnosť pripojiť sa cez telefónne číslo.**

VIDEO TRÉNING

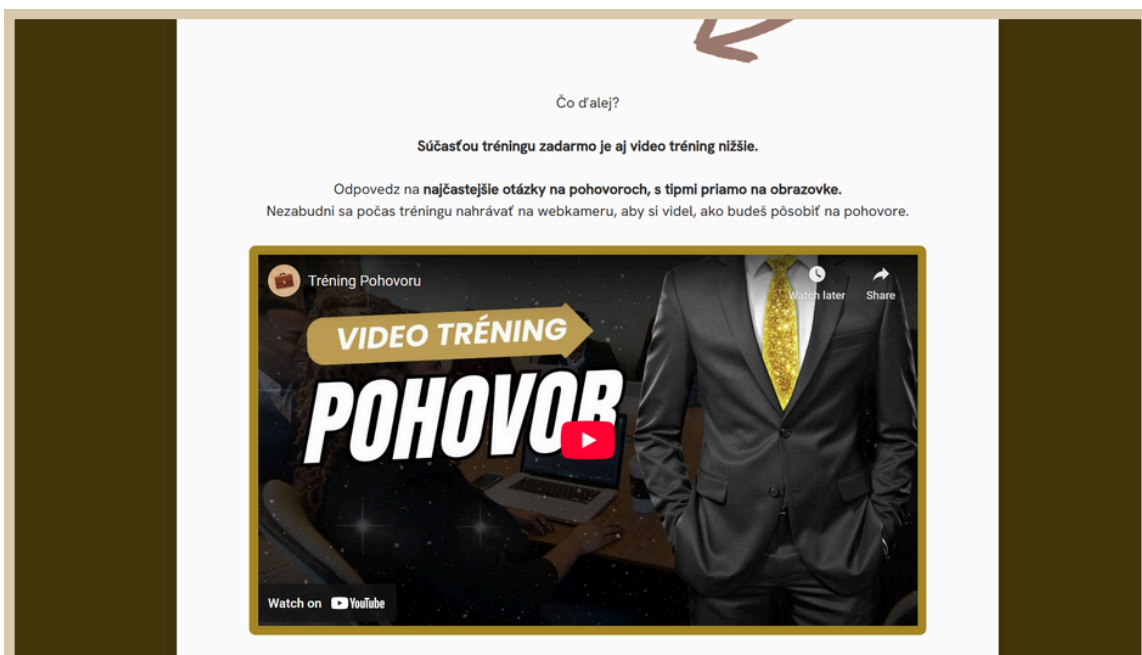
Samozrejme, vedieť triky a tipy je krásne, **avšak aj s vedomosťami môžeme na interview zamrznúť a nevyslovíme potom ani „ň“.**

Preto je tu video tréning!

Video pozostáva z bežných otázok, s ktorými sa na interview môžeš stretnúť. **Pri každej otázke nájdeš tipy priamo v texte na obrazovke.** Tréning ti pomôže cítiť sa uvoľnenejšie na pohovoroch.

Ak by tvoja odpoveď bola dlhšia než je časové okno v simulovanom video pohovore, je to v pohode. **Pozastav prehrávanie videa a dokonči, čo si chcel povedať.**

Skopíruj alebo prepíš odkaz nižšie priamo do prehliadača:
www.akonakarieru.sk/video-pohovor-trening



PRED POHOVOROM

Blíži sa pohovor a máš stresík? Netreba.

Je úplne prirodzené cítiť neistotu, keď sa blíži dôležitý pohovor.

Dobrá správa je, že väčšina stresu sa dá výrazne zmierniť vďaka jednoduchej príprave. Keď si vopred nachystáš všetko potrebné, získaš istotu a pokoj, ktoré ti pomôžu zvládnuť celý pohovor s rozvahou a sebadôverou.

Nasledujúce strany ťa prevedú tým, čo si pripraviť deň vopred aj v deň pohovoru, aby si sa cítil čo najistejšie.

DEŇ PRED POHOVOROM

Pohovor

- Máš správny čas, dátum a miesto pohovoru?
- Vieš, ako sa tam dostaneš a koľko to bude trvať?
- Ak je pohovor online, máš správny odkaz, aplikáciu a iné údaje?

Oblečenie

- Vyber vhodný dress code podľa typu firmy a pozície.
- Oblečenie si vyžehli a nachystaj vrátane doplnkov.

Priprav si všetko, čo si chceš vziať so sebou

- Poznámky alebo otázky, ktoré chceš položiť.
- Prípadné portfólio, certifikáty alebo ukážky práce.
- Fľaša vody a malé občerstvenie (napr. tyčinka.)

Prejdi si odpovede a otázky

- Pozri sa ešte raz na svoje poznámky. Stačia kľúčové body.
- Priprav si otázky, ktoré chceš položiť ty.

Cestovanie a technika

- Ak ideš osobne, nastav si GPS a pre prípad slabého pripojenia si ulož mapu s trasou do mobilu.
- Cestu na osobný pohovor si naplánuj tak, aby si tam bol ideálne 10-15 minút vopred. Budovy a kancelárie sú niekedy bludisko.
- Pred online pohovorom otestuj kameru, mikrofón a pozadie.

Oddýchni si

- Ak sa ti dá, choď si ľahnúť o niečo skôr, aby si sa cítil dobre aj keby sa zobudíš skoro ráno.

RÁNO PRED POHOVOROM

Pred pohovorom

- Vyhni sa jedlám, ktoré by ti zaťažili trávenie.
- Skús sa na pár minút prejsť alebo ponaťahovať telo. Pohyb ti pomôže uvoľniť stres.
- Predstav si na moment, že pohovor dopadne dobre. Si pokojný, odpovedáš s rozvahou, všetko zvládaš.
- Skontroluj, ako vyzeráš v zrkadle alebo pred kamerou.

Uisti sa, že máš pripravené

- Blok a pero
- Vodu
- Prípadné otázky a poznámky
- Správny odkaz / link v prípade online pohovoru

Príď na pohovor

- Ak cestuješ, vyraz o niečo skôr. Je lepšie mať istotu.
- Na online pohovor sa pripoj 2-3 minúty pred začiatkom. Niečo podobné môže urobiť aj pohovorujúci, je tam preto šanca na skorší začiatok alebo takzvaný smalltalk.
- Vo väčšine prípadov však budeš vo virtuálnej „čakárni“, kedy ti prehliadač povie, že organizátor ťa čoskoro vpustí do pohovorovacej miestnosti.

PO POHOVORE

Zvládol si to!

Až si po pohovore vydýchneš, zamysli sa na chvíľku o tom, ako pohovor prebiehal, ako si sa cítil, a čo mohlo prebehnúť lepšie.

Ako som sa cítil?

Čo som zvládol skvele?

V ktorej oblasti by som sa chcel do budúcnosti zlepšiť?

Mám o túto pozíciu aj naďalej záujem? Ak nie, prečo?

Tieto zápisky ti pomôžu rásť a naďalej sa zlepšovať.

Ak ti príde zamietací e-mail, spýtaj sa rekrutera, či by ti vedel poskytnúť feedback, inak povedané, spätnú väzbu.

Nie vždy to je možné, a náborár to neovplyvní.

Spätná väzba ti pomôže určiť, čo presne je potrebné zlepšiť.

ZÁVER

Na pohovory sa často pozeráme ako na niečo, čo musíme „vyhrať“. Pravda je však taká, že **nie všetko máme vo svojich rukách**, a niekedy jednoducho ani najlepšia príprava nestačí.

Niektoré výberové procesy sú zbytočne zdĺhavé, nepriehľadné, alebo v polovici zrušené. Niekedy môžeš absolvovať aj desať, dvadsať pohovorov bez toho, aby z toho bola ponuka.

Dôležité je sústrediť sa na to, čo ovplyvniť môžeš:

- svoju prípravu,
- svoj prístup,
- svoju energiu počas pohovoru.

Ak odvedieš maximum, dobre sa pripravíš, pohovor prebehne v príjemnej atmosfére a ty odchádzaš s dobrým pocitom, urobil si všetko správne. To, čo sa udeje za zatvorenými dverami po pohovore, už nie je v tvojej moci.

Pohovory nie sú len o ponukách. Každý pohovor ťa niečo naučí, každý ťa posunie o kúsok vpred k **sebavedomejšiemu**, silnejšiemu ja.

Držím ti palce na tvojej kariérnej ceste!



Prajem ti veľa úspechov!

Tento dokument je len začiatok. **Pridaj sa k ďalším ľuďom, ktorí si budujú kariéru vedome a s rešpektom k sebe. Sleduj nové materiály, tipy a návody.** Tvoja budúcnosť sa začína rozhodnutím niečo urobiť dnes.

Hľadáš niečo viac?

[Prejsť na web Ako na Kariéru.sk](http://www.akonakarieru.sk)

Viac zdrojov a možností nájdeš na www.akonakarieru.sk

Veronika

www.akonakarieru.sk