

Stres przed rozmową kwalifikacyjną i rekruterem

Utworzono: 09.11.2018, 12:00

Oceń: ▲ 0 ▼ 0



Tagi: [stres rozmowa o pracę](#), [stres podczas rekrutacji](#), [stres na rozmowie o pracę](#), [stres na rozmowie kwalifikacyjnej](#)

Rozmowa kwalifikacyjna to jedno z najbardziej stresujących doświadczeń w naszym życiu zawodowym. Podczas spotkania z rekruterem chcemy zaprezentować się z jak najlepszej strony, zwłaszcza jeśli ubiegamy się o wymarzoną posadę



foto. 123RF

Jednych stres mobilizuje, drugich – paraliżuje, często nawet do tego stopnia, że nie są w stanie dobrze przedstawić swojej kandydatury. – Wielu kandydatów stresuje się – zupełnie niepotrzebnie – już na samą myśl o spotkaniu z rekruterem. Rekruter nie jest katem, lecz partnerem do rozmowy, który poszukuje odpowiedniego kandydata do pracy. Mało tego, on też ma emocje i niejednokrotnie także się stresuje, choć z zupełnie innych pobudek – zauważa ekspert rynku pracy, Dariusz Michalski prezes agencji HR Global Group.

Warto sprawdzić: [Aktualne oferty pracy](#)

Nieprzyjazne nastawienie, trudne bądź niestosowane pytania, niespodziewane zagadnienia – mitów, negatywnych opinii i poglądów na temat rekruterów i ich zachowania podczas rozmów kwalifikacyjnych nie brakuje. Nie dziwi zatem, że tak wielu z nas odczuwa stres przed rozmową o pracę i samym rekruterem.

– Wiele jest sytuacji w życiu, które uznajemy jako stresujące. Możemy do tego grona zaliczyć np. egzamin maturalny, wizytę w gabinecie stomatologicznym czy właśnie rozmowę kwalifikacyjną. W tego typu przypadkach, kiedy jesteśmy zestresowani, zawsze po drugiej stronie znajduje się ktoś kogo automatycznie, nawykowo postrzegamy jako tego „złego”. W pierwszym przypadku będzie to komisja egzaminacyjna, w drugim stomatolog i to pomimo tego, że dzisiaj mamy rewelacyjne znieczulenia i nie odczuwamy już bólu podczas leczenia, a w trzecim – nasz rekruter. To z jednej strony zupełnie naturalne, a z drugiej – warto edukować i uzmysławiać grupom docelowym, że ten „zły” wcale taki zły nie jest – tłumaczy psycholog Karolina Piórkowska.

Opowieści z krypty i brak przygotowania

Celem rekrutera jest tylko i aż wyłonienie najlepszego kandydata na dane stanowisko pracy. Celem kandydata jest zdobycie pracy, którą wyraził swoje zainteresowanie. Obie strony powinny zatem usiąść do rozmów w roli partnerów, nie wrogów. Skąd zatem stres u kandydatów i tak złe postrzeganie rekruterów?

– Najczęściej spowodowane jest to opiniami zasłyszczanymi od bliższych i dalszych znajomych na temat nieudanej rozmowy kwalifikacyjnej. W takich opowieściach rekruter jest przedstawiany jako ten negatywny bohater, który zadawał trudne pytania, a na dodatek był niesympatyczny. Bardzo często swoje robi także świadomość, że na dane stanowisko aplikuje x osób, a konkurencja zazwyczaj nas przeraża. Negatywne doświadczenia powodują, że spirala strachu się nakręca – mówi ekspert rynku pracy.

Psycholog zwraca uwagę na jeszcze jeden istotny aspekt: – Z pewnością większy stres towarzyszy tym osobom, które – czego osobiście nie rozumiem – wybierają się na rozmowy kwalifikacyjne z podejściem „jako to będzie”. Rozmowa kwalifikacyjna to nie jest spotkanie przy kawie z nowym znajomym. Należy się do niej odpowiednio przygotować, a jeśli pójdziemy na rozmowę – że tak to ujmę – „na luzie”, szybko w jej trakcie odcujemy dodatkowe, negatywne napięcie – tłumaczy Karolina Piórkowska.

Rekruter też odczuwa emocje

Jeden z największych mitów na temat rozmowy kwalifikacyjnej? Stres odczuwa tylko kandydat. Eksperti z branży HR zwracają uwagę, że rekruterzy także często się stresują, zarówno przed, jak i w trakcie rozmowy.

Niezbędnik

- ▶ [Przykładowe CV - pobierz wzory i szablony życiorysów](#)
- ▶ [Płaca minimalna 2018. Ile zarobisz na rękę?](#)
- ▶ [List motywacyjny - jak go napisać?](#)
- ▶ [Rozmowa kwalifikacyjna - porady, pytania i odpowiedzi](#)
- ▶ [Dni wolne od pracy w 2018 roku. Jak korzystnie zaplanować urlop?](#)

Dla pracownika i nie tylko

- ▶ [Kodeks pracy - tekst jednolity](#)
- ▶ [Umowa o pracę - wzór](#)
- ▶ [Wypowiedzenie warunków umowy o pracę](#)
- ▶ [Ochrona pracownic w ciąży: czego nie wolno im zlecać?](#)
- ▶ [Zasiłek dla bezrobotnych - komu przysługuje?](#)



Bądź pierwszą osobą wśród znajomych, która to polubi

– Pobudki tego stresu są oczywiście inne, ale jednak on występuje. Na rekruterach spoczywa bowiem ogromna odpowiedzialność wyselekcjonowania najlepszych pracowników. Podczas rozmowy rekruter także niejednokrotnie ulegnie negatywnym emocjom, chociażby w sytuacji, kiedy kandydat ewidentnie nie jest przygotowany do spotkania. Różnica polega na tym, że rekruter widzi stres u kandydata, kandydat u rekrutera niekoniecznie – tłumaczy Dariusz Michalski.

Zobacz też: [10 popularnych pytań na rozmowie kwalifikacyjnej. Co odpowiedzieć, aby nie polec](#)

Eksperti zwracają uwagę, że sam stres u kandydata do pracy nie jest czynnikiem, który od razu wyklucza go z możliwości otrzymania pracy. Istotne jest rozpoznanie przez rekrutera, co jest źródłem tego stresu – po prostu strach przed nieznanym, czy strach z powodu nieprzygotowania do rozmowy. – Rola osoby rekrutującej jest niebagatelna. To osoba poniekąd także odpowiedzialna za to jak wypadnie kandydat: czy będzie cały czas niedostępny i skryty podczas rozmowy, czy też do bólu oficjalny lub empatyczny. Jednak nawet najlepszy rekruter nic nie wskóra, jeśli strach ciągle będzie panował nad jego rozmówcą – mówi psycholog.

Wnioski? Jeśli kandydat jest przygotowany do rozmowy kwalifikacyjnej, wie co napisał w swoim CV i liście motywacyjnym, posiada minimalną wiedzę na temat firmy, u której walczy o angaż, nie ma powodów do obaw. Natomiast musi mieć także świadomość, że nawet udana rozmowa może zakończyć się brakiem angażu. – Jedno jest pewne – i z udanych rozmów, i z tych mniej udanych, warto wyciągać wnioski. Takie rozmowy to nic innego jak cenne doświadczenie, które powinniśmy wykorzystywać w naszej przyszłości zawodowej – kończy ekspert rynku pracy.

Autor: Gratka Praca
Współpraca: HR Global Group

0 komentarzy

Zobacz również



Możesz chudnąć z brzucha każdej nocy. Przed snem...

Sponsorowane



Wymiecie tłuszcz z organizmu. Pity codziennie...

Sponsorowane

contentstream

[+ Dodaj komentarz](#)

[Oferty pracy](#) | [Praca Warszawa](#)

Polska Press Sp. z o.o. w Warszawie zastrzega, że rozpowszechnianie jakichkolwiek artykułów i materiałów zamieszczonych w portalu www.regiopraca.pl jest dozwolone wyłącznie z zachowaniem warunków korzystania z treści. Jakiegokolwiek użycie treści wykraczające poza ww. warunki jest zabronione bez pisemnej zgody Mediów Regionalnych i nabycia licencji. Sprawdź, w jaki sposób możesz uzyskać licencję na wykorzystanie treści. Naruszenie tych zasad jest łamaniem prawa i grozi odpowiedzialnością karną.

[O serwisie](#) | [Regulamin](#), [Polityka prywatności](#), [Kontakt](#), [reklama](#) | [Mapa strony](#)

© 2000-2018 Polska Press Sp. z o.o. Wszelkie prawa zastrzeżone.