

## Tasca 1. Enfrontar-se a una entrevista de treball

### . Plantejament de la tasca

Buscar ocupació no és senzill. Per pròpia experiència sabràs que requereix molt de temps i esforç: buscar les empreses, fer un currículum, realitzar una carta de presentació, etc. Segur que amb la pràctica has adquirit un mètode que t'ajuda a eixir ben parat.

Ací t'oferirem alguns consells per a afrontar les entrevistes de treball amb més garanties.

La primera cosa que cal tindre en compte és que arribar a esta fase del procés de selecció ja és un pas important. Només accedixen els candidats que tenen vertaderes possibilitats de ser contractats.

Per a aconseguir esta o qualsevol altra meta és necessari tindre molta confiança en un mateix i sobretot treballar. No s'aconsegueix res important sense treballar de valent.

Et proposem l'exercici següent:

1. Reflexiona sobre la teua forma habitual d'enfrontar-te a una entrevista de treball i anota el teu mètode d'actuació.
2. Llig les recomanacions de l'abans, durant i després de l'entrevista que et suggerim.
3. Amb l'ajuda d'un amic, simula com es desenvoluparia una entrevista. Feu la simulació amb el major detall possible. Intenta posar en pràctica les recomanacions d'esta Escola.
4. Demana al teu amic que valore la teua actuació i t'indique quins han sigut, al seu entendre, els teus errors.
5. Comprova en l'últim apartat les tècniques d'aprenentatge que s'han aplicat i altres contextos on seria útil la mateixa estratègia.

### . Abans de l'entrevista

Has de tindre clars els teus objectius

Pensa què és el que vols aconseguir en l'entrevista. Només convenceràs l'entrevistador que eres la persona idònia si realment ho creus així. Manifesta el teu interès. És molt important que prepares un guió amb tot el que vols comptar: la teua formació, experiència, qualitats personals. Demosta-li que t'ajustes al perfil a la perfecció.

- Tinc les destreses i coneixements per a aspirar a este lloc?
- Quines són les meues qualitats per a aspirar a este lloc?
- Què em distingix dels altres?
- Quins són els meus objectius a curt o mitjà termini?
- Per què m'interessa més esta empresa que altres?
- Què li puc aportar a l'empresa?
- Quines són les meues aspiracions econòmiques actuals?

Altres aspectes a tindre en compte:

1. Has de tindre controlades les ofertes de treball a què has respost. Si et criden d'una empresa i no recordes eixa oferta de treball, causaràs una mala impressió.
2. Deixa avís a casa (als teus pares, a la teua parella...) perquè, si et criden d'una empresa i no estàs, agafen perfectament l'encàrrec (almenys el nom de l'empresa, un telèfon i una persona de contacte). Torna'ls la telefonada com més prompte millor.
3. Si no t'ha quedat clar l'hora o el lloc a què has d'acudir a una entrevista, crida sense temor. L'important és que sàpies molt bé quan i on has d'acudir.
4. Obtén tota la informació que pugues sobre l'empresa.

5. Acudix a totes les entrevistes a què et convoquen: així, donaràs una bona imatge i a més et servirà d'entrenament.
6. Per si de cas, porta un currículum i acreditacions a l'entrevista, encara que ja les hages enviat abans.
7. Repassa els teus punts forts i els teus punts dèbils. És molt probable que hages de parlar d'ells en l'entrevista.
8. Puntualitat. Presenta't tres o quatre minuts abans, mai tard.
9. El teu aspecte ha de ser adequat i ben endreçat.
10. Si t'ataquen els nervis, realitza unes respiracions profundes per a relaxar-te abans de començar l'entrevista. Si és possible, ves al lavabo, llava't les mans i beu un poc d'aigua.
11. No fumes ni en la sala d'espera ni durant l'entrevista, encara que passes molts nervis.

## . Durant l'entrevista

Has de tindre cura de les teues paraules

### **No digues / Has de dir**

Crec que... / Estic segur que...

Em pareix.../ Estic convençut que...

El que vaig fer no té importància. / Estic satisfet del que vaig fer

No sé si servisc / Allò positiu supera allò negatiu

Tinc errors / Salvaré l'obstacle

Açò m'espanta / Estaré a l'altura

Hi ha altres millors / S'adapta a les meues capacitats

A vegades perd el control / Si quelcom m'inquieta, sé dominar-me

No sé si em convé / S'adapta als meus interessos i capacitat

Els teus gestos també són importants

- Mira l'entrevistador de front.
- Els teus gestos han de coincidir amb el que es diu. Per exemple, no digues "sí" posant cara de "no".
- Somriu de tant en tant per a comunicar una imatge de persona agradable.
- Evita postures abatudes o de decaïment i no poses els colzes sobre la taula.
- Usa les mans per a il·lustrar accions difícils de verbalitzar. Evita moviments excessius.
- Evita els tics nerviosos, en la mesura que siga possible. No faces carasses ni et mossegues les ungles; evita tocar-te la cara, colpejar el bolígraf i menejar la cama.
- Quant a la distància, pren una postura pròxima, però sense invadir l'espai de l'entrevistador.
- Durant l'entrevista has de parlar del que fas i de tu en positiu, però sense resultar pedant.

## . Posa't en el lloc de l'entrevistador

Què valorarà l'entrevistador?

Si et poses en el lloc de l'entrevistador te n'adonaràs que avaluar els diferents candidats i quedar-se amb el més adequat no és fàcil. Tractarà d'aprofundir en la informació del teu currículum i determinar si t'ajustes al lloc.

Per això observarà la teua iniciativa, creativitat, capacitat comunicativa, estabilitat, claredat d'idees, motivació cap a eixe treball. No t'oblides de cuidar la teua aparença personal. La primera impressió és molt important.

Alguns aspectes que es valoren positivament

- Ser una persona desimbolta
- Ser tolerant a l'excés de treball

- Ser agradable
- Ser tolerant a la tensió
- La capacitat d'organització i planificació
- La capacitat per a resoldre problemes i aplicar solucions
- Tindre iniciativa
- No ser una persona agressiva
- Tindre autoconfiança
- Ser tolerant i flexible
- Tindre capacitat per a treballar en equip

#### Alguns aspectes que es valoren negativament

- Ser una persona passiva, indiferent.
- Tindre una preparació inadequada al nivell que s'exigix.
- No saber estar, tindre mals modals, desprendre falta de destresa.
- Ser una persona problemàtica o polemitzar amb l'entrevistador.
- Tindre una aparença descuidada o desendregada.
- Presentar ansietat.
- Aparençar que pidolem el treball.
- Donar sensació d'arrogància.
- No mirar l'interlocutor. Estar a la defensiva.
- Interessar-se més pel sou o altres aspectes que pel propi treball.
- No realitzar cap pregunta, quan han quedat llacunes en el transcurs de l'entrevista.

#### Com contestar preguntes complexes?

És convenient que prepares les respostes a les preguntes més freqüents perquè no t'agarren desprevingut. T'has de conèixer molt bé a tu mateix i analitzar quins són els teus objectius professionals.

Durant l'entrevista escolta amb atenció l'entrevistador i raona les teues respostes. No abaixes la guàrdia. Contesta amb honestedat i claredat. És important mantindre una actitud positiva.

#### EXEMPLE:

Juan és enginyer tècnic i fins fa tres mesos treballava en una empresa de desenvolupament de programari. Va tindre diversos problemes amb el seu cap i va decidir abandonar. Ara es troba realitzant un procés de selecció i ha aconseguit obtindre una entrevista.

Entrevistador: Per què vas deixar el teu anterior treball?

Juan: No tenia una bona relació amb el meu cap. Em pressionava massa. Jo crec que em tenia mania perquè sempre em passava tots els marrons a mi. Ha sigut un alliberament.

Posa't en la pell de l'entrevistador. Quina opinió et mereixeria Juan?...

El que li interessa saber a l'entrevistador és si vas tindre algun tipus de problema en el teu treball anterior.

Si no el vas tindre simplement dóna una resposta com: “va haver-hi una reestructuració”, “l'empresa va tancar”, “buscava un treball més coincident amb la meua preparació”, etc.

Si vas tindre problemes, sigues honest. Demostrarà que saps afrontar les teues responsabilitats i aprendre dels teus errors. Pots explicar quins van ser els problemes, però no critiques els teus caps o companys.

## . 25 preguntes freqüents

Hi ha una sèrie de preguntes que es repetixen sovint en les entrevistes de treball. Et recomane que les prepares i practiques perquè pugues respondre-les amb confiança.

### **Compta'm quelcom sobre tu**

No et deixes aclaparar per haver de comptar la teua vida en un moment. Dóna la teua edat, professió i ocupació actual. Si no tens treball, comenta que estàs buscant-lo i explica breument les teues preferències generals. D'altra banda, orienta esta última part al tipus de treball que s'oferta.

### **Parla'm de la teua titulació. Per què vas triar eixa carrera?**

Parla de la teua vocació, de les possibilitats laborals i personals que t'oferix i de les expectatives que t'oferix. No sigues exagerat, però mostra't il·lusionat.

### **Per què vas deixar el teu últim treball?**

Sigues sincer, però mai critiques la teua antiga empresa ni cap company o superior.

### **Què saps de la nostra empresa?**

Dóna una informació senzilla però concreta per a demostrar que t'has molestat a investigar. Haver-ho fet t'aportarà punts i et distingirà dels altres. No ho oblidés, investiga tot el que pugues per a poder contestar bé esta pregunta. És molt important.

### **Compta'm quines eren les teues funcions en el teu últim treball**

No t'enrotlles. Explica les funcions bàsiques en essència. Si creus que quelcom del que vas fer et pot beneficiar, compta-ho amb un cert deteniment.

### **Quins són els teus punts forts i dèbils?**

En esta pregunta no deuen "agarrar-te fora de joc", prepara-la bé abans d'anar a l'entrevista. Destaca dos o tres virtuts, no exageres; i dos punts dèbils. No et convé desprestigiar-te, tria els punts dèbil que menys dany puguen fer-te en cada cas.

### **On esperes estar d'ací a 5 anys?**

No sigues fantasiós. Analitza on estàs ara i pensa on creus que pots arribar. No és recomanable que sigues massa humil, així que busca un equilibri per a la teua resposta.

### **Estàs en una busca activa de treball o simplement et va atraure el nostre anunci?**

Digues la veritat i si realment et va atraure l'anunci, pots comentar que et va impulsar un estímul de millora professional.

### **Què és el que t'atrau de la nostra empresa?**

No sigues ampul·lós, ni de bon tros t'excedisques en alabances cap a l'empresa. Sigues sincer, però abans que res, que no parega que estàs pidolant el treball.

### **Què pots aportar a la nostra empresa?**

Valors com a formació, desenvolupament personal i professional. Destaca els teus punts forts sense paréixer pretensions.

### **Per quines raons hauríem de contractar-te?**

Parla dels teus punts forts.

### **Quins llocs has exercit?**

Fes una enumeració i una breu descripció. Si has ocupat llocs de baixa qualificació no ho amagues. Comenta-ho perquè l'entrevistador sàpia que sempre t'has esforçat per eixir avant.

### **Describeix un dia típic en el teu últim treball**

Enumera les tasques d'una forma ordenada.

### **Creus que la teua edat és adequada per a este lloc?**

Ressalta que l'edat no és tan important com les actituds.

### **Compta'm quelcom sobre els teus caps anteriors**

Mai els critiques de forma destructiva. Destaca les seues virtuts i el que t'han aportat i ensenyat.

**Preferixes treballar individualment o en equip?**

Sempre en equip, per la riquesa que aporta comptar amb altres persones.

**Què és el que més i el que menys et va agradar del teu últim treball?**

Parla del que més et va enriquir personalment i professionalment. No critiques mai els teus companys o caps.

**Si jo cridara els teus caps, què penses que em dirien de tu?**

Suposa que parlaran positivament. En tot cas, dóna-li l'oportunitat de comprovar-ho personalment.

**Què és el que més t'interessa del lloc de treball ofert?**

Ressalta les característiques del lloc i el que et pot enriquir a nivell personal i professional.

**Quin salari vols percebre?**

No digues una quantitat. Limita't a comentar que el que s'adequa al lloc i a la responsabilitat que se'n deriva.

**Tens disposició per a viatjar sovint?**

Sigues sincer. No digues que sí si no pots complir-ho.

**Podries traslladar-te a una altra ciutat o a un altre país?**

Sigues sincer. No digues que sí si no pots complir-ho.

**Què fas en el teu temps lliure?**

Parla d'aficions constructives que completen el teu perfil.

**Com solen descriure't els altres?**

Comenta que els teus punts forts i dèbils (expressant quins són) són els adjectius que la gent sol usar per a descriure't.

**Si nosaltres et contractàrem, quan podries començar?**

Mostra disponibilitat, però sempre amb sinceritat. Si per un motiu no pots incorporar-te fins d'ací a un mes has de dir-ho.

## . En eixir de l'entrevista

1. Apunta el nom de la persona que t'ha entrevistat.
2. Pregunta el termini previst de resposta.
3. Avalua l'èxit de l'entrevista, ressaltant els punts positius i negatius de la trobada. Quins van ser els temes que més li van interessar a l'interlocutor? I els que més li van avorrir?
4. No allargues l'acomiadament.
5. No demanes informació sobre com ho has fet.
6. Apunta les teues conclusions, indicant els punts que has de millorar per a successives entrevistes.

Guarda este full d'avaluació

## . Practica la trobada

Posar-te en la situació i practicar t'ajudarà a trobar-te més segur quan arribe l'hora de la veritat. No cregues que és qüestió de sort. La sort és el que succeïx quan la preparació es troba amb l'oportunitat. No ho oblidis.

Busca a un amic que adopte el paper d'entrevistador i comença a practicar per a quan arribe el moment. Per a preparar l'entrevista et proposem tindre en compte les fases següents:

### Salutacions

La primera impressió és essencial. Presenta't amb naturalitat i mostra't tranquil. Una bona encaixada desvela la seguretat que tens en tu mateix. Mentre que el tímid dubta, el valent ha anat, ha conquistat i ha tornat.

### **Comentari introductori**

L'entrevistador tracta de trencar el gel i rebaixar un poc la tensió. És ell qui ha de prendre la iniciativa.

### **Desenvolupament**

En un primer moment es fan les preguntes relacionades amb el perfil, dades personals, formació, experiència, expectatives, objectius, etc. Per a tindre èxit no és suficient tindre qualitats, cal saber vendre-les. L'entrevistador no té poders mentals per a saber com eres. Per això, si vols tindre èxit, has de mostrar-les, vendre-les. En finalitzar s'explica a l'entrevistat el lloc ofert o s'indica si vol preguntar quelcom. Realitza preguntes sobre el lloc, l'empresa o les condicions del treball. Però deixa que siga l'entrevistador qui aborde el tema del salari.

### **Acomiadament**

El teu objectiu és conèixer com seguirà el procés de selecció. Procura que la despedida siga cordial.

### **Després**

Intenta que les experiències t'ajuden a aprendre. Trau conclusions de l'actuació i redacta un informe amb totes les incidències.

## **. En conclusió**

### **Tècniques d'aprenentatge aplicades**

**Busca d'informació:** Per a conèixer l'empresa i realitzar l'entrevista amb més confiança.

**Guió:** Per a tindre un esquema mental de què vols comptar i com vas a fer-ho.

**Posar-se en el lloc de l'altre:** Per a analitzar que li interessa conèixer a l'entrevistador i què valorarà

**Role-Playing:** Posar-te en la situació i representar el teu paper t'ajuda a adquirir confiança i disminuir la tensió quan arribe el moment de la veritat.

**Autoregulació:** Per a controlar els teus nervis a l'hora actuar i mesurar molt bé el que diràs.

**Practicar:** Perquè quan arribes a l'entrevista no et supere la situació.