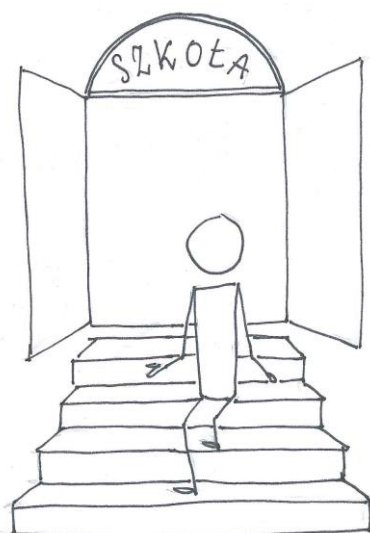


ROZMOWA REKRUTACYJNA, NIE TAKA STRASZNA...

Poradnik dla kandydatów
do pierwszej klasy szkoły średniej.



Lublin 2023

SPIS TREŚCI:

WPROWADZENIE – o co biega?	3
PRZED ROZMOWĄ – trening czyni mistrza!.....	4
NARADA RODZINNA	4
ZEBRANIE INFORMACJI O SZKOLE	4
ZEBRANIE INFORMACJI O OFERCIE SZKOŁY.....	5
CZŁONKOWIE KOMISJI REKRUTACYJNEJ	5
ZNAJOMOŚĆ KRYTERIÓW ROZMOWY REKRUTACYJNEJ	6
LIST MOTYWACYJNY, PODANIE, PRACA KANDYDACKA	6
MOCNE I SŁABE STRONY KANDYDATA	7
ĆWICZ!.....	7
PYTANIA KREATYWNE, PROBLEMOWE.....	8
POSTAWA, JĘZYK CIAŁA	9
PRZYGOTUJ PLAN DOJAZDU LUB MIEJSCE ROZMOWY ONLINE	10
UBIÓR I WYGLĄD TWOJĄ WIZYTÓWKĄ	11
DZIEŃ ROZMOWY – już niebawem!	11
NASTAWIENIE, POZYTYWNE MYŚLENIE.....	11
PUNKTUALNOŚĆ.....	13
ZAPEWNIJ SOBIE CISZĘ I SPOKÓJ (ROZMOWA @).....	13
OGRANICZ STRES	13
ROZMOWA – pole do popisu!.....	14
NA POCZĄTKU I NA KOŃCU	14
SŁUCHAJ UWAŻNIE.....	15
ODPOWIADAJ NA PYTANIA, MOWA WERBALNA	15
GRZECHY, KTÓRYCH POPEŁNIĆ NIE MOŻESZ!	15
PO ROZMOWIE – UFFFFFF!.....	16
PODSUMOWANIE.....	17

WPROWADZENIE – o co biega?

Wybór szkoły średniej to ogromne wyzwanie. Dalsza ścieżka Twojej edukacji to decyzja ważna i wymagająca przemyślenia. Na pewno ważną rolę w Twoim wyborze będą odgrywać rodzice, ich opinia i, często, możliwości finansowe. Narady rodzinne są bardzo ważne w namyśle nad wyborem szkoły, która spełnia oczekiwania Twoje i Twoich rodziców.

Wspólnie z rodzicami ustal najlepszą, racjonalną i przemyślaną decyzję o wyborze szkoły. Weź pod uwagę argumenty za i przeciw, priorytety oraz swoje możliwości.

Kiedy ten etap będziesz mieć już za sobą i dokonasz wyboru właśnie TEJ! szkoły, programu nauczania i profilu klasy, przed Tobą proces rekrutacyjny podzielony na poszczególne etapy. W większości szkół wygląda on podobnie:

- ✓ złożenie niezbędnych dokumentów w sekretariacie szkoły lub przesłanie ich skanów online,
- ✓ egzaminy wstępne i rozmowa rekrutacyjna,
- ✓ wynik rekrutacji.

Na rozmowie rekrutacyjnej musisz zrobić dobre pierwsze wrażenie, atrakcyjnie opowiedzieć o swoich kompetencjach i odpowiednio się zachować. Jednym słowem — przekonać komisję rekrutacyjną, że to właśnie Ty powinieneś zostać uczniem szkoły. Nie do przeskoczenia?

Dobrze trafiłeś!

Tajemnica świetnego wyniku rozmowy rekrutacyjnej tkwi w przygotowaniu się do niej pod każdym względem! I właśnie ten poradnik pomoże Ci w realizacji Twojego celu i przyczyni się do sukcesu rekrutacyjnego.

ROZMOWA REKRUTACYJNA – z czym się mierzę?

W życiu na pewno będziesz miał do czynienia z rozmową rekrutacyjną, zwaną także rozmową kwalifikacyjną, interview, wywiadem. Jest to jeden z etapów całego procesu rekrutacyjnego, polegający na bezpośredniej rozmowie przedstawicieli szkoły, do której aplikujesz z kandydatem starającym się o przyjęcie do tej szkoły. Celem takiego spotkania jest poznanie kandydata, ocena jego kandydatury, zdobycie i sprawdzenie informacji, poznanie jego cech osobowości i zainteresowań.

Jednym z etapów rekrutacji do społecznej lub prywatnej szkoły średniej oraz na większość uczelni zagranicznych jest rozmowa rekrutacyjna z kandydatem. Obecnie praktykowane są dwie formy takiego spotkania: stacjonarne, na miejscu, w szkole oraz forma zdalna - online.

W większości szkół, w których obowiązuje ten etap rekrutacji, rozmowy przeprowadzane są z samym kandydatem. Zdarza się jednak, że w takim spotkaniu



uczestniczą również rodzice – razem z kandydatem lub osobno.

Musisz zadbać o dobre wrażenie, przekonującą, wiarygodną i poprawną autoprezentację oraz zapanować nad stresem, który zawsze się pojawia przed tak ważnymi sytuacjami.

Przygotowując się do rozmowy, odpowiedz sobie na pytanie:

Co słuchacze POWINNI WIEDZIEĆ oraz co MAJĄ o mnie MYŚLEĆ po rozmowie?

Dobra prezentacja to przedstawienie w interesujący sposób swojej osoby, rezultatów działań czy posiadanej wiedzy. Odbiorcy oczekują od Ciebie rzetelnych informacji, podanych przekonująco i w atrakcyjnej formie.

PRZED ROZMOWĄ – trening czyni mistrza!

Kiedy poznasz już czas i miejsce rozmowy rekrutacyjnej, przygotuj się. Na pewno o terminie dowiesz się dużo wcześniej, tydzień lub dwa przed TYM DNIEM. Podstawa to przygotowanie się do spotkania w taki sposób, ażeby zaprezentować się z jak najlepszej strony!

NARADA RODZINNA

Rozmowa z rodzicami, członkami rodziny jest ważna, ponieważ nie jesteś w stanie wszystkiego sam przygotować. Poinformuj, kiedy i gdzie odbędzie się interview. Jest to wydarzenie ważne nie tylko dla Ciebie, ale także stresujące dla rodziców.

Ustalcie plan na ten dzień. Rodzice na pewno będą Cię wspierać i motywować, korzystaj z tego.



ZEBRANIE INFORMACJI O SZKOLE

W dobie Internetu możesz zdobyć ogrom informacji, nie wychodząc z domu. Postaraj się dowiedzieć jak najwięcej o wybranej przez Ciebie szkole. Oprócz strony internetowej szkoły, zapoznaj się z treściami zamieszczonymi na kontach w mediach społecznościowych (Facebook, Instagram, tik-tok), poczytaj opinie o szkole. Sprawdź, jaki rodzaj zajęć dodatkowych oferuje placówka. Dużo dowiesz się o społeczności szkolnej, zapoznając się z aktualnościami zamieszczanymi w sieci.

Nie sugeruj się opiniami znalezionymi w Internecie, zwłaszcza na otwartych forach. Często można znaleźć tam nieprawdziwe i nierzetelne informacje na temat szkoły.

„Poczta pantoflowa” to jedna z najbardziej miarodajnych opinii. Popytaj znajomych, członków rodziny, koleżanki i kolegów o opinie na tematy wybranej przez Ciebie szkoły.

Zastanów się, co Ci się najbardziej podoba, w jaki sposób mógłbyś/mogłabyś wykazać się swoimi zainteresowaniami lub talentem, co możesz wnieść do społeczności szkolnej.

ZEBRANIE INFORMACJI O OFERCIE SZKOŁY

Im więcej wiesz o szkole przed rozmową rekrutacyjną, tym lepiej dla Ciebie i Twojej autoprezentacji. Dowiedz się, jakie programy działają w szkole.

Może to być:

- ✓ program polski (z maturą polską),
- ✓ program polski dwujęzyczny (z maturą polską, ale arkuszami maturalnymi także w języku obcym np. języku angielskim),
- ✓ program międzynarodowy (z maturą programu IB DP).



Ważna jest także znajomość profili klas. Najczęściej spotykane w szkołach to:

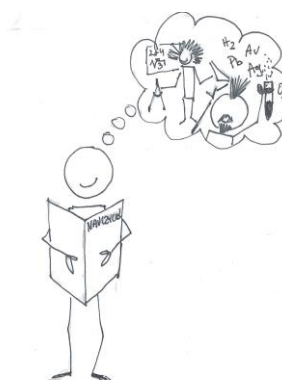
- ✓ profil humanistyczny (przedmioty rozszerzone to np. język polski i historia),
- ✓ profil medyczny (przedmioty rozszerzone to biologia i chemia),
- ✓ profil matematyczny (przedmioty rozszerzone to np. matematyka i fizyka),
- ✓ profil społeczny (przedmioty rozszerzone to np. matematyka i geografia),
- ✓ profil lingwistyczny (przedmioty rozszerzone to języki obce)

Dobra znajomość programu i profili klas pokazuje, że jesteś przygotowany i bierzesz na serio proces rekrutacji. Zawsze możesz nawiązać do tej wiedzy podczas odpowiedzi na zadane pytanie związane ze szkołą.

CZŁONKOWIE KOMISJI REKRUTACYJNEJ

Często zdarza się, że wraz z terminem rozmowy rekrutacyjnej dostaniesz informacje o składzie komisji rekrutacyjnej. Zazwyczaj są to nauczyciele lub pracownicy pedagogiczni szkoły, doświadczeni w przeprowadzeniu takich spotkań.

Sprawdź profile nauczycieli, z którymi będziesz mieć rozmowę. Na pewno znajdziesz informacje o nich na stronie internetowej lub w mediach społecznościowych. Na pewno dużo mniej stresujące będzie spotkanie z obcymi ludźmi, gdy wcześniej poznasz ich wizerunek i zapoznasz się z podstawowymi informacjami na ich temat. Będziesz bardziej pewny siebie i nie zaskoczy Cię na przykład „burza włosów” u pana od matematyki, który będzie z Tobą rozmawiać.



Informacje o członkach komisji rekrutacyjnej mogą Ci ułatwić przewidzenie niektórych pytań, które mogą paść podczas spotkania.

ZNAJOMOŚĆ KRYTERIÓW ROZMOWY REKRUTACYJNEJ

Każda rozmowa rekrutacyjna jest oceniana. Możesz liczyć na ocenianie ściśle według ustalonych kryteriów lub zgodnie z przyjętymi w konkretnej szkole zasadami. Zapoznaj się z nimi, żebyś wiedział, co będzie brane pod uwagę przy ocenie Twojej wypowiedzi. Oto przykład oceniania kryterialnego rozmowy rekrutacyjnej w Międzynarodowym Liceum Ogólnokształcącym Paderewski w Lublinie:

- ✓ postawa wobec nauki – systematyczność, rzetelność wykonywania obowiązków, motywacja do nauki i własnego rozwoju (**10 punktów**),
- ✓ działalność pozaszkolna ucznia – zaangażowanie na rzecz innych ludzi lub środowiska szkolnego, zwłaszcza w formie wolontariatu oraz aktywność sportowa lub artystyczna (**10 punktów**),
- ✓ predyspozycje do kształcenia myślenia krytycznego, analitycznego i naukowego – zadanie problemowe (**10 punktów**)

LIST MOTYWACYJNY, PODANIE, PRACA KANDYDACKA

W dokumentach, które musisz złożyć w szkole, może się znaleźć list motywacyjny, podanie kandydata lub praca kandydacka na wybrany temat. Komisja rekrutacyjna zapoznaje się z takim dokumentem i może odnieść się do niego i dostosować pytania, które padną podczas rozmowy. Przygotuj sobie listę swojej działalności, zwłaszcza pozaszkolnej. W jakich akcjach uczestniczyłeś? Jakie masz osiągnięcia, np. w sporcie, konkursach plastycznych?

Warto należycie przygotować ten dokument, pisać zgodnie z prawdą i stanem swojej wiedzy. Jest to także dla Ciebie możliwość przedstawienia swojej osoby, zainteresowań, sposobu myślenia oraz pochwalenia się swoimi osiągnięciami.

Podczas rozmowy może Ci zabraknąć czasu lub potęgający się stres przyczyni się do tego, że nie będziesz mógł zaprezentować siebie we wszystkich aspektach.

Rozmowa rekrutacyjna będzie polegać na odpowiedzi na pytania, które rozwiną informacje wymienione w liście motywacyjnym czy podaniu kandydata. Przypomnij sobie, jakich odpowiedzi udzieliłeś.

O ile list motywacyjny czy podanie jest tylko dodatkiem do prezentacji osoby kandydata, to praca kandydacka jest oceniana kryterialnie.

Kryteria oceny prac:

- ✓ powiązanie z tematem,
- ✓ perspektywa ujęcia tematu,
- ✓ przejrzystość i spójność wyводу,
- ✓ samodzielność (rozważany będzie sam tekst oraz rozmowa na jego temat),
- ✓ walory językowe (poprawność, bogactwo językowe),
- ✓ merytoryczna poprawność,
- ✓ kompozycja pracy i jej zgodność ze sformułowaniem tematu.



MOCNE I SŁABE STRONY KANDYDATA

Pewnikiem będzie pytanie o Twoje mocne i słabe strony. Może być zadane bezpośrednio lub także w podchwytliwy sposób, np. Co sądzą o Tobie znajomi?

Warto wcześniej być przygotowanym na takie pytania, zastanowić się, jakie masz mocne i słabe strony. Jeżeli masz problem z określeniem swoich zalet, zapytaj o nie swoich znajomych lub członków rodziny.

Przypomnij sobie swoje sukcesy i osiągnięcia, którymi możesz poprzeć wypowiedź o mocnych stronach. Podawaj przykłady! Trudno przyznawać się do słabych stron, jednak zawsze możesz wyjaśnić, w jaki sposób starasz się pokonać swoje słabości, jak nad nimi pracujesz. Nierzadko cecha, którą uważasz za słabą może stać się mocną stroną, np. „Jestem zbyt dokładny w wykonywaniu zadania, co sprawia, że zadanie jest perfekcyjnie wykonane, jednak czasochłonne”.



ĆWICZ!

Podczas rozmowy rekrutacyjnej możesz się spotkać z typowymi pytaniami, które mają na celu poznanie Twojego sposobu myślenia, osobowości i zainteresowań oraz nastawienia do nauki w danej szkole. Przygotuj się i przećwicz (najlepiej przed lustrem) odpowiedzi na takie pytania. Na pewno poczujesz się pewniej!

Przygotuj się, ale nie przesadź! Członkowie komisji rekrutacyjnych oczekują szczerych wypowiedzi. Nie ucz się na pamięć odpowiedzi na pytania, a już kompletną porażką będzie czytanie odpowiedzi z kartki.

Pamiętaj o podstawowych cechach dobrej autoprezentacji. Być może pierwsze pytanie, jakie otrzymasz zabrzmii: „Przedstaw nam się, opowiedz trochę o sobie”.

CECHY DOBREJ AUTOPREZENTACJI

- ✓ **KRÓTKA** – w krótkim i ograniczonym czasie dostarcza możliwie najwięcej informacji;
- ✓ **PROSTA** – trudne zagadnienia ujmuje i pokazuje w przystępny i jasny sposób;
- ✓ **CIEKAWA** - rozbudza w słuchaczach zainteresowanie i zaangażowanie;
- ✓ **SOLIDNA** - daje wyraz profesjonalizmu;
- ✓ **BŁYSKOTLIWA** - przyciąga uwagę odbiorców;
- ✓ **PRZEKONUJĄCA** – podkreśla wiarygodność prezentującego przez sposób przedstawiania informacji;
- ✓ **ZAPADAJĄCA W PAMIĘĆ** - eksponuje przekazywane informacje w taki sposób, że utrwała u odbiorcy wiedzę.

BANK PYTAŃ

Kilka pytań, których możesz się spodziewać na rozmowie rekrutacyjnej:

- ✓ Co jeszcze lubisz robić, gdy nie jesteś w szkole?
- ✓ Jakie są teraz twoje główne pasje?

- ✓ Jakie są Twoje największe osiągnięcia, sukcesy, jakie Twoje cechy czy umiejętności umożliwiły ich realizację?
- ✓ Jaki jest twój ulubiony przedmiot i dlaczego?
- ✓ Jaki przedmiot lubisz najmniej i dlaczego?
- ✓ Czy miałeś jakieś konflikty lub problemy z innymi uczniami, a jeśli tak, to jak sobie z nimi radziłeś?
- ✓ Dlaczego jesteś zainteresowany naszą szkołą?
- ✓ Co wniesiesz jako uczeń do naszej szkoły?
- ✓ Dlaczego właśnie Ty jesteś osobą idealną na ucznia naszej szkoły?
- ✓ Czego oczekujesz od edukacji w naszej szkole?
- ✓ Czy i w jaki sposób przygotowałeś się do nauki w naszej szkole?
- ✓ Co to znaczy być dobrym obywatelem?
- ✓ Co czyni Cię wartościowym członkiem społeczności?
- ✓ Czy jesteś dobrym przyjacielem? Dlaczego tak sądzisz?
- ✓ Czy masz jakieś pytania do nas?
- ✓ Czy masz pytania dotyczące naszej szkoły?



PAMIĘTAJ!

- ✓ Przygotuj się do odpowiedzi o swoich zainteresowaniach i pasjach. Dobrze jest również pokazać jak Twoje zainteresowania pozaszkolne mogą łączyć się z zainteresowaniami szkolnymi.
- ✓ Upewnij się, że Twoje odpowiedzi są przemyślane i konkretne, na temat.
- ✓ Unikaj odpowiadania na pytania: „tak” lub „nie”. Podaj konkretne powody, przykłady, odpowiadając na pytanie.
- ✓ Nigdy nie mów ani nie sugeruj, że ubiegasz się o przyjęcie do szkoły, ponieważ Twoi rodzice tego chcą. Szkoły chcą widzieć, że przejawiasz szczerą chęć uczęszczania do nich i nie jesteś na siłę wysyłany do szkoły przez rodziców.
- ✓ Wykaż się wiedzą o szkole, programach, życiu społeczności szkolnej. Możesz nawiązywać w swoich wypowiedziach do tego, co wyczytałeś, podkreśl, co zrobiło na Tobie największe wrażenie.
- ✓ Udzielaj szczerych i refleksyjnych odpowiedzi. Gdy będziesz musiał omówić swoje przemyślenia, nie musisz pokazywać, że wszystko już wiesz.
- ✓ Zaprezentuj się jako osoba wrażliwa na potrzeby innych. Jeżeli masz na swoim koncie pracę społeczną, opowiedz o niej.
- ✓ Zapytaj o coś, co pokazuje, że naprawdę interesujesz się jakąś cechą charakterystyczną szkoły, np. nauczycielami, zajęciami pozaszkolnymi lub życiem szkolnym.

PYTANIA KREATYWNE, PROBLEMOWE

Podczas rozmowy rekrutacyjnej może się zdarzyć, że otrzymasz z pozoru dziwne pytanie, na które będziesz musiał udzielić odpowiedzi. Czasami są to tradycyjne pytania z testu na inteligencję, a niekiedy są to pytania, które wymagają pokazania Twojej umiejętności krytycznego lub kreatywnego myślenia. Twardy orzech do zgryzienia?

Spokojnie! Nie możesz stracić zimnej krwi. Na pewno komisja stawia trudne pytania nie bez powodu. To pytanie na refleks, umiejętność reagowania w nietypowej sytuacji. W ten sposób także sprawdza się Twoją argumentację dotyczącą rozwiązania postawionego problemu. Jeśli

na wstępie komisja rekrutacyjna nie zaproponuje Ci czasu do namysłu, poproś o chwilę na zastanowienie się nad odpowiedzią.

Nawet jeśli nie znasz odpowiedzi na pytanie, masz problemy z argumentacją, to to, co teraz odpowiesz jest ważne. Pozytywnie wypadnie umiejętność radzenia sobie w trudnych sytuacjach i wychodzenia z nich „z twarzą”. Gdy nie znasz odpowiedzi na pytanie rekrutera, możesz przyznać się do tego, postaraj się jednak o coś więcej niż wzruszenie ramionami i sztampowe „nie wiem”. Taki styl zachowania świadczy o tym, że nie chce Ci się wysilić, nie zależy Ci na dobrej prezentacji. Lepiej swoją odpowiedzią nawiąż do czegoś Ci znanego lub podaj argumenty, dlaczego jest to dla Ciebie trudny temat.



POSTAWA, JĘZYK CIAŁA

Komunikacja niewerbalna (mowa ciała, brzmienie głosu i mimika) odgrywa ważną rolę w tym, jak zaprezentujemy się na rozmowie kwalifikacyjnej i jak zostaniemy odebrani przez członków komisji.

Jeśli stresujesz się rozmową rekrutacyjną, poćwicz autoprezentację, najlepiej przed lustrem. Gdy będziesz wiedział, co i jak powiedzieć, łatwiej będzie Ci panować nad odruchami. Język ciała odgrywa bardzo ważną rolę i także od niego zależy, w jaki sposób będziesz postrzegany przez rozmówców.

Przed wszystkim zachowuj się naturalnie, mów stonowanym i spokojnym głosem. Nie zapomnij o uśmiechaniu się i uprzejmości. Staraj się kontrolować swoje gesty, mimikę i postawę.

Bądź pewny siebie, ale nie przesadzaj! Pewność siebie jest ważna, ale jak ze wszystkim, musisz uważać, żeby nie przesadzić, ponieważ może to zostać odczytane, jako zarozumiałość. Odpowiednia doza pokory i skromności jest zawsze dobrze widziana.

GESTYKULACJA...

Powinna być naturalna i swobodna, gdyż ożywia ona autoprezentację. Twoje ruchy powinny być zgodne z tym, co mówisz. Stonowane ruchy, rozluźnione dłonie i „spokojne nogi” – staraj się nad tym popracować. Nadmierna gestykulacja może być odebrana przez rozmówców negatywnie.

Zdarza się, że pomimo ćwiczeń Twoje ręce wciąż „są wszędzie”. Nie martw się, istnieje pewna sztuczka. Podczas rozmowy trzymaj w rękach teczkę, zwykłą teczkę na dokumenty. Pozwoli Ci to na ograniczenie gestykulacji.

Unikaj:

- ✓ nerwowych ruchów i machania, bawienia się i wykręcania dłoni,
- ✓ kręcenia kosmyków włosów i nerwowego ich przeczesywania,
- ✓ odchrząkiwania, pogwizdywania,
- ✓ zakrywania dłonią ust, trzymania rąk przy twarzy,
- ✓ podgryzania końcówki długopisu, obgryzania paznokci.

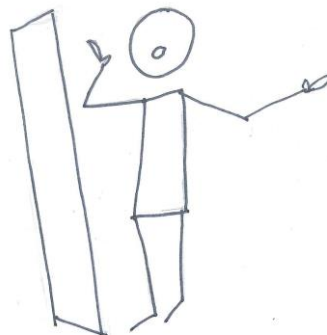
Oczywiście duża część niepożądanych zachowań jest wykonywana przez Ciebie podświadomie i nie możesz nad nimi zapanować, tak jak byś chciał. Jednak ćwicząc przed lustrem, zdasz sobie sprawę ze słabych stron Twojej gestykulacji. Zwrócić na nie uwagę i postaraj się nad nimi panować.

POSTAWA CIAŁA...

mówi całkiem dużo o rozmówcy. Staraj się trzymać prosto, ale nie sztywno. Usiądź pewnie z rozluźnionymi ramionami. Naturalne trzymanie rąk z przodu pozwoli Ci na naturalną gestykulację (w razie czego, pamiętaj o teczce!). Prezentuj otwartą postawę i równowagę ciała.

Unikaj:

- ✓ siedzenia na rogu, czy brzegu krzesła,
- ✓ wiercenia się,
- ✓ krzyżowania rąk, nóg,
- ✓ garbienia się czy opierania łokci na blacie stołu,
- ✓ przestępowania z nogi na nogę.



KONTAKT WZROKOWY...

ze słuchaczami budzi zaufanie, dowodzi Twojej uwagi i szacunku dla słuchacza. Staraj się, choć przez moment spojrzeć na każdego z obecnych podczas prezentacji. Utrzymuj kontakt wzrokowy z osobą, która kieruje do Ciebie słowa.

Istnieją oczywiste, **nieakceptowalne zachowania**, o których rzadko się przypomina i łatwo o nich zapomnieć:

- ✓ nie ziewaj,
- ✓ nie żuj gumy,
- ✓ nie trzymaj rąk w kieszeni.

PRZYGOTUJ PLAN DOJAZDU LUB MIEJSCE ROZMOWY ONLINE

Koniecznym jest przygotowanie planu dojazdu na rozmowę (stacjonarnie), sprawdzenie łącza internetowego i miejsca na rozmowę (online).

Rozmowa rekrutacyjna może mieć formę stacjonarną i odbywać się w szkole. Nie zapominaj z pozoru banalnej rzeczy, jaką jest zaplanowanie dojazdu na spotkanie. Jeśli to rodzic zawiezie Cię do szkoły, sprawdź, ile czasu wcześniej należy wyjechać. Ustal z rodzicem czas wyjścia z domu.

Jeżeli będziesz musiał samodzielnie dostać się do szkoły, sprawdź rozkład jazdy autobusów, dostosuj godzinę wyjazdu w taki sposób, aby być przynajmniej pół godziny wcześniej niż godzina spotkania. Zwróć uwagę, że w weekendy rozkład jazdy jest zmieniony i autobusy jeżdżą rzadziej!



Spóźnienie to jeden z błędów, których nie wolno Ci popełnić!

Jeżeli formą interview jest rozmowa online, zapoznaj się z instrukcją łączenia i zasadami przeprowadzania takich rozmów. Ustal jasną zasadę wśród domowników, że na czas rozmowy łącze internetowe nie może być przeciążone, np. przez ściąganie dużych plików przez członka rodziny. Przygotuj i przetestuj ustawienia kamery i mikrofonu, tak, żebyś był dobrze widoczny i słyszalny. Sprawdź, jak będzie wyglądać pole widzenia komisji rekrutacyjnej. Być może powinieneś zmienić oświetlenie, posprzątać pokój lub zmienić ustawienie kamery, żeby, np. nie odbijać się w lustrzanych drzwiach szafy.

UBIÓR I WYGLĄD TWOJĄ WIZYTÓWKĄ

Na pewno znasz stare przysłowie: jak cię widzą, tak cię piszą. Pierwsze wrażenie jest bardzo ważne.

Przemyśl i przygotuj wcześniej ubranie, w którym zaprezentujesz się podczas rozmowy. Strój powinien być niezbyt uroczysty, podkreślający jednak wyjątkowość i ważność spotkania, dzięki temu będziesz sprawiać wrażenie osoby pewnej siebie i kompetentnej, a to dobrze wpłynie na przebieg całej rozmowy. Ubranie powinno być w stonowanych i spokojnych kolorach. Powinieneś czuć się w nim pewnie i wygodnie.

Mając rozmowę rekrutacyjną w formie wideokonferencji, nie zapomnij o dolnej części garderoby. Owszem, komisja widzi Cię tylko od pasa w górę, ale co się stanie w sytuacji, w której będziesz poproszony o zamknięcie okna w pokoju?



Zadbaj też o detale. Brudne buty odciągają uwagę nawet od najbardziej eleganckiego stroju, podobnie jak źle dobrane dodatki lub niewyprasowana koszula. Naturalny makijaż, schludna fryzura, niezbyt rzucająca się w oczy biżuteria, niby drobiazgi, a „robią” ważną część wizerunku.

Higiena własnego ciała to również bardzo ważna sprawa (wykąp się, umyj włosy i koniecznie użyj antyperspirantu - w sytuacji stresu, jaką jest rozmowa kwalifikacyjna, potliwość ciała wzrasta).

DZIEŃ ROZMOWY – już niebawem!

Jesteś w przeddzień ważnego dnia, godzina ZERO przed Tobą. To ważny czas na podsumowanie wszystkiego i dobre zaplanowanie Twoich działań!

NASTAWIENIE, POZYTYWNE MYŚLENIE

Twoje nastawienie, optymizm i pozytywne myślenie to podstawa! Zostałeś zaproszony na rozmowę rekrutacyjną, więc jesteś tym z nielicznych szczęśliwców, którzy już na tym etapie procesu rekrutacyjnego zostali zauważeni.

Pozytywne nastawienie podniesie poczucie własnej wartości oraz wiarę w dobry rezultat Twojej rozmowy rekrutacyjnej. Skoncentruj się na pozytywach!

Kilka rad, które pozwolą Ci bardziej pozytywnie nastawić się na rozmowę rekrutacyjną:

STARAJ SIĘ ZACHOWAĆ OPTYMIZM W MYŚLENIU I DZIAŁANIU

Jeśli zależy Ci na pozytywnym nastawieniu, zrób wszystko, aby zachowywać optymizm w myśleniu i działaniu. Nie nastawiaj się negatywnie, nie zakładaj najgorszego, przekonaj siebie, że może się udać, a nawet, jeśli nie, to może wszystko uda się jakoś poukładać. Nie dramatyzuj, nie panikuj i nie histeryzuj na wyrost. Nie twórz czarnych scenariuszy, nie nastawiaj się negatywnie do tego, czego nie znasz. Uwierz w swoje możliwości i bądź pewny/a siebie.



DBAJ O SIEBIE

Zadbaj o to, aby w ten ważny dla Ciebie dzień cieszyć się dobrym zdrowiem i samopoczuciem. W nocy przed rozmową rekrutacyjną porządnie się wyśpij, żebyś był/a wypoczęty/a i pełen/a pozytywnej energii.

Rano zaplanuj czas na spokojne zjedzenie śniadania. Nic tak nie rozprasza i nie powoduje stresu jak „burczenie” w brzuchu. Nie przesadz jednak z ilością jedzenia, przeciążony żołądek to także nic dobrego.

Nie zapomnij o zabraniu ze sobą butelki wody. Nawet jeśli nie będziesz spragniony, to przynajmniej zajmiesz czymś rękę.

Wypoczęty i najedzony będziesz czuć się dobrze i na pewno poziom Twojego dobrego nastroju wzrośnie!

ZNAJDŹ CHWILĘ DLA SIEBIE

Postaraj się znaleźć chwilę tylko dla siebie. Może to być tylko 5 czy 10 minut. Ciesz się tym czasem, poświęć go na refleksję lub nie myśl o niczym. Możesz przez tę chwilę posłuchać muzyki, przeczytać rozdział książki lub wyjść na krótki spacer z psem. Niech będzie to swoisty „reset” dla Ciebie.

UŚMIECHNIJ SIĘ!

Nie zapominaj również o uśmiechu, ten niewinny gest może naprawdę wiele, jeśli chodzi o pozytywne nastawienie do świata. Bądź otwarty, pozytywny i uśmiechaj się.

PUNKTUALNOŚĆ

Pamiętaj, nie spóźnij się! Najlepiej pojawić się co najmniej ok. 15-20 minut przed wyznaczoną godziną rozmowy kwalifikacyjnej. W ten sposób zdążysz znaleźć odpowiednią salę, skorzystać z toalety lub „pozbiierać myśli”.

Jeżeli spotkanie będzie miało formę wideokonferencji, punktualność jest bardzo ważna. Komisja rekrutacyjna ma ściśle określony czas na przeprowadzenie z Tobą wywiadu. Nie łącz się z komisją przed czasem, ponieważ zapewne trwa jeszcze rozmowa kandydata umówionego przed Tobą.



ZAPEWNIJ SOBIE CISZĘ I SPOKÓJ (ROZMOWA @)

Przygotowanie do rozmowy online to główny punkt w drodze do zapewnienia spokoju i ciszy podczas spotkania.

W pomieszczeniu, w którym będziesz odpowiadać na pytania musi być cicho. Wszystko, co może zakłócić słyszalność Twoją i członków komisji powinno być wyeliminowane. Umów się z rodzicami, że na czas rozmowy wyjdą z domu na spacer z psem lub młodszym rodzeństwem. W pokoju zamknij okno, niwelując odgłosy i hałasy z zewnątrz. Zamknij drzwi i wyproś z pokoju wszystkich domowników, włączając w to zwierzęta.

Zapewnij sobie optymalny spokój. O ile możesz, używaj słuchawek, zminimalizuje to stres związany z niepotrzebnymi dźwiękami, które utrudnią Ci zrozumienie rozmówcy. Pomyśl także o członkach komisji, którzy będą słyszeć wszystko, co dzieje się wokół Ciebie. Przykłady, które przytaczane są przez członków komisji rekrutacyjnej są dosyć banalne, ale utrudniające rozmowę: miauczący kot, płacz młodszego rodzeństwa lub wtargnięcie do pokoju mamy z pytaniem: „Czy już się zaczęło?”.

Nie zapomnij o wyciszeniu telefonu komórkowego, domofonu i wszelkich powiadomień na komputerze. Zadbaj o swój komfort!



OGRANICZ STRES

Rozmowa kwalifikacyjna to najbardziej stresujący moment rekrutacji. Najważniejszym narzędziem ograniczenia stresu podczas rozmowy jest porządne przygotowanie! Im lepiej się przygotujesz, tym Twój stres będzie mniejszy, będziesz bardziej pewny/a siebie. Na niektórych stres działa motywująco, pobudza, napędza do działania. Szczęśliwcy!

Przesadny strach może Cię zmienić w jeden wielki kłębek nerwów. Co zrobić, jeśli poczujesz napływającą falę paniki i zaczniesz się nakręcać?

Kilka porad, które pomogą Ci zwalczyć stres tuż przed rozmową rekrutacyjną:

- ✓ **WDECH I WYDECH** – skup się na głębokim i wolnym oddychaniu, wyobraź sobie strumień powietrza, który przepływa przez każdy odcinek drogi do płuc i z powrotem. Koniecznie licz wdechy i wydechy!
- ✓ **MUZA DOBRA NA WSZYSTKO** - posłuchaj ulubionej piosenki. Skup się na słowach, rytmie, dźwiękach!
- ✓ **MANTRA** – wymyśl sobie frazę, którą będziesz raz za razem powtarzać. Co to może być? Cokolwiek zechcesz – „Jestem super!”, „Dam radę!”, „Fighting!”
- ✓ **SKUPIENIE** – staraj się skupić wzrok na jednej rzeczy w Twoim otoczeniu, staraj się zapamiętać wszelkie szczegóły tej rzeczy.
- ✓ **MASAŻ** – złap się za kark i rozmasuj szyję, uciskaj, poszczyp i poklep skórę.
- ✓ **RUSZ SIĘ** – zrób kilka przysiadów, głęboko przy tym oddychając, spróbuj naprężyć wszystkie mięśnie i wolno po kolei odpuszczaj.
- ✓ **MODELUJ** – złóż kartkę papieru do jak najmniejszego rozmiaru, skup się na tym, żeby wszystkie brzegi były równe
- ✓ **SKORZYSTAJ Z TOALETY** – nawet jak nie masz potrzeby, bardzo dokładnie skup się na umyciu rąk.
- ✓ **RUSZ WYOBRAŹNIĘ** – pomyśl o miejscu, w którym czujesz się dobrze, wyobraź sobie kolory, dźwięki i zapachy tego miejsca.



ROZMOWA – pole do popisu!

Przed Tobą najważniejsza część procesu rekrutacyjnego – rozmowa rekrutacyjna! Znajdziesz tutaj zbiór wszystkich MUST KNOW. Powodzenia!

NA POCZĄTKU I NA KOŃCU

Zarówno przy rozmowie rekrutacyjnej w szkole, jak i podczas spotkania online należy zawsze pamiętać o podstawowych zasadach dobrego wychowania i etykiety.

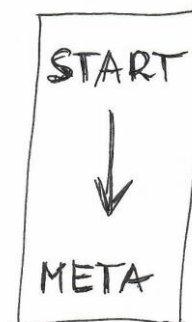
Pamiętaj!

Na początku rozmowy:

- ✓ przywitaj się,
- ✓ przedstaw się,
- ✓ usiądź dopiero, gdy zostaniesz o to poproszony,
- ✓ uśmiechaj się - to czyni cuda!

Po rozmowie rekrutacyjnej:

- ✓ podziękuj za spotkanie,
- ✓ wstań dopiero wtedy, kiedy członkowie komisji podziękują za rozmowę,
- ✓ pożegnaj się!



SŁUCHAJ UWAŻNIE

Rekruter umawia się z Tobą na spotkanie, by dowiedzieć się czegoś na Twój temat. Bywają jednak kandydaci, którzy na każde pytanie odpowiadają zdawkowym: „tak” lub „nie”. Takie zachowanie świadczy o braku zdolności komunikacyjnych. Większość pytań zadawanych w trakcie rozmowy kwalifikacyjnej ma charakter otwarty i wymaga od Ciebie wyczerpującej odpowiedzi. Z drugiej strony, uważaj, aby nie popaść w gadulstwo. Wysłuchanie i zrozumienie pytania to oznaka Twojej inteligencji i kultury osobistej. Niestety zdarza się, że kandydat zaczyna odpowiadać na pytanie, zanim członek komisji dokończy zdanie – jest to niekulturalne i nieprofesjonalne.

Podczas wypowiedzi stosuj techniki autoprezentacji. Cały czas podkreślaj swoje mocne strony i kwalifikacje, które świadczą o atrakcyjności. Traktuj osobę prowadzącą rozmowę z szacunkiem. Nie dominuj, ale też nie mów zbyt mało. Bądź uważny, słuchaj każdego pytania, nie przerywaj. Daj sobie czas na zastanowienie się nad odpowiedzią. Jeśli nie jesteś pewien, o co zostałeś zapytany, poproś o powtórzenie pytania.



ODPOWIADAJ NA PYTANIA, MOWA WERBALNA

Staraj się odpowiadać na pytania w miarę krótko, konkretnie i rzeczowo. Mów językiem prostym i zrozumiałym dla członków komisji. Wyrażaj się w inteligentny, zwięzły i przejrzysty sposób. Zachowaj logiczny układ i spójność swojej wypowiedzi. Zwracaj się bezpośrednio do osoby zadającej pytanie, podawaj konkretne przykłady.

Nie próbuj powiedzieć wszystkiego - zbyt rozbudowane odpowiedzi mogą szybko zniechęcić słuchającego.

Nie obawiaj się powiedzieć, że czegoś nie wiesz. Nawet jeśli nie znasz odpowiedzi na pytanie, ważniejsza dla komisji będzie Twoja umiejętność poradzenia sobie w tej trudnej i stresującej sytuacji.

Świadomie korzystaj z natężenia swojego głosu (głos wyraźny, słyszalny), szybkości mówienia, intonacji, dykcji i tempa. Podczas rozmowy online zwróć uwagę, czy mikrofon jest blisko twojej twarzy. Głosem przekazuj także swoje nastawienie: entuzjazm, radość, zaangażowanie, ale i zestresowanie, smutek, lęk. Właściwe operowanie głosem, sposób mówienia będą mieć istotny wydzźwięk i wzmocnią aktywny odbiór Twoich odpowiedzi.



BŁĘDY, KTÓRYCH POPEŁNIĆ NIE MOŻESZ!

Nawet jeśli będziesz doskonale przygotowany merytorycznie do rozmowy, raz jeszcze zwróć uwagę na poniższe grzechy, których nie możesz popełnić!

NIE!



- ... używaj żargonu/gwary młodzieżowej!
- ... staraj się udawać kogoś, kim nie jesteś lub kłamać!
- ... przerywaj prowadzącemu rozmowę!
- ... krytykuj swoich obecnych nauczycieli czy szkoły!
- ... unikaj odpowiedzi na zadane pytania!
- ... bądź gadułą!
- ... odpowiadaj na pytania zdawkowo!
- ... prezentuj postawy roszczeniowej!
- ... prezentuj ubioru rodem z boiska lub dyskoteki!
- ... odpowiadaj, kiedy nie jesteś pytany!
- ... siadaj, dopóki nie zostaniesz o to poproszony!
- ... gestykuluj zbytnio!
- ... mów zbyt szybko ani zbyt wolno!
- ... zapominaj o doborze odpowiednich słów!
- ... śpiesz się!
- ... spóźnij się!
- ... zapomnij się przedstawić i pożegnać!
- ... przechwalaj się!
- ... zapomnij o wyłączeniu telefonu komórkowego i powiadomień w komputerze!

Po rozmowie – UFFFFFF!

Już po! Udało się! Masz rozmowę rekrutacyjną za sobą!

Możesz się rozluźnić i czekać na wynik rekrutacji, z którymi zapoznasz się w ciągu najbliższych tygodni.

Podziel się swoimi odczuciami z rodzicem, kolegą, nauczycielem – wyrzuć z siebie nagromadzone emocje. Na pewno zrobiłeś, co mogłeś, ażeby wypaść jak najlepiej!

Nie załamuj się, jeżeli Ci się coś nie udało. Każda tak poważna rozmowa jest nowym doświadczeniem, następnym razem poradzisz sobie jeszcze lepiej!

Teraz zasłużyłeś na duże lody lub pyszną pizzę!

Powodzenia w realizacji marzeń!

PODSUMOWANIE

Pewność siebie, opanowanie i pozytywna motywacja – to wszystko osiągniesz, kiedy dowiesz się, z czym się mierzysz i się do tego przygotujesz!

Po przeprowadzonych rozmowach rekrutacyjnych dla kandydatów do 1. klasy, na pytanie: „Co było faktycznie największym problem podczas rozmowy rekrutacyjnej?” Większość udzielonych przez uczniów odpowiedzi to:

- ✓ „Nic, do wszystkich punktów rozmowy zostałem dobrze przygotowany”,
- ✓ „Niepotrzebnie się stresowałam”,
- ✓ „Atmosfera i nauczyciele byli bardzo sympatyczni i stres prysł”,
- ✓ „Czułam, że jestem przygotowana i wszystko będzie dobrze”,
- ✓ „Pomimo przygotowania, wciąż bałam się, że nie zrozumieję czegoś po angielsku, ale wszystko poszło dobrze”.

ROZMOWA REKRUTACYJNA, NIE TAKA STRASZNA... JAK JĄ MALUJĄ

Trzymam kciuki!
Anna Wojciechowska