

Μέθοδοι αναζήτησης εργασίας και επαγγελματικής δικτύωσης

Μιχάλης Πουλημάς
Επίκουρος Καθηγητής
Πανεπιστήμιο Αιγαίου

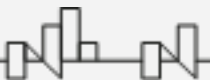
Μέθοδοι αναζήτησης εργασίας



Δραστηριότητα

Σκεφτείτε τα παρακάτω.

- Αν έχετε κάνει ποτέ αίτηση για δουλειά, πώς μάθατε ότι ήταν διαθέσιμη η θέση;
- Αν ψάχνατε σήμερα για δουλειά, από πού θα ξεκινούσατε;
- Φτιάξτε μια λίστα με διάφορους τρόπους και τόπους για να αναζητήσει κανείς εργασία.



Μέθοδοι αναζήτησης εργασίας: Η φανερή αγορά εργασίας

Βρίσκοντας ευκαιρίες για δουλειά στη **φανερή αγορά εργασίας**:

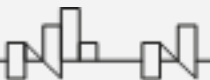
- Αγγελίες σε εφημερίδες
- Πρακτορεία και γραφεία εύρεσης εργασίας
- Χρυσός οδηγός
- Ιστοσελίδες εύρεσης εργασίας



Μέθοδοι αναζήτησης εργασίας: η αθέατη αγορά εργασίας

Εντοπίζοντας ευκαιρίες απασχόλησης σε μια **αθέατη αγορά εργασίας**:

- **Άμεση επαφή με εργοδότες:** ερευνήστε οργανισμούς των οποίων οι ανάγκες ταιριάζουν στο προφίλ σας, εντοπίστε τους υπεύθυνους για τις προσλήψεις, φτιάξτε μια παρουσίαση για να χρησιμοποιήσετε όταν καλέσετε τον/την υπεύθυνο/η.
- **Άμεση αίτηση στους εργοδότες:** συμπληρώστε την αίτηση με ειλικρίνεια και αναφέρετε με ακρίβεια το είδος της δουλειάς που αναζητάτε.



Μέθοδοι αναζήτησης εργασίας: Εθελοντική εργασία

Εθελοντική εργασία

Η εθελοντική εργασία μπορεί να σε βοηθήσει να αποκτήσεις σημαντικές επαφές και πολύτιμες εμπειρίες και δεξιότητες.

Η εθελοντική εργασία προσφέρει την ευκαιρία να μοιραστείς τις δεξιότητες και τις εμπειρίες σου, να αναπτύξεις νέες δεξιότητες (μέσω του εθελοντισμού μπορείς να δυναμώσεις το βιογραφικό σου), να σου δώσει πρόσβαση σε νέες ευκαιρίες εκπαίδευσης/εξειδίκευσης και να διευρύνεις το δίκτυό σου, γνωρίζοντας ανθρώπους του τομέα σου.

Κάποιοι εργοδότες προσλαμβάνουν τους εθελοντές τους, χρησιμοποιώντας την εθελοντική εργασία ως τρόπο διαλογής υποψηφίων πριν αποφασίσουν να τους προσλάβουν.



Μέθοδοι αναζήτησης εργασίας: Πρακτική άσκηση

Πρακτική άσκηση

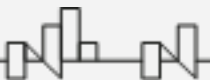
- Η πρακτική άσκηση είναι ένας καλός τρόπος να ενισχύσεις το βιογραφικό σου, αποδεικνύοντας ταυτόχρονα στον πιθανό εργοδότη ότι ενδιαφέρεσαι σοβαρά να αποκτήσεις πραγματική εμπειρία στον τομέα σου.
- Είναι επίσης ένας τρόπος να αποδείξεις την αξία σου και να είσαι η πρώτη επιλογή όταν ανοίξει μία θέση πλήρους απασχόλησης.
- Σε πολλές περιπτώσεις μια δραστήρια και προενεργητική προσέγγιση είναι μια εξαιρετική στρατηγική που μπορεί τελικά να οδηγήσει σε σταθερή πλήρη απασχόληση.



Μέθοδοι αναζήτησης εργασίας: Δικτύωση

Δικτύωση

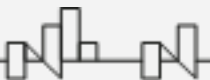
- Η μεγάλη πλειονότητα των θέσεων εργασίας δεν ανακοινώνονται· καλύπτονται με τη μέθοδο “από στόμα σε στόμα”. Για το λόγο αυτό η δικτύωση είναι μια από τις πιο επιτυχημένες μεθόδους αναζήτησης εργασίας.
- Σκοπός της δικτύωσης είναι η συλλογή πληροφοριών, συμβουλών και συστάσεων που θα οδηγήσουν σε συνέντευξη εργασίας και τελικά σε πρόσληψη.
- Το δίκτυο φίλων, συγγενών, συναδέλφων και γνωστών είναι πολύτιμος πόρος στην αναζήτηση εργασίας. Φτιάξε μια λίστα με όλους τους φίλους, γνωστούς και συναδέλφους.
- Κουβέντιασε με τα πρόσωπα στη λίστα. Μάθε πού δουλεύουν, ποιες εταιρείες έχουν σε εκτίμηση. Ξέρουν ποιος προσλαμβάνει; Ποιες επιχειρήσεις επεκτείνονται; Γνωρίζουν κάποιο πρόσωπο που θα μπορούσε να σε ενδιαφέρει; Κράτα γραπτές σημειώσεις για όλες τις πληροφορίες.



Μέθοδοι αναζήτησης εργασίας: Μέσα κοινωνικής δικτύωσης

Μέσα κοινωνικής δικτύωσης

- Φτιάξε ένα επαγγελματικό προφίλ στο Facebook και στο Twitter. Ακολούθησε και κάνε “like” σε όλες τις εταιρείες και τους οργανισμούς που σε ενδιαφέρουν και παρακολούθησε τις ενημερώσεις.
- Φτιάξε λογαριασμό στο LinkedIn.





- Έχετε ακουστά το LinkedIn;
- Ξέρετε πώς δουλεύει;
- Εξερευνήστε την πλατφόρμα και φτιάξτε το δικό σας [λογαριασμό](#).
- Αν έχετε ήδη, παρουσιάστε τον στην τάξη!

LinkedIn

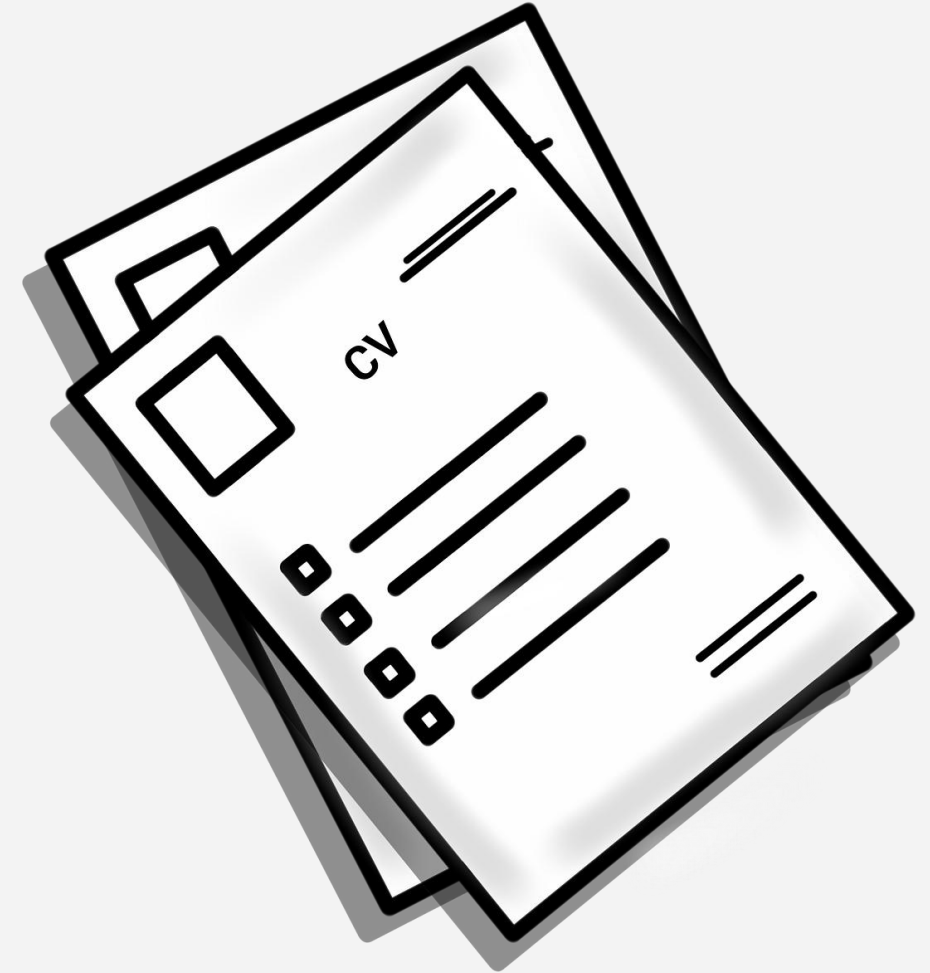


Οι αρχές ενός καλού βιογραφικού

Το βιογραφικό σημείωμα δεν πρέπει να είναι πάνω από δύο σελίδες!

Μέρη ενός βιογραφικού

- Προσωπικά στοιχεία
- Σκοπός/Περίληψη
- Προσόντα
- Εκπαίδευση
- Ιστορικό απασχόλησης
- Γλώσσες και δεξιότητες Η/Υ
- Συστάσεις - παρέχονται εάν ζητηθούν



Οι αρχές ενός καλού βιογραφικού (συνέχεια)

Εστίασε στα σημαντικά

- Οι εργοδότες σε γενικές γραμμές ξοδεύουν λιγότερο από ένα λεπτό στο διάβασμα ενός βιογραφικού πριν αποφασίσουν να το απορρίψουν.
- Αν κάνεις αίτηση για θέση που έχει ανακοινωθεί, βεβαιώσου ότι ακολουθείς πιστά την όποια διαδικασία αίτησης.
- Να είσαι σύντομος: συνήθως δύο σελίδες A4 αρκούν, άσχετα από την εκπαίδευση και την εργασιακή σου εμπειρία.
- Έχεις περιορισμένη εμπειρία; Βάλε πρώτα την εκπαίδευσή σου· τόνισε τις εθελοντικές σου δραστηριότητες και περιόδους πρακτικής.



Οι αρχές ενός καλού βιογραφικού (συνέχεια)

Να είσαι σύντομος και σαφής

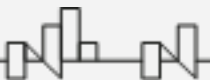
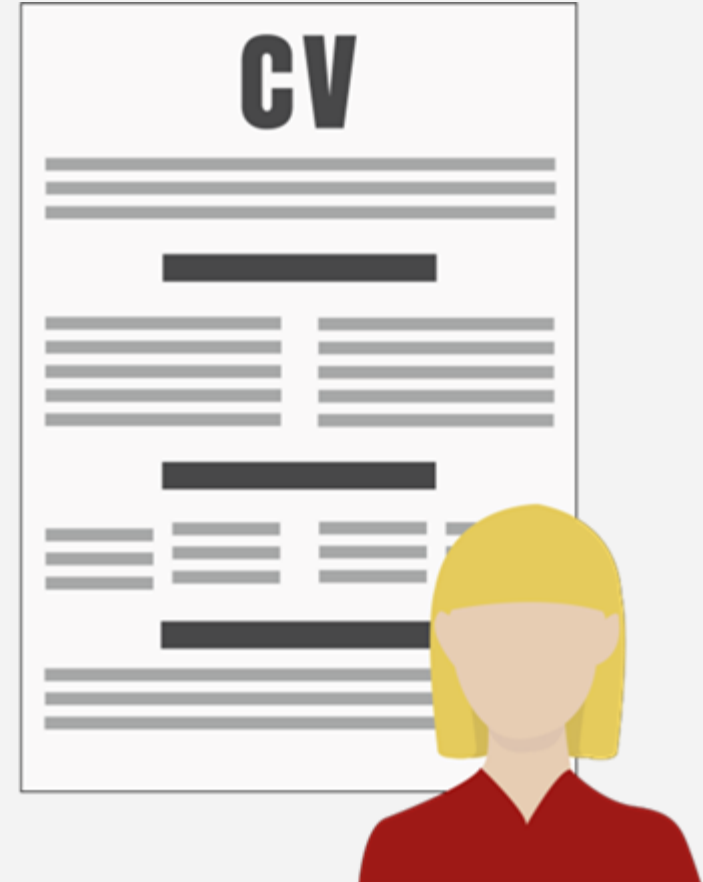
- Χρησιμοποίησε σύντομες προτάσεις. Να αποφύγεις τις κοινοτοπίες. Συγκεντρώσου στις πτυχές της εκπαίδευσης και της εργασιακής σου εμπειρίας που σχετίζονται με τη δουλειά που θέλεις.
- Δώσε συγκεκριμένα παραδείγματα. Ποσοτικοποίησε τα επιτεύγματά σου.
- Επικαιροποίησε το βιογραφικό σου όσο εξελίσσεται η εμπειρία σου.



Οι αρχές ενός καλού βιογραφικού (συνέχεια)

Προσάρμοσε πάντα του βιογραφικό σου στη δουλειά που ζητάς:

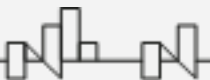
- Τόνισε τα δυνατά σου σημεία σύμφωνα με τις ανάγκες του εργοδότη και εστίασε στις δεξιότητες που ταιριάζουν στη συγκεκριμένη δουλειά.
- Εξήγησε τυχόν διακοπές στις σπουδές ή την καριέρα σου δίνοντας παραδείγματα χρήσιμων δεξιοτήτων που μπορεί να απέκτησες στο διάστημα της διακοπής.
- Πριν στείλεις το βιογραφικό σου στον εργοδότη βεβαιώσου ξανά ότι αντιστοιχεί στο ζητούμενο προφίλ.
- Μην φουσκώνεις τεχνητά το βιογραφικό σου· αν το κάνεις υπάρχουν πολλές πιθανότητες να σε καταλάβουν στη συνέντευξη.



Οι αρχές ενός καλού βιογραφικού (συνέχεια)

Πρόσεξε την παρουσίαση του βιογραφικού σου

- Παρουσίασε τις ικανότητες και δεξιότητές σου ξεκάθαρα και λογικά ώστε να ξεχωρίζουν τα πλεονεκτήματά σου.
- Βάλε τις πιο σχετικές πληροφορίες πρώτες.
- Πρόσεξε την ορθογραφία και τη στίξη.
- Κράτα την προτεινόμενη διαμόρφωση και γραμματοσειρά.



Οι αρχές ενός καλού βιογραφικού (συνέχεια)

Έλεγξε το βιογραφικό σου όταν το συμπληρώσεις

- Μην ξεχάσεις να γράψεις συνοδευτική επιστολή.
- Διόρθωσε τυχόν ορθογραφικά λάθη και σιγουρέψου ότι η διαμόρφωση είναι ξεκάθαρη και λογική.
- Ζήτησε από κάποιον τρίτο να ξαναδιαβάσει το βιογραφικό σου για να είσαι σίγουρος ότι το περιεχόμενο είναι σαφές και κατανοητό.



Οι αρχές ενός καλού βιογραφικού (συνέχεια)

Παραδείγματα βιογραφικών σημειωμάτων

Μεταβείτε στον ακόλουθο [σύνδεσμο](#) και κατεβάστε παραδείγματα βιογραφικών στη γλώσσα σας.



Οι αρχές ενός καλού βιογραφικού (συνέχεια)

Συνοδευτική επιστολή

Το να στείλεις βιογραφικό χωρίς συνοδευτική επιστολή είναι σαν να γνωρίσεις πρώτη φορά έναν εργοδότη και να μην του συστηθείς.

Η συνοδευτική επιστολή πρέπει να πείσει τον αναγνώστη να διαβάσει το βιογραφικό σου και να κρατήσει αυτό, μέσα από εκατοντάδες άλλα, στην τελική του λίστα.

Συνήθως η [συνοδευτική επιστολή](#) είναι ένα έγγραφο μιας σελίδας που εξηγεί στον εργοδότη γιατί είσαι ιδανικός υποψήφιος για τη θέση. Συνεχίζει πέρα από το βιογραφικό σου, εξηγώντας λεπτομερώς την προστιθέμενη αξία που μπορείς να προσφέρεις στην εταιρεία.

Εξερευνήστε παραδείγματα συνοδευτικών επιστολών [εδώ](#).



Δημιουργήστε τα βιογραφικά σας σημείωματα

- Έχεις ήδη βιογραφικό;
- Πώς το έφτιαξες;
- Δείξε το στην τάξη!
- Αν δεν έχεις, ακολούθησε το [σύνδεσμο](#) και φτιάξε το βιογραφικό σου σύμφωνα με το πρότυπο europass.

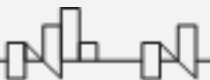


Η συνέντευξη

Πριν τη συνέντευξη

Έρευνα

- Μάθε από πριν όσα περισσότερα μπορείς σχετικά με την εταιρεία.
- Βρες ένα αντίγραφο της περιγραφής της θέσης (κύριες ευθύνες και αρμοδιότητες, προσόντα). Οι περισσότεροι εργοδότες θα σας αξιολογήσουν κυρίως με βάση αυτό το έγγραφο.
- Βεβαιώσου ότι μπορείς να δώσεις πραγματικά παραδείγματα του πώς ταιριάζεις στην περιγραφή της θέσης (δεξιότητες, ευθύνες, εμπειρία, πρότζεκτ, επιτεύγματα).

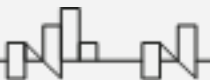


Η συνέντευξη (συνέχεια)

Πριν τη συνέντευξη

Κάνε πρόβα

- Κάνε μερικές δοκιμαστικές συνεντεύξεις με φίλους και συγγενείς.
- Γράψε τες σε βίντεο για να αναλύσεις τις δεξιότητες επικοινωνίας σου, συμπεριλαμβάνοντας τη γλώσσα του σώματος.
- Δούλεψε τις απαντήσεις σου και τη στάση του σώματός σου.



Η συνέντευξη (συνέχεια)

Πριν τη συνέντευξη

Εμφάνιση

- Η πρώτη εντύπωση είναι πάντα σημαντική! Το αν θα φορέσεις κοστούμι ή κάτι λιγότερο επίσημο εξαρτάται από την κουλτούρα της εταιρείας και τη θέση για την οποία είσαι υποψήφιος/α.
- Μάθε για τους κανόνες ένδυσης της εταιρίας. Αν εμφανιστείς στη συνέντευξη με τζιν και αθλητικό παπούτσι μπορεί να θεωρηθεί ένδειξη ότι δεν έχεις κίνητρο. Αν δεν είσαι βέβαιος/η ντύσου επίσημα.

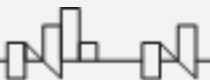
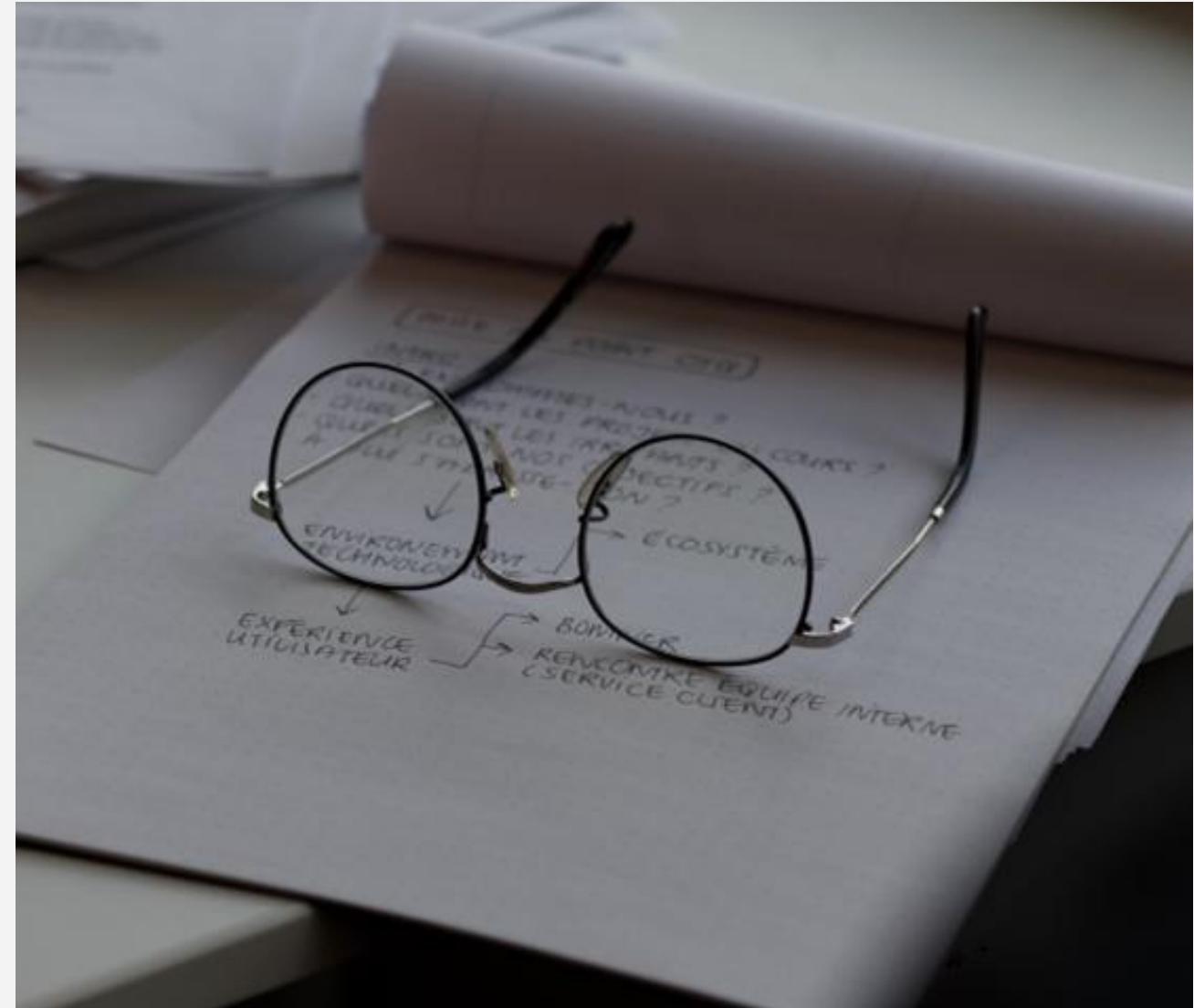


Η συνέντευξη (συνέχεια)

Πριν τη συνέντευξη

Προετοιμασία

- Εκτύπωσε επιπλέον αντίτυπα του βιογραφικού σου
- Ετοίμασε ερωτήσεις για τον συνεντευξιαστή.
- Φρόντισε να έχεις αρκετό χρόνο να φτάσεις στη συνέντευξη.
- Επισκέψου από πριν την τοποθεσία για να χαρτογραφήσεις τη διαδρομή.
- Η σωματική και ψυχολογική προετοιμασία είναι σημαντική. Κάνε λίγη άσκηση. Φάε ελαφρά, μην πεις αλκοόλ και πέσε για ύπνο νωρίς.

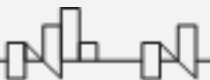


Η συνέντευξη (συνέχεια)

Στη συνέντευξη

Ομιλία

- Μίλα καθαρά, ήρεμα και με αυτοπεποίθηση.
- Άκουσε προσεκτικά πριν μιλήσεις.
- Μη φοβηθείς να κάνεις παύση για να σκεφτείς την απάντησή σου.

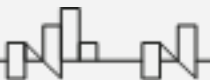


Η συνέντευξη (συνέχεια)

Στη συνέντευξη

Στάση

- Να έχεις αποφασιστικότητα, αλλά όχι υπεροψία.
- Να έχεις αυτοπεποίθηση - φαντάσου τον εαυτό σου να βρίσκεται στη θέση για την οποία είσαι υποψήφιος/α
- Δείξε ενδιαφέρον και ενθουσιασμό.
- Κράτα οπτική επαφή με το πρόσωπο που σου παίρνει τη συνέντευξη.
- όταν θα παρουσιάσεις τον εαυτό σου, μην ξεπεράσεις τα δύο ή τρία λεπτά..



Η συνέντευξη (συνέχεια)

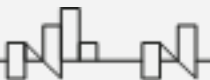
Στη συνέντευξη

Συμπεριφορά και επικοινωνία:

- Κάνε γερή χειραψία.
- Άφησε τον συνεντευξιαστή να ξεκινήσει το διάλογο.
- Χαμογέλα όταν απαντάς - ακόμα και στις δύσκολες ερωτήσεις.
- Ανάπτυξε τις απαντήσεις στο κεφάλι σου πριν μιλήσεις.
- Αν χρειάζεται, ζήτησε διευκρινίσεις.
- Δίνε ειλικρινείς και άμεσες απαντήσεις.

Δείξε ότι είσαι:

- Πρόθυμος/η για δουλειά
- Ευέλικτος/η
- Επικοινωνιακός/η
- Καλός/η στην ομαδική δουλειά
- Ευγενικός/η
- Πρόθυμος/η να προσφέρεις στην εταιρεία



Η συνέντευξη (συνέχεια)

Στη συνέντευξη

Συχνές ερωτήσεις

"Γιατί αιτήθηκες αυτή τη δουλειά;"

Εξήγησε ότι κάτι σου τράβηξε την προσοχή σχετικά με τη δουλειά που σου φαίνεται πολύ ελκυστικό.

Δείξε ότι έχεις τις δεξιότητες-κλειδιά για να κάνεις καλά τη δουλειά.

"Ποια είναι τα δυνατά σου σημεία;"

Προσπάθησε να σκεφτείς τουλάχιστον τρία δυνατά σου στοιχεία (αντεπεξέρχεσαι στην πίεση, μπορείς να δώσεις κίνητρο σε μια ομάδα, τηρείς τις προθεσμίες κλπ).

"Ποια είναι τα ελαττώματά σου"

Η χειρότερη απάντηση; "Δεν έχω ελαττώματα".

Απόφυγε κοινοτοπίες όπως: "Είμαι τελειομανής" κλπ.

Προσπάθησε να μετατρέψεις ένα ελάττωμα (δυσκολία στην ανάθεση καθηκόντων) σε προτέρημα (λαμβάνω υπόψη τις απόψεις των συναδέλφων).

"Είσαι παίκτης/ρια ομάδας"

Δείξε ότι μπορείς να προσαρμοστείς σε διάφορα εργασιακά περιβάλλοντα. Δώσε παραδείγματα, όπως: "Σε μια δύσκολη περίοδο κατάφερα να δώσω κίνητρο στην ομάδα και ξεπεράσαμε τους στόχους που είχαν τεθεί".

"Γιατί θέλεις να αφήσεις τη δουλειά που κάνεις τώρα;"

Μην πεις ότι φεύγεις λόγω διαφορών με κάποιον υπεύθυνο ή μέλος της ομάδας.

Πες καλύτερα ότι ψάχνεις νέες και φρέσκιες προκλήσεις και νιώθεις ότι στην άλλη εταιρεία έχεις ήδη πετύχει όσα είναι να πετύχεις.

"Γιατί να δώσουμε τη δουλειά σε σένα;"

Μην πεις ότι είσαι το καλύτερο πρόσωπο για τη δουλειά. Δείξε καλύτερα την καταλληλότητά σου για το ρόλο, π.χ. ότι είσαι ομαδικός/η και έχεις εμπειρίες και δεξιότητες που ταιριάζουν στη συγκεκριμένη δουλειά.

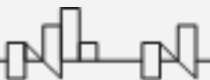


Η συνέντευξη (συνέχεια)

Στη συνέντευξη

Οι ερωτήσεις σου:

- Προετοίμασε δύο-τρεις ερωτήσεις που θέλεις να κάνεις. Παράδειγμα: "Αν τα πάω καλά, πότε να υπολογίζω ότι θα πιάσω δουλειά;"
- Να αποφύγεις τις ερωτήσεις σχετικά με άδειες και μισθό. Αυτά μπορείς να τα διαπραγματευτείς αργότερα, αν σου προσφέρουν τη δουλειά.
- Μη ζητήσεις άμεση ανατροφοδότηση για τη συνέντευξη.
- Προσπάθησε να κλείσεις τη συνέντευξη θετικά.
- Αν θέλεις τη δουλειά, πες το!
- Ρώτησε πότε θα ληφθεί η απόφαση και πότε μπορείς να επικοινωνήσεις ξανά.

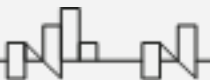


Η συνέντευξη (συνέχεια)

Στη συνέντευξη

Συχνά λάθη

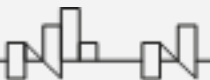
- Κακή προσωπική εμφάνιση
- Υπερβολικά επιθετική συμπεριφορά
- Ημιτελές ή πρόχειρο βιογραφικό
- Νευρικότητα ή έλλειψη αυτοπεποίθησης
- Έλλειψη ερωτήσεων σχετικά με τη δουλειά
- Ασαφείς απαντήσεις
- Υπερβολική έμφαση στα χρήματα
- Αρνητική στάση προς προηγούμενους εργοδότες
- Καθυστερημένη άφιξη στη συνέντευξη



Η συνέντευξη (συνέχεια)

Μετά τη συνέντευξη

- Αξιολόγησε τι πήγε καλά και τι πήγε λάθος. Πώς μπορείς να βελτιωθείς;
- Σημείωσε τα σχέδιά σου για εκ νέου επικοινωνία και τα επόμενα βήματα.
- Επικοινωνήσε με τους εργοδότες την περίοδο που είναι να ληφθεί η απόφαση για να δείξεις ενδιαφέρον, χωρίς να γίνεις υπερβολικά πιεστικός/ή.
- Αν η απάντηση είναι αρνητική απάντησε ευγενικά, ευχαριστώντας τους για το χρόνο που αφιέρωσαν και εκφράζοντας τη διαθεσιμότητά σου τυχόν νέες θέσεις.



Εξασκηθείτε για την επομενη συνέντευξή σας



Δραστηριότητα

Σκέψου τα ακόλουθα.

Είσαι συνεντευξιαστής ή συνεντευξιαζόμενος; Ετοίμασε τις ερωτήσεις σου ανάλογα με το ρόλο που σου ανατέθηκε. Κάνετε τη συνέντευξη.

Οι “υποψήφιοι/ες”:

Πώς αισθανθήκατε κατά τη διάρκεια της συνέντευξης;

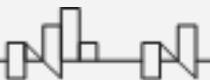
Τι πήγε καλά και τι λάθος;

Τι θα μπορούσες να βελτιώσεις;

Πιστεύεις ότι έχεις πιθανότητες να σου δώσουν τη δουλειά;

Οι “εργοδότες”:

Θα προσλάβανες τον/την υποψήφιο/α ή όχι; Δικαιολόγησε την απόφασή σου.



Ευχαριστούμε!