



ΓΡΑΦΕΙΟ ΔΙΑΣΥΝΔΕΣΗΣ

ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

<https://career.uoa.gr/>

 @EKPA.Career.Office

 NKUA Career Office

Πώς ξεχωρίζω σε μία Συνέντευξη Εργασίας; Χρήσιμα tips

Αριστείδης Λορέντζος

Ψυχολόγος - Σύμβουλος Επαγγελματικού Προσανατολισμού (M.Sc.)

 <https://www.linkedin.com/in/arislorentzos/>





Let's eat soup!

@Thomas_Edison

Αλάτι και πιπέρι πριν ή μετά
τη δοκιμή;



Ανάλογα με την πράξη των συνδαιτημόνων, ο Thomas Edison απέρριπτε κατευθείαν τους υποψήφιους που προχωρούσαν με το καρύκευμα χωρίς να έχουν φάει από το πιάτο τους, **καθώς δεν ήθελε όσοι δουλεύουν μαζί του να βασίζονται σε εικασίες**. Πίστευε ότι η απουσία περιέργειας και προθυμίας να θέτει κάποιος ερωτήματα ήταν εμπόδιο στην **καινοτομία**.



Πώς προετοιμάζομαι για μια Συνέντευξη Εργασίας

- Γνωρίζω περισσότερα για τον οργανισμό
- Μελετώ καλά την περιγραφή της θέσης
- Προετοιμάζω τη συνέντευξη με τη βοήθεια κάποιου φιλικού προσώπου
- Έχω μαζί μου ένα αντίγραφο του βιογραφικού σου σημειώματος
- Προσέχω την εμφάνισή μου &
- Βρίσκομαι 10 λεπτά νωρίτερα



Πώς συμπεριφέρομαι στη Συνέντευξη Εργασίας

Μη-λεκτική επικοινωνία:

- Δεν κάθομαι μέχρι να μου το προτείνουν
- Ανταποκρίνομαι στη χειραψία με σταθερό χέρι
- Κρατώ οπτική επαφή
- Φροντίζω να μην κάθομαι στην άκρη της καρέκλας και δεν απλώνομαι υπερβολικά
- Αποφεύγω να παίζω νευρικά με τα δάχτυλα ή το στυλό



Πώς συμπεριφερόμαι στη Συνέντευξη Εργασίας

Λεκτική επικοινωνία (i):

- Μιλώ καθαρά, με αυτοπεποίθηση και στον πληθυντικό ακόμα κι αν μου απευθύνουν το λόγο στον ενικό
- Ο τόνος της φωνής μου είναι ανάλογος με αυτό για το οποίο μιλάω (π.χ. σοβαρός όταν αναφέρομαι στις σπουδές μου, ευχάριστος όταν μιλάω για τα χόμπι και τα ενδιαφέροντά μου). Χρειάζεται με το λόγο μου να εμπνέω εμπιστοσύνη και σιγουριά.
- Δεν απαντώ πριν ο συνεντευκτής ολοκληρώσει την ερώτηση. Ακούω προσεκτικά και δε διακόπτω.
- Δείχνω ενδιαφέρον. Κάνω ξεκάθαρες και συγκεκριμένες ερωτήσεις και αποφεύγω να μιλάω πολύ.



Πώς συμπεριφερόμαι στη Συνέντευξη Εργασίας

Λεκτική επικοινωνία (ii):

- Αν δεν έχω κατανοήσει μια ερώτηση, ζητάω διευκρίνιση.
- Είμαι ειλικρινής.
- Αποφεύγω ισοπεδωτικές κρίσεις για τον εαυτό μου (π.χ. «Δεν είμαι καλός/ή στις πωλήσεις»).
- Αποφεύγω εκφράσεις αβεβαιότητας (π.χ. «Δεν είμαι σίγουρος/η αν έκανα καλά»).



Πώς συμπεριφέρομαι στη Συνέντευξη Εργασίας

Λεκτική επικοινωνία (iii):

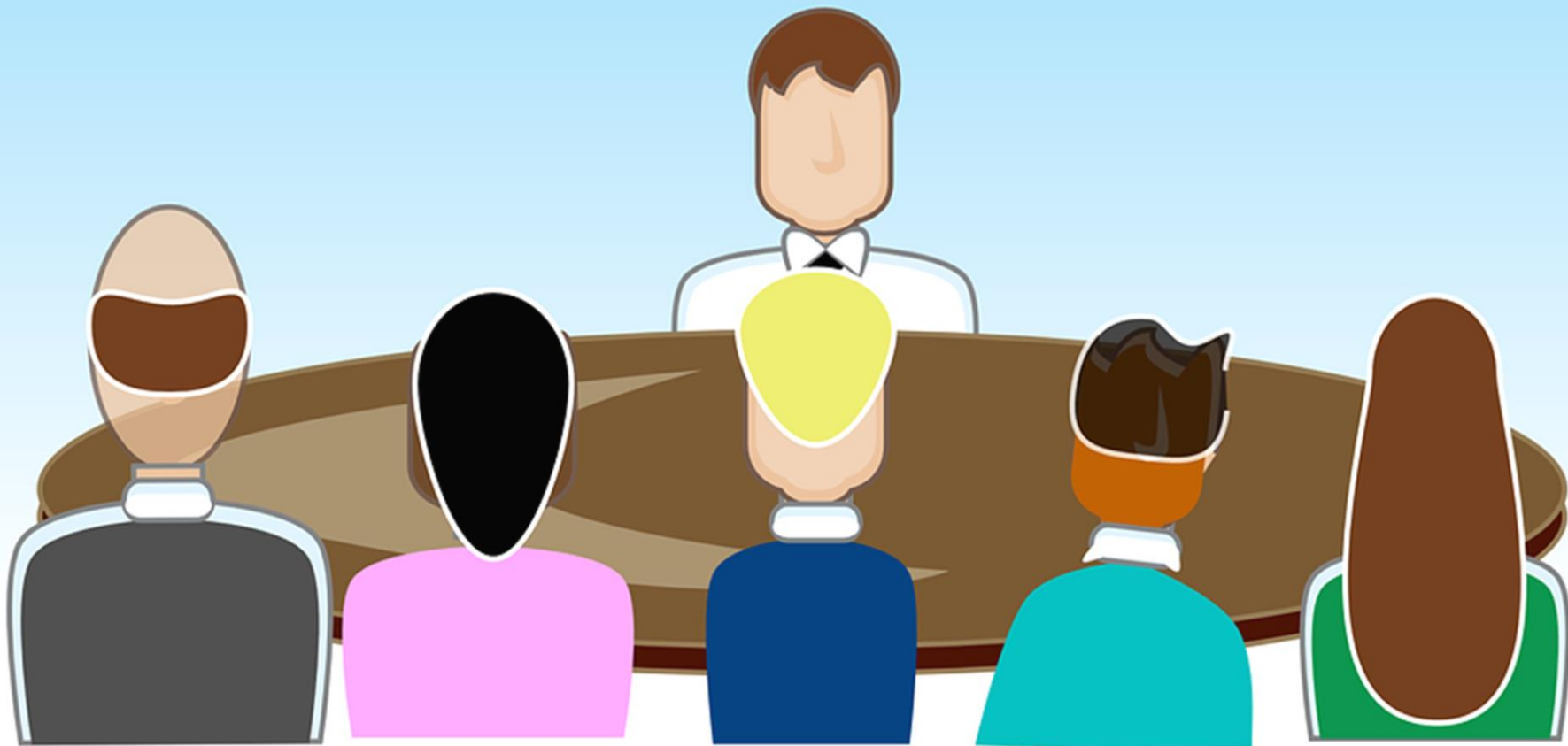
- Αποφεύγω υπερβολικές δόσεις αυτοπεποίθησης (π.χ. «Δεν έχω αποτύχει ποτέ και σε τίποτα»).
- Θέτω ερωτήσεις, ζητάω διευκρινήσεις.
- Στο τέλος, μπορώ να ρωτήσω πότε θα ενημερωθώ για τα αποτελέσματα της συνέντευξης χωρίς όμως να φανώ πιεστικός/ή.
- Ευχαριστώ τον συνεντευκτή στο τέλος.



Πώς συμπεριφέρομαι μετά τη Συνέντευξη Εργασίας

Στέλνω ένα ευχαριστήριο σημείωμα ή ένα email μετά τη συνέντευξη. Αυτό αποτελεί μία προσπάθεια να μείνω στη μνήμη του εν δυνάμει εργοδότη μου, επισημαίνοντας την **αξία** που θα προσδώσετε στην εταιρεία και επαναλαμβάνοντας τις **δεξιότητες** και την **εμπειρία** που με καθιστούν τον τέλειο υποψήφιο.

Ακόμα και αν δεν υπάρξει αίσια
κατάληξη, σκέφτομαι ότι έχω
αποκομίσει μία επιπλέον εμπειρία!





Άξονες ερωτήσεων συνέντευξης



Εταιρεία



Καριέρα



Δεξιότητες

Ποιο θεωρείτε ότι είναι το μεγαλύτερο ελάττωμα σας;



«Καθυστερώ στα ραντεβού μου»

«Έχω απολυθεί στο παρελθόν»

«Είναι δύσκολο να συνεργαστώ με ανθρώπους που είναι ισχυρογνώμονες»

«Βαριέμαι εύκολα σε μία εργασία»

«Δεν μου αρέσει να εκτελώ εντολές»



Ποιο θεωρείτε ότι είναι το μεγαλύτερο ελάττωμα σας;

«Είμαι εξαιρετικά άνετος/η με τους αριθμούς και έχω αναλυτικές ικανότητες, αλλά προσπαθώ να βελτιώσω τις ικανότητες της γραπτής μου έκφρασης»

«Προσπαθώ να βελτιώσω την ικανότητά μου να διαχειρίζομαι καλύτερα τον χρόνο μου και να μην λέω εύκολα «ναι» σε καθήκοντα που δεν είναι δικές μου αρμοδιότητες. Κάτι που στο παρελθόν, βέβαια, με βοήθησε να αποκτήσω μια γενικότερη εμπειρία και να χειρίζομαι πολλά πράγματα ταυτόχρονα»

«Είμαι άνθρωπος αγχώδης και θέλω να εκτελώ όσο καλύτερα μπορώ τα καθήκοντά μου, αλλά χωρίς να μεταφέρω το άγχος μου στους συναδέλφους μου»



Γιατί θεωρείτε ότι είστε κατάλληλος/η γι' αυτή τη θέση;

«Γιατί είμαι ο/η καλύτερος/η»

«Επειδή είμαι παθιασμένος/η με τη δουλειά μου»

«Επειδή θα είμαι εξαιρετικός/ή υπάλληλος»

«Γιατί δεν θα σας απογοητεύσω ποτέ»



Γιατί θεωρείτε ότι είστε κατάλληλος/η γι' αυτή τη θέση;

«Φαίνεται ότι η εμπειρία στη διαχείριση έργων και η οργάνωση είναι ζωτικής σημασίας για αυτήν τη θέση εργασίας. Έχω αναπτύξει αυτές τις δεξιότητες στις προηγούμενες δουλειές μου».

«Έχω καταφέρει να ανταπεξέλθω σε πολλές προκλήσεις»

«Τα ποσοστά επιτυχίας που πέτυχα στην τωρινή μου εργασία, δείχνουν την αφοσίωσή μου στην βέλτιστη απόδοση. Ένα παράδειγμα αυτών των αποτελεσμάτων, είναι αυτό που μπορείτε να περιμένετε από μένα»



Γιατί θέλετε να εργαστείτε στην εταιρεία μας;

«Γιατί χρειαζομαι απλώς μία δουλειά»

«Επειδή άκουσα ότι παρέχεται δωρεάν γεύμα»

«Επειδή είστε κοντά στο σπίτι μου»

«Γιατί είστε οι καλύτεροι»



Γιατί θέλετε να εργαστείτε στην εταιρεία μας;

«Μου κέντρισε το ενδιαφέρον η περιγραφή της θέσης εργασίας, καθώς φαίνεται να προσφέρει ευκαιρίες να αναπτύξω τις δεξιότητές μου και να συνεχίσω να εξελίσσομαι επαγγελματικά σε μια ταχέως αναπτυσσόμενη εταιρεία, όπως είναι η συγκεκριμένη».

«Η φιλοσοφία της εταιρείας και η ομαδική εργασία ταιριάζουν με τις δικές μου αξίες. Αυτό που είναι πιο σημαντικό για μένα είναι να βρω ένα εργασιακό περιβάλλον όπου θα το χαρακτηρίζει το ομαδικό πνεύμα και η ανταποδοτικότητα. Ο συνδυασμός αυτού που αναζητάτε με αυτό που μπορώ να προσφέρω είναι σαφής και επιπλέον το ότι φαίνεται να ταιριάζουν οι αξίες και η φιλοσοφία μας με κάνει να θέλω να είμαι εδώ περισσότερο από οπουδήποτε αλλού»



Τι είναι αυτό που δεν σας άρεσε στην προηγούμενη/ τωρινή σας εργασία;

«Το αφεντικό μου είναι/ήταν δύστροπος άνθρωπος»

«Δεν συμπαθώ/ούσα τους συναδέλφους μου»

«Απεχθάνομαι το εργασιακό περιβάλλον ή την κουλτούρα της εταιρείας στην οποία εργάζομαι»



Τι είναι αυτό που δεν σας άρεσε στην προηγούμενη/ τωρινή σας εργασία;

«Είχα πολύ καλή συνεργασία με τους συναδέλφους μου, αγάπησα τα καθήκοντα που μου δόθηκαν, δίνοντάς μου τη δυνατότητα να μάθω και να αναπτύξω περαιτέρω τις δεξιότητές μου. Αλλά το γεγονός ότι τα χρονοδιαγράμματα, οι προθεσμίες και οι παράμετροι για κύρια project άλλαζαν συνεχώς, χωρίς προειδοποίηση, καθιστούσε την επιτυχή ολοκλήρωσή τους πιο δύσκολη από ό, τι θα μπορούσε να ήταν»

«Μου δόθηκε η ευκαιρία να συνεισφέρω με πολλούς διαφορετικούς τρόπους και συνεργάστηκα με ανθρώπους από διαφορετικά τμήματα, αποκτώντας γνώσεις και εμπειρίες, αλλά ο υπεύθυνος δεν μου έδινε feedback για την δουλειά μου και δεν μου πρόσφερε εκπαίδευση για κάποια καθήκοντα, τα οποία δυσκόλευαν την επαγγελματική εξέλιξή μου»



Video links

Οδηγίες σε Συνέντευξη Εργασίας. Γλώσσα του Σώματος και Μικροεκφράσεις Προσώπου

<https://www.youtube.com/watch?v=5MPoD0TevV0>

10 ερωτήσεις σε συνέντευξη και πώς να απαντήσεις

<https://www.youtube.com/watch?v=ELWu2cUGnbc>

12 Πράγματα Που Θέλει Να Δει Από Εσένα Ο Συνεντευξιαστής

https://www.youtube.com/watch?v=RvGf2xm_krc

4 Συμβουλές Για Να Τονώσεις Την Αυτοπεποίθηση Σου Πριν Τη Συνέντευξη

<https://www.youtube.com/watch?v=hRxhTdCC6rM>

8 Συμβουλές Για Να Κάνεις Καλή Πρώτη Εντύπωση Στη Συνέντευξη

<https://www.youtube.com/watch?v=Az4uFaLZ-84>

Συνοδευτική Επιστολή - Cover Letter

<https://www.youtube.com/watch?v=GLaS9mghDi8>

Οδηγός σύνταξης βιογραφικού σημειώματος



Τι είναι το βιογραφικό σημείωμα;

Το βιογραφικό σημείωμα είναι ένα έγγραφο (1-2 σελίδες) μόνου του οποίου περιλαμβάνετε τον εαυτό σας, την εκπαιδευτική και επαγγελματική σας πορεία, τα επιτεύγματα, τις δεξιότητες, τα ενδιαφέροντα

Στόχος του βιογραφικού είναι να τραβήξει την προσοχή του εργοδότη να του δημιουργήσει μία θετική εικόνα για εσάς ώστε να σας καλέσει για συνέντευξη και να τον βοηθήσει στη διαδικασία επιλογής.

Οδηγός σύνταξης συνοδευτικής επιστολής βιογραφικού

+ Συνοπτικές οδηγίες διαχείρισης
μίας συνέντευξης εργασίας



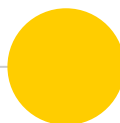
Τι είναι η συνοδευτική επιστολή βιογραφικού;

Η συνοδευτική επιστολή είναι ένα συνοπτικό κείμενο σε μορφή γράμματος που στέλνουμε μαζί με το βιογραφικό μας, όταν υποβάλλουμε αίτηση για κάποια θέση εργασίας.

Ο σκοπός της είναι η ανάδειξη της προσωπικότητας και των δεξιοτήτων που καλύπτουν άμεσα τις απαιτήσεις για μία συγκεκριμένη θέση.

https://career.uoa.gr/wp-content/uploads/2023/05/CV_Guide_PRINT_5mmBleeds.pdf

https://career.uoa.gr/wp-content/uploads/2023/05/CL_Guide_PRINT_5mmBleeds.pdf



ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

Πώς παρουσιάζουμε την εκπαιδευτική και επαγγελματική μας πορεία μέσω ψηφιακού προσωπικού φακέλου (e-portfolio)

Οδηγός σύνταξης βιογραφικού σημειώματος

Σύνταξη συνοδευτικής επιστολής βιογραφικού

Διαταραχή Πανικού στον Εργασιακό Χώρο: πώς την αναγνωρίζω, γιατί συμβαίνει, πώς την αντιμετωπίζω

LinkedIn: Ένα χρήσιμο εργαλείο για την καριέρα σας

Ενεργητική Ακρόαση: Το κλειδί για μία αποτελεσματική επικοινωνία

Η γλώσσα του σώματος και η θετική γλώσσα σε συνέντευξη εργασίας

Νέοι επαγγελματίες - νέες επιχειρήσεις, με έμφαση στη ψηφιακή οικονομία



<https://www.career.uoa.gr/ypiresies/>

https://www.career.uoa.gr/enimerotiko_yliko/

<https://www.larissanet.gr/2022/12/17/imeres-karieras-sto-ekpa-me-symmetochi-larisaion-epicheirimation/>

Ευχαριστούμε για την προσοχή σας!!!



Σύμβουλος Επαγγελματικού Προσανατολισμού
Γραφείο Διασύνδεσης ΕΚΠΑ:

Αριστείδης Λορέντζος

Ο Αριστείδης Λορέντζος είναι Ψυχολόγος με μεταπτυχιακές σπουδές στη Συμβουλευτική και στον Επαγγελματικό Προσανατολισμό. Το παρόν διάστημα εργάζεται στο Γραφείο Διασύνδεσης του ΕΚΠΑ, ενώ στο παρελθόν έχει διατελέσει ακαδημαϊκός υπότροφος στην Ιατρική Σχολή Αθηνών.

Η επαγγελματική του διαδρομή στρέφεται γύρω από την ψυχοσυναισθηματική ενδυνάμωση και τη συμβουλευτική σταδιοδρομίας εφήβων, γονέων και νεαρών ενηλίκων.

Επίσης, διαθέτει ερευνητικό έργο με δημοσιεύσεις σε επιστημονικά περιοδικά, συγγραφή κεφαλαίων σε βιβλία και εισηγήσεις σε συνέδρια.

Συχνά, δημοσιεύονται συνεντεύξεις του στο κανάλι: “The School of Body Language in Public Speaking” στην πλατφόρμα Youtube (ενδεικτικοί τίτλοι: «Η Δύναμη της Ελπίδας στις Αποφάσεις Μας», «Μιλάμε για την Αποτυχία... Αλλιώς!» κ.ά.).