

ПАМЯТКА

Первое собеседование с работодателем



В ответ на ваше резюме работодатель пригласил вас на собеседование.

Теперь ваша задача – хорошо подготовиться к дальнейшему общению и встречам, чтобы произвести хорошее впечатление и получить желанную работу на оптимальных условиях

Первое собеседование с работодателем для выпускника — важный шаг при поиске работы, чтобы познакомиться с потенциальным работодателем и заинтересовать его своей кандидатурой. Важно заранее подготовиться к встрече, чтобы заявить о себе с лучшей стороны и понять, подходите ли соискатель и работодатель друг другу.



Как подготовиться к собеседованию

- **Изучить организацию.** Наведите предварительно справки о должности, организации.
- **Повторно ознакомиться с вакансией.** Обратит внимание на обязанности, требования и условия работы на этой позиции.
- **Заранее подумать, что рассказать** о своих навыках, опыте работы, хобби и проектах, в которых участвовал.
- **Подготовить ответы на распространённые вопросы** работодателей. Например, «Почему ты хочешь работать в нашей организации?», «Какие у тебя сильные стороны».
- **Подготовить список из 5–10 вопросов работодателю.** Вопросы должны максимально касаться обязанностей.
- **Продумать внешний вид** — лучше всего придерживаться делового стиля, чтобы стиль одежды не противоречил стилю, принятому в организации.
- **Не опаздывать** — рассчитать время на дорогу и прийти на несколько минут пораньше, чтобы сориентироваться.

Как нужно держать себя на собеседовании

Рукопожатие и первое впечатление

- ✓ Руку первым протягивает старший по должности (работодатель или HR)
- ✓ Деловой этикет не различает мужчин и женщин

Как правильно пожать руку:

- Ладонь сухая и открытая
- Пожатие уверенное, но не сильное
- Вся ладонь, не только пальцы
- Продолжительность — 3–4 секунды

📌 Легкое сдавливание ладони — признак деликатности и уверенности.

⊖ Вялая кисть — впечатление неуверенности и безынициативности.

⊖ Слишком сильное или долгое пожатие — давление и агрессия.

После рукопожатия:

- Отступите на шаг назад (дистанция не менее 50 см);
- Не убирайте руки за спину и не прячьте в карманы — это воспринимается как закрытость или превосходство.

Как нужно держать себя на собеседовании

Поза и посадка

- ✓ Если есть выбор — садитесь на стул, а не на диван или мягкое кресло
- ✓ Сидите ровно, не сутультесь

⊘ Не садитесь:

на край стула (выдает неуверенность)
вальсяжно, откинувшись (создает впечатление незаинтересованности).

Ноги:

обе ступни стоят на полу
не скрещивайте ноги и не прячьте их под стул.

📌 Ощущение опоры помогает сохранять спокойствие и уверенность.





Взгляд

- ✓ Прямой, открытый взгляд — интерес и уверенность
- ⊖ Бегающий или уклоняющийся взгляд — неуверенность и тревога
- ⊖ Не «сверли» глазами — контакт более 10 секунд вызывает дискомфорт
- ✍ Если думаете над ответом — можно ненадолго отвести взгляд.
- ✍ Если собеседников несколько — смотрите на того, кто задал вопрос, но поддерживайте контакт со всеми.
- ✍ На онлайн-собеседовании смотрите в камеру, а не на экран.

Мимика

- ✓ Живая, естественная мимика — признак уверенности
- ⊖ Одинаковое выражение лица при любом вопросе — настораживает
- ⊖ Излишняя театральность (резкие движения бровей, гримасы) — перебор

Руки и жесты

- ✓ Руки держите на столе, открыто
- ✓ Можно держать ручку или блокнот в одной руке
- ⊖ Не складывайте руки в «замок»
- ⊖ Не держите предметы двумя руками — это создает «барьер»
- ⊖ Нежелательные жесты: потирание переносицы; почесывание шеи; поглаживание подбородка; частые суетливые движения.
- ✍ Эти жесты сигнализируют о стрессе и неуверенности.



Осанка

✓ Спина прямая и расслабленная

⊘ «Поза черепахи» (голова втянута в плечи) — сигнал страха и скованности

📌 Если хотите подчеркнуть важный момент — слегка подайся корпусом вперед и посмотри в глаза собеседнику.

После собеседования

✓ Пожмите руку (если уместно)

✓ Посмотрите в глаза

✓ Скажите: «Спасибо за встречу. До свидания»

✓ Легкая, искренняя улыбка

✓ Уходите уверенно, спокойно

📌 Даже если кажется, что что-то пошло не так — уверенное завершение всегда работает

Поведение на собеседовании

✓ Вежливость

✓ Спокойный тон

✓ Прямой взгляд

✓ Четкие ответы

⊘ Телефон в руках

⊘ Перебивание работодателя

Общие правила внешнего вида на любом собеседовании

Ваш внешний облик должен демонстрировать профессионализм, аккуратность и уважение к работодателю.

Ключевые рекомендации

Чистота и опрятность — прежде всего:

- выглаженная одежда;
- чистая, ухоженная обувь;
- аккуратные руки и ногти.

 Это базовое требование для любого собеседования

Минимализм в аксессуарах

- минимум украшений;
- отсутствие ярких, крупных и шумящих элементов.

⊖ Украшения не должны отвлекать внимание от разговора.

Нейтральный парфюм

- аромат должен быть едва уловимым;
- избегай резких и стойких запахов.

 Помни: в медицине чувствительность к запахам особенно важна.

Умеренный макияж (для девушек)

- естественный, спокойный;
- без ярких теней, блесток и контрастных цветов.



Частые вопросы работодателя и как ответить

«Расскажите о себе»

Кратко: образование + практика + цель

Пример ответа:

Я выпускник медицинского колледжа по специальности..... Проходил практику Владею базовыми медицинскими навыками, ответственен, готов работать и обучаться.

«Есть ли опыт работы?»

Делай акцент на практике

Пример:

Официального стажа пока нет, но в период обучения проходил учебные и производственные практики, где выполнял медицинские манипуляции и работал с пациентами.

«Почему хотите работать у нас?»

Покажи интерес

Пример:

Ваша организация известна стабильной работой и хорошей системой наставничества. Для меня важно начать профессиональный путь в надежном учреждении

Какие вопросы МОЖНО задать работодателю

- ✓ О графике работы
 - ✓ О наставнике для молодого специалиста
 - ✓ О должностных обязанностях
 - ✓ О прохождении аккредитации
 - ✓ О возможностях обучения и повышения квалификации
 - ✓ Как проходит адаптация молодого специалиста?
- 📌 Это показывает заинтересованность

После собеседования

- ✓ Поблагодарите за встречу
- ✓ Уточните сроки обратной связи
- ✓ Оставьте контакты