

Министерство образования и науки Республики Башкортостан  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Стерлитамакский профессионально-технический колледж

«Согласовано»  
Методист ГБПОУ СПТК  
Григорьева О.Д.



Утверждаю  
Директор ГБПОУ СПТК  
Поваров А.С.

**Методические рекомендации по самопрезентации  
выпускникам колледжа при трудоустройстве**

Рассмотрено на Методсовете  
Протокол № 1 от 27.08.2024

«Расскажите о себе!» - с этого вопроса начинается большинство собеседований. На чем следует сделать акцент при ответе? Так как же в первые минуты собеседования правильно презентовать себя работодателю.

Этот вопрос, пожалуй, самый популярный и одновременно самый неоднозначный. Здесь нет правильных или неправильных ответов. Так как, по сути, кандидату предоставляется возможность рассказать о себе именно то, что ему самому кажется наиболее важным.

О чем важно помнить:

1. У Вас есть всего несколько минут на эту самопрезентацию – мобилируйтесь и будьте готовы к ответу.
2. Именно сейчас есть возможность назвать свои самые важные конкурентные преимущества по сравнению с другими соискателями, показать Вашу заинтересованность и готовность работать.
3. Затрагивайте только профессиональные темы, если не спрашивают о другом.
4. Помните, что эта презентация себя даст старт и определит направление Вашего дальнейшего диалога с работодателем.

Стратегия ответа:

1. Коротко обозначить свои ключевые профессиональные достоинства в связи с обсуждаемой вакансией.
2. Последовательно, но коротко указать, где и как вы формировали эти навыки.

Успешный ответ на этот вопрос может выглядеть, например, так:

Представьтесь и сообщите основную информацию о своей квалификации: Меня зовут Иванов Иван. Я являюсь менеджером по продажам компьютерной техники. В 2011 году завершил обучение по специальности «общий менеджмент» и решил строить карьеру в области продаж.

Подтвердите свои навыки ссылкой на предыдущий опыт:...Поскольку всегда увлекался компьютерами и техникой, то когда искал работу, меня привлекала именно эта сфера. Отличное знание всех новинок и тенденций позволяет мне лучше справляться с этой работой. Вот уже более года в компании ABC я работаю с розничными сетями и магазинами. Соответственно, у меня есть опыт продаж в нужной области, хорошее знание индустрии и желание работать в ней и дальше.

Расскажите, почему Вам интересна данная вакансия и сообщите о своих планах развиваться в этой сфере:...Особенно интересно с профессиональной точки зрения мне сейчас будет работать с крупными федеральными сетями. У меня есть небольшой опыт в этой области – заменял коллегу во время его больничного в течение месяца, получил похвалу от руководства. Но, к сожалению, в моей компании у меня сейчас нет возможности на постоянной основе работать на этом участке. Именно поэтому мне интересна предлагаемая Вами вакансия.

Главное, заранее подготовьте короткий, но содержательный ответ на этот вопрос, чтобы с первых минут собеседования произвести позитивное впечатление и направить диалог с работодателем в нужное русло.

У всех есть сильные и слабые стороны. Более того, обычно работодатель на собеседовании стремится узнать не только о Ваших позитивных качествах, но и о Ваших зонах развития.

Как же правильно отвечать на вопросы о своих достоинствах и недостатках?

Когда вас спрашивают о ваших слабых сторонах или недостатках, вы можете выбрать одну из двух стратегий ответа:

1. Назвать негативное качество, но при этом подчеркнуть его обратную позитивную сторону.

Например, неторопливость, но основательность и склонность к деталям чаще дает результат высокого качества.

2. Проанализировать, какие навыки и сильные стороны, требуются для обсуждаемой вакансии, и сказать откровенно, чего вам не хватает. Главное, это качество не должно являться обязательным для данной позиции, а его отсутствие не мешает Вам успешно справляться со своими обязанностями.

Например, вы претендуете на вакансию аналитика по продажам, где обязательным требованием является умение составлять презентации. И у вас при этом есть богатый опыт составления таких презентаций, но вот эффектно выступать с ними Вы не можете. В большинстве случаев должность аналитика не предусматривает публичные выступления (если, конечно, в вакансии не указано иное). Поэтому Вы можете честно признаться, что не обладаете ораторскими способностями.

Таким образом, Вы ответите на вопрос и продемонстрируете хорошее знание своих сильных и слабых сторон в связи с обсуждаемой вакансией, что составит позитивное впечатление о вас. Главное - заранее все обдумывать, говорить правду и избегать чужих стереотипов.

Как объяснить на собеседовании причину частой смены работы?

Психологи утверждают, что менять работу раз в три года — это норма. Более того, долгое сидение на одной должности тормозит профессиональный рост. Это особенно актуально для молодых людей. Вот только специалисты по кадрам смотрят на эту проблему совершенно под другим углом: тех, кто долго не засиживается на одном месте, стараются отсеять на этапе собеседования. Это понятно, ведь именно в этой точке интересы работодателя и сотрудника расходятся в противоположные стороны.

Причины для смены работы бывают разными: неудовлетворенность заработной платой и условиями труда, невозможность реализовать свой потенциал в полной мере, отсутствие перспектив для карьерного роста, конфликт с начальством или коллегами по работе, а иногда и обман со стороны работодателя. Иногда люди меняют работу, потому что не могут окончательно определиться с профессией, иногда смена обстановки необходима человеку просто в силу характера. Но лишь некоторые из этих причин можно смело озвучивать на собеседовании, если вы хотите получить работу.

То, чего говорить не следует

Первое и главное правило — избегайте негатива. Плохо отзываться о прежнем месте работы, начальнике и коллегах не стоит. Разбираться в ваших конфликтах никто не будет, а вас посчитают неуживчивым человеком. Тем более не следует говорить, что вам быстро все надоедает. В этом случае вас могут счесть человеком безответственным и необязательным.

Нужно понимать, что специалист по кадрам заинтересован в том, чтобы найти надежного сотрудника, который не только будет отвечать условиям вакансии, но и проработает на этом месте долго. И ему, и работодателю важно закрыть вакансию, и совсем не хочется снова возвращаться к этому вопросу через полгода.

Поэтому не стоит объяснять частую смену работы желанием «найти себя», определиться с профессией. В этом случае рекрутер подумает, что, скорее всего, вы и здесь себя не найдете и предпочтет взять на работу более надежного сотрудника.

Неудовлетворенность заработной платой — вариант спорный. Здесь многое зависит от того, кто проводит собеседование. Некоторые работодатели относятся к этой причине нормально и даже положительно. Но свои претензии на лучшую оплату обязательно нужно обосновать, привести в качестве аргумента свои профессиональные достижения. Говорить, что вы меняли работу только из-за низкой оплаты, не стоит, но указать эту причину в числе прочих можно. Например, можно сказать, что на прежнем месте работы не было возможностей для развития, а вы заинтересованы в карьерном росте и с профессиональной, и с финансовой стороны.

Объяснять частую смену работу желанием набраться опыта — не самый удачный вариант. Ни один работодатель не захочет, чтобы его компанию использовали в качестве курсов повышения квалификации и трамплина на более «теплую» вакансию.

### Правильный ответ

Строить ответ нужно в положительном ключе. Начните с плюсов, которые вы увидели на прежних местах работы, опишите позитивный опыт, который вы там получили. Затем переходите непосредственно к причинам вашего ухода. К примеру: «В этой компании были созданы хорошие условия труда, мне нравились и стиль руководства, и атмосфера в коллективе, но, к сожалению, после переезда офиса добираться до работы стало очень неудобно».

Никогда не нужно выносить сор из избы. Даже если на прежнем месте работы не все было гладко. Делайте акцент только на профессиональных, рабочих моментах. В качестве причины можно указывать ненормированный рабочий день или серую зарплату. К этим причинам работодатели и рекрутеры чаще всего относятся лояльно. Можно сказать, что на прежней работе у вас не было перспектив для роста. Но с этим ответом нужно быть осторожным. Он не должен быть туманным и расплывчатым. Только конкретика.

Покажите, что вы заинтересованы в должности и рассчитываете на постоянную и стабильную работу. Если в качестве причины частой смены работы вы указали отсутствие возможностей для карьерного роста, дайте понять, что вы претендуете на эту вакансию именно потому, что здесь вы такие возможности видите.

Для смены работы может быть ряд объективных причин. Например, изменения в рабочем графике, личные обстоятельства или переезд офиса. Это самые простые и удачные ответы. Но эти ответы всегда должны быть правдивыми. Помните, что специалист по кадрам может проверить предоставленную вами информацию.