



בטור זה אנו מרחיבים את ההדרכה לראיון עבודה שהוא חלק בלתי נפרד ובעל חשיבות מכרעת בתהליך הקבלה לעבודה. אמנם "אין הנחתום מעיד על עיסתו", אבל בראיון עבודה אנו מתבקשים לספר על 'עיסתנו' - עלינו, ולכן נקיים את המימרה: "עלובה היא העיסה, שנחתומה מעיד עליה שהיא רעה" (בראשית רבה לד) ועלינו לשווק את 'עיסתנו' למעסיק.

### הכנה לראיון עבודה

- **לבוש ומראה** - למראה החיצוני השפעה ניכרת על הרושם הראשוני שאנו יוצרים אצל הזולת. הקפידו גם על המראה, הריח ורמת הניקיון. הבגדים משקפים למראיין קווים מדמותנו ולא פחות מכך את יחסנו לזולת. חשוב לשמור על מראה מהוגן, סולידי ונעים.
- **הצגת עצמי** - בדרך כלל אנשים מכירים את עצמם טוב יותר מכל אחד אחר, אך לא תמיד קל לתרגם את הידיעה למילים. שאלות נפוצות בראיון עבודה נועדו לספק למעסיקים מידע עליכם, על נסיונכם התעסוקתי, על כישוריכם ועל נקודות החולשה שלכם. בכדי להימנע ממצב בו הסינון, בין מה רצוי להגיד וממה עדיף להמנע, יעשה ב"שידור חי" למול המראיין ויגרום לגמגום, פליטות פה או קשיי התנסחות, רצוי לחשוב על הדברים מבעוד מועד.
- **שאלות** - המראיינים אינם ממצייאים שאלות חדשות עבור כל מראיין. נסחו לעצמכם תשובות על השאלות השכיחות, כמו: מדוע את/ה מתאים/מה לתפקיד? מדוע פוטרת ממקום העבודה הקודם? שאלות המתייחסות לגיל, לחוסר ניסיון, לתוכניות עתידיות, לדרישות שכר וכדומה. יתכן וחלק מהשאלות יבקשו מכם להציף תכונות שליליות. תנו תמיד למראיין להבין כי אתם מתחברים ו/או מתלהבים מהמשרה ולהיות חלק מהארגון.
- **שפת גוף** - מחקרים מגלים שתנאי ההצלחה בראיון עבודה תלוי במידה רבה בשפת הגוף של המראיין. הצורה בה אנו מתנועעים, עוויות הפנים, תנועת הידיים, יציבת הגוף וכו' מלמדים על המתחולל בנפשנו פנימה. ניתן לכוון את שפת הגוף לפרק זמן קצר - השתדלו לשמור על זקיפות טבעית; הישירו מבט ונסו להימנע מתנועות שפתיים או ידיים חוזרות ומשילוב ידיים. הרשו לעצמכם לחייך. התרכזו ב'כאן ועכשיו' ולא באיך אתם נראים בעיני המראיין. זכרו לנשום ולהישאר רגועים וכל השאר יסתדר מעצמו בעז"ה.
- **לימוד על המעסיק** - לפני כל ראיון, הקדישו מעט זמן להכרת הארגון. במידה ואתם יודעים מי ינהל את הראיון, כדאי לנסות ולמצוא מידע עליו. בטור הבא אמשיך בעז"ה את ההדרכה להכנה לראיון עבודה.

בברכה להצגה עצמית מועילה!