orientation
orientamento
berufsberatung
.ch

Berufswahlvor-
bereitung

Gut vorbereitet klappt das Vorstellungsgespräch

In einer Schnupperlehre oder im Selektionspraktikum haben Sie ein paar Tage Zeit, um zu zeigen, was Sie können, wie motiviert, wie engagiert Sie sind. Das Vorstellungsgespräch dauert nur zirka eine Stunde und beinhaltet im Normalfall keine praktische Arbeit.

Wenn Sie zu einem Gespräch eingeladen werden, freuen Sie sich zu Recht. Aber Sie sind das erste Mal in dieser Situation, Sie wissen nicht genau, was auf Sie zukommt. Darum bereiten Sie sich gezielt auf dieses Gespräch vor.
Personen in Ihrem persönlichen Umfeld oder in der Schule können Sie dabei unterstützen. Sicher wissen Ihre Eltern aus eigenen Erfahrungen, wie ein Vorstellungsgespräch abläuft. Vielleicht übernehmen sie die Rolle der Berufsbildenden, ermöglichen Ihnen so, das Gespräch vielleicht auch mehrmals zu üben.



«Wenn du eine Lehrstelle willst, musst du am Beruf wirklich interessiert sein. Wenn du an ein Vorstellungsgespräch eingeladen wirst, muss dein Äusseres zum Beruf und zum Betrieb passen.» *Deborah*

Tipps und Anregungen für Eltern

Bestimmt haben Sie eigene Erfahrungen in der Arbeitswelt gemacht. Sie wissen, wie ein Vorstellungsgespräch abläuft, worauf es dabei ankommt. Sprechen Sie mit Ihrem Sohn, Ihrer Tochter darüber.

Erzählen Sie von Ihren guten und weniger guten Erfahrungen.

Stellen Sie sich Ihrer Tochter, Ihrem Sohn als Sparringpartner zur Verfügung, übernehmen Sie die Rolle der Ausbildungsverantwortlichen und üben Sie mit ihr oder ihm.

© 2024 SDBB | CSFO – berufsberatung.ch – 7a – Deutsch, allemand, tedesco

VORBEREITUNG AUF DAS GESPRÄCH

Menschen entwickeln individuelle Formen der Entspannung – Kamillentee trinken, tief durchatmen, Entspannungsübungen machen. Sie finden die Form, die Ihnen am besten entspricht.
Sie dürfen nervös sein und das im Vorstellungsgespräch auch sagen.
Die Kleider sind sauber und bequem, passen zum beruflichen Umfeld und zur Gesprächssituation. Sie müssen sich wohl und sicher fühlen.

WÄHREND DES GESPRÄCHS

- Der erste Eindruck ist immer wichtig: Lächeln Sie zur Begrüssung
- Sprechen Sie das Gegenüber mit Namen an.
- Warten Sie, bis Ihnen ein Platz angeboten wird.
- Sitzen Sie aufrecht und versuchen Sie, sich zu entspannen. Stellen Sie die Füsse am besten auf den Boden.
- Atmen Sie ruhig ein- und aus.
- Blicken Sie Ihrem Gegenüber offen und direkt in die Augen.
- Hören Sie aufmerksam zu, beantworten Sie Fragen offen.
- Fallen Sie dem Gegenüber nicht ins Wort.
- Schneiden Sie nicht auf, aber seien Sie auch nicht zu bescheiden.
- Machen Sie sich Notizen.
- Stellen Sie Fragen.

SCHLUSS DES GESPRÄCHS

Auch der letzte Eindruck bleibt im Gedächtnis haften. Idealerweise stellen Sie eine Frage, um das Gespräch abzuschliessen, zum Beispiel:

- «Im Moment habe ich keine Fragen mehr, aber darf ich Sie anrufen, wenn ich noch etwas wissen möchte?»
- «Wie geht es jetzt weiter?»

Bedanken Sie sich unbedingt für das Gespräch.

«An ein Vorstellungsgespräch eingeladen zu werden, war für mich ein grosser Erfolg. Ich übte das Gespräch, zuerst mit meiner Lehrerin, dann mit meiner Familie. Das hat mir geholfen. Auch wenn ich sehr nervös war, machte ich meine Sache gut. Ich durfte schnuppern und erhielt dann die Lehrstelle.» ***Güler***

