



التحضير للمقابلة

يطور الناس طرقًا فردية للإسترخاء – فيشربون شاي البابونج أو يتنفسون بعمق أو يقومون بتمارين الإسترخاء. عليك أن تجد طريقة الإسترخاء التي تناسبك. قد تكون عصبيًا ويجوز لك أن تقول هذا أيضًا في مقابلة التقديم الوظيفية. يجب أن تكون الملابس نظيفة ومريحة ومناسبة لمحيط العمل ومنسجمة مع حالة المقابلة. يجب عليك أن تشعر بالراحة والأمان.

أثناء المقابلة

- الإنبطاع الأول مهم على الدوام: ابتسم عند التحيّة
- خاطب المحاور باسمه.
- انتظر حتى يتم توفير مكان لك.
- اجلس معتدلًا وحاول الإسترخاء. من الأفضل أن تضع قدميك على الأرض.
- قم بالشهيق والزفير بهدوء.
- انظر إلى محاورك في عينيه بشكل صريح ومباشر.
- استمع باهتمام وأجب على الأسئلة بصراحة.
- لا تقاطع محاورك.
- لا تبالي، ولكن لا تكن متواضعًا بشكل زائد عن الحد.
- قم بتدوين ملاحظات.
- اطرح أسئلة.

ختام المقابلة

الإنبطاع الأخير أيضًا يبقى عالمًا في الذاكرة. من المثالي أن تطرح سؤالًا لإنهاء المقابلة، على سبيل المثال: - «ليس لدي أسئلة أخرى في هذه اللحظة، ولكن هل يمكنني أن أتصل بك إذا أردت أن أعرف شيئًا آخر؟» - «ما هي الخطوة القادمة؟» قدّم الشكر حتمًا على هذه المقابلة.

«عندما دُعيت إلى مقابلة تقديمية كان هذا نجاحًا كبيرًا بالنسبة لي. تمرنت على المقابلة، في البداية مع معلمي ثم مع أسرتي. لقد ساعدني ذلك. على الرغم من أنني كنت عصبيّة جدًّا، فإنني أدبت مهمني بشكل جيد. تمكنت من الاشتراك في تدريب مهني تجريبي وحصلت بعدها على مكان التدريب المهني.» جولر



المقابلة التقديمية تنجح حالة الإستعداد الجيد

التحضير لاختيار المهنة

إذا تلقيت دعوة إلى مقابلة، فعليك أن تفرح بحق. ولكنك تواجه هذه المواقف لأول مرة ولا تعرف بالضبط ما هو مقبل عليك. ولذلك عليك أن تعد نفسك بشكل هادف لهذه المقابلة. يمكن للأشخاص في محيط حياتك الشخصية أو في المدرسة أن يقدموا لك الدعم في هذا الأمر. وبالتأكيد يعرف والداك من تجاربهم الخاصة كيف تسير الأمور في مقابلة التقديم الوظيفية. وربما يضطلعان بدور معلمي التدريب المهني فيتيحان لك بذلك إمكانية التمرن على المقابلة عدة مرات.

**خلال التدريب المهني
التجريبي أو التدريب العملي
الانتقائي سيكون أمامك
بضعة أيام لتظهر قدراتك وما
تستطيع القيام به بالإضافة
إلى مدى حماسك ودوافعك
وتفانيك. تستغرق المقابلة
التقديمية حوالي ساعة واحدة
ولا تتضمن في المعتاد أي
نشاط عملي.**



«إذا كنت تريد الحصول على مكان للتدريب المهني، فيجب أن يكون لديك اهتمام حقيقي بالمهنة. وإذا دُعيت إلى مقابلة تقديمية، فلا بد من أن يكون مظهرك منسجمًا مع المهنة والشركة.» ديورا

نصائح واقتراحات للوالدين

واذكروا لها/له عن تجاربكم الجيدة
وغيرها من التجارب الأقل جودة.

اجعلوا أنفسكم شريك تدريب لابنكم/
لابنتكم واضطلعوا بدور مسؤولي
التدريب المهني وتمرنوا معه/معها.

من المؤكد أنكما اكتسبتما خبرات
خاصة في عالم العمل، وتعرفان
كيف تسير الأمور في المحادثة
التقديمية وأهم ما يتم التركيز عليه
خلالها. تحدثوا مع ابنكم/ابنتكم