



Vinnumálastofnun

Atvinnuviðtal

Leiðbeiningar fyrir atvinnuviðtal



Opnunartími þjónustuskrifstofu

mánudaga-fimmtudaga 9:00-15:00, föstudaga 9:00-12:00

Engjateigur 11 105 Reykjavík • Sími 515 4850 • Fax 588 3328
Veffang: www.vinnumalastofnun.is • Netfang: hofudborgarsvaedid@vmst.is

Atvinnuviðtalið

Undirbúningur fyrir atvinnuviðtal

Ef þú hefur lagt inn góða og vandaða umsókn um starf aukast líkur þínar á að komast í atvinnuviðtal. Í atvinnuviðtalinu ræðst þó hvort að þú verður ráðin/n og því mikilvægt að undirbúa sig vel fyrir viðtalið. Í atvinnuviðtalinu ert þú að selja þá færni, menntun, hæfni og eiginleika sem þú býrð yfir. Með öðrum orðum að markaðssetja þekkingu þína og sannfæra vinnuveitandann um að þú sért rétti aðilinn í umrætt starf. Hér eru nokkrar leiðbeiningar hvað gott er að hafa í huga þegar að atvinnuviðtali kemur.



1. Aflaðu upplýsinga um fyrirtækið/stofnunina

Það er gott að hafa góðar upplýsingar um fyrirtækið sýnir áhuga þinn á starfinu og gefur þér færi á að koma með spurningar um starfið og starfsumhverfið. Upplýsingar um fyrirtæki má oft fá á vefsíðu þess, í fréttablöðum, ársritum eða ársskýrslum. Einnig getur verið gott að ræða við einhvern hjá fyrirtækinu til að fá upplýsingar um starfssemina. Ágætt er að útbúa nokkrar spurningar fyrir viðtalið en gæta skal þó hófs í spurningum enda fyrst og fremst vinnuveitanda að leiða viðtalið.

2. Undirbúðu þig fyrir spurningar

Það er gott að reyna að gera sér grein fyrir hvað vinnuveitandi kemur til með að spyrja um í atvinnuviðtali. Vinnuveitandi gæti t.d. spurt út í þau störf sem maður hefur unnið og hvernig maður myndi lýsa sér sjálfum sem starfskrafti? Hverjir væru helstu styrkleikar og veikleikar manns? Hvers vegna



Þú hafir sótt um starfið? Hvers vegna þú hafir hætt í síðasta starfi? Hvernig þú myndir lýsa þér sem starfsmanni? Hvernig þú vinnur undir álagi? Hvaða launahugmyndir þú hefðir? Hvaða hæfni þú hefur sem kemur til með að nýtast í starfinu? Hvað þér finnst skipta mestu máli í tengslum við starfið? Hver séu helstu áhugamál þín? og af hverju ættum við að ráða þig í þetta starf? Varastu að svara spurningum bara með jái eða nei og reyndu að útskýra eða lýsa því sem spurt er um. Mundu að það gefur ekki góða mynd af þér sem starfskrafti að tala um hindranir fyrir því að að geta sinnt starfinu. Einnig getur verið gott að afla sér upplýsinga um hvaða launaviðmiðanir eru fyrir sambærileg störf fyrir viðtalið. Upplýsingar um launaviðmiðanir er hægt að fá hjá stéttarfélagum <http://vr.is> og kjararannsóknarnefnd (<http://kjarar.is/>).



Þú gætir spurt spurninga eins og: Hvað felst í starfinu? Hver er næsti yfirmaður? Hvernig er þjálfun starfsmanna/ endurmenntunarmálum háttað? Hvað starfa margir hjá fyrirtækinu? Er þetta nýtt starf? Er fyrirtækið með fleiri starfsstöðvar? Hvernig er frammistaða starfsmanna metin? ofl.

3. Hafðu gögn meðferðis

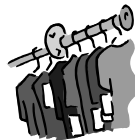
Æskilegt er að hafa prófskírteini, umsagnir og atvinnuumsóknina sem þú sendir með í atvinnuviðtalið ef vinnuveitandi óskar eftir að fá að sjá frumrit gagna.

4. Mættu tímalega

Mættu tímanlega í viðtalið, hafðu á hreinu við hvern þú átt að tala og hvar viðtalið á að fara fram. Það gefur ekki góða mynd að starfskrafti að koma of seint eða á síðustu stundu. Það veitir þér einnig öryggiskennd að vera á tíma og geta farið yfir þau atriði í huganum sem þú vilt að komi fram í



viðtalinu. Í upphafi skaltu taka í höndina á viðmælanda/endum þínum og kynna þig og horfast í augu við þá. Mundu að maður mætir ekki með börnin eða fjölskylduna í atvinnuviðtal!



5. Vertu snyrtileg/legur og berðu þig vel

Hluti þess að koma vel fyrir er að vera í viðeigandi fatnaði við það starf sem sótt er um og bera sig vel. Hafa skal í huga að það að vera hreinn og snyrtilegur er mikilvægt í hvaða starfi sem er. Forðast skal að mæta með tyggjó eða nýbúin/n að reykja í viðtalið. Hugaðu að líkamsstöðu þinni s.s. að vera bein/n í baki og halda höndunum kyrrum. Og mundu eftir að slökkva á gsm símanum!



6. Vertu heiðarleg/ur og sýndu áhuga.

Það skiptir máli að svara spurningum vinnuveitanda af heiðarleika. Ef maður hefur verið fjarri vinnu um tíma þarf að búa sig undir að svara slíkum spurningum og gæta þess að svara af einlægni. Sýndu líka fram á áhuga þinn, metnað og þrótt til þess að starfa í umræddu starfi. Reyndu að vera meðvituð/aður um styrkleika þína og láttu þá koma fram í viðtalinu. Gættu þess að tala aldrei illa um fyrri vinnuveitendur og ræddu um fyrri störf á jákvæðan hátt. Í lok viðtalsins er ágætt að kveðja viðmælendur með handabandi og þakka fyrir sig og ef til vill spyrja hvenær megi vænta svara við umsókn ef það hefur ekki komið fram í sjálfu viðtalinu.



7. Dragðu lærdóm af reynslu þinni

Ef til vill finnst þér sem að viðtalið hafi ekki gengið vel. Ekki hafa of miklar áhyggjur, það er eðlilegt að vera svolítið taugaóstyrkur í atvinnuviðtali. Reyndu hinsvegar að halda ró þinni eins og þér er unnt og hugleiddu það eftir viðtalið hvað hefði mátt betur fara. Þá gengur þér betur næst. **Gangi þér vel!**