

ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ_ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

Υφαντίδου Γεωργία
Επίκουρη Καθηγήτρια
Τ.Ε.Φ.Α.Α. Δ.Π.Θ.

Πριν ξεκινήσετε:
Πέντε βασικές αρχές για ένα καλό Βιογραφικό



1. Επικεντρωθείτε στα ουσιώδη

- Γενικά, οι εργοδότες ασχολούνται μόνο μερικά δευτερόλεπτα με κάθε βιογραφικό.
- Στις θέσεις με δημοσιευμένη αγγελία, να ακολουθείτε πάντα τις οδηγίες της διαδικασίας της αίτησης.
- Συνοπτικό βιογραφικό: δύο σελίδες A4 είναι συνήθως αρκετές, ανεξάρτητα από την εκπαίδευση και την επαγγελματική σας εμπειρία.
- Έχετε περιορισμένη εργασιακή εμπειρία; Περιγράψτε πρώτα την εκπαίδευση και την κατάρτισή σας. Δώστε έμφαση στις συμμετοχές σας σε εθελοντικές δραστηριότητες και προγράμματα πρακτικής άσκησης.

2. Επιδείξτε σαφήνεια και συνοπτικότητα

- Χρησιμοποιείτε σύντομες φράσεις. Επικεντρωθείτε στα στοιχεία της κατάρτισης και της επαγγελματικής σας εμπειρίας που είναι σχετικά με την επιθυμητή θέση εργασίας.
 - Δώστε συγκεκριμένα παραδείγματα. Αναφέρετε ποσοτικά παραδείγματα για τα επιτεύγματά σας.
 - Ενημερώνετε το βιογραφικό σας, καθώς εξελίσσεστε.
- 

3. Προσαρμόζετε πάντα το βιογραφικό σας στη θέση για την οποία κάνετε αίτηση

- Δώστε έμφαση στα δυνατά σας σημεία που καλύπτουν τις ανάγκες του εργοδότη και εστιάστε στις δεξιότητες που ταιριάζουν στην αιτούμενη θέση εργασίας.
- Αιτιολογήστε τα διαστήματα διακοπής από τις σπουδές ή την καριέρα σας, δίνοντας παραδείγματα μεταβιβάσιμων δεξιοτήτων που αποκτήσατε κατά τη διάρκεια των διαστημάτων αυτών.
- Πριν στείλετε το βιογραφικό σας σε έναν εργοδότη ελέγξτε ξανά ότι αντιστοιχεί στο απαιτούμενο προφίλ.
- Μην παρουσιάζετε μια υπερβολική εικόνα των προσόντων σας: κατά τη διάρκεια της συνέντευξης κινδυνεύετε να δώσετε μια εικόνα που θα υπολείπεται εκείνης του βιογραφικού σας .

4. Προσοχή στην παρουσίαση του βιογραφικού σας

- Παρουσιάστε με σαφήνεια και με λογική σειρά τα προσόντα και τις δεξιότητές σας, ώστε να προβάλετε τα πλεονεκτήματά σας.
- Αναφέρετε πρώτα τις πιο σχετικές πληροφορίες.
- Προσοχή στην ορθογραφία και τη στίξη.
- Διατηρείστε την προτεινόμενη γραμματοσειρά και σελιδοποίηση.



5. Ελέγξτε το βιογραφικό σας αφού το ολοκληρώσετε

- Μη ξεχάσετε να γράψετε μια συνοδευτική επιστολή.
- Διορθώστε ορθογραφικά λάθη και διασφαλίστε ότι η δομή του έχει λογική σειρά και είναι ξεκάθαρη.
- Ζητείστε από κάποιον να ελέγξει αν το περιεχόμενο του βιογραφικού σας είναι σαφές και εύκολα κατανοητό.





Νέες προοπτικές μάθησης
και εργασίας στην Ευρώπη

ελληνικά - (el)

Αρχική σελίδα

Σχετικά με το Europass

Τα έγγραφα Europass

Το Europass κι εσείς

Μάθηση και εργασία στην Ευρώπη

Χρήσιμο υλικό

Βιογραφικό σημείωμα

Ένα έγγραφο που σας επιτρέπει να παρουσιάσετε τις δεξιότητες και τα προσόντα σας με τρόπο σαφή και αποτελεσματικό

- Δημιουργήστε το CV (+ τη συνοδευτική επιστολή) σας διαδικτυακά
- Ενημερώστε το CV σας (PDF+XML) διαδικτυακά
- Παραδείγματα



Βιογραφικό σημείωμα

- Δημιουργήστε το CV (+ τη συνοδευτική επιστολή) σας διαδικτυακά
- Ενημερώστε το CV σας (PDF+XML) διαδικτυακά
- Παραδείγματα



Ευρωπαϊκό Διαβατήριο Δεξιοτήτων

- Δημιουργήστε το δικό σας Ευρωπαϊκό Διαβατήριο Δεξιοτήτων διαδικτυακά
- Ανανεώστε το Ευρωπαϊκό Διαβατήριο Δεξιοτήτων σας (PDF+XML) διαδικτυακά

100 million CVs online 2005 - 2017
europass
Διαδικτυακό εργαλείο
EL (ελληνικά) 
Σύνδεση 

Βιογραφικό σημείωμα

Ευρωπαϊκό διαβατήριο δεξιοτήτων
Διαβατήριο γλωσσών
Συνοδευτική επιστολή

Προετοιμασία για συνέντευξη

Πέντε αρχές για ένα καλό Βιογραφικό

Επιλογές

Επικοινωνία

 - Έγγραφα και δεδομένα δεν αποθηκεύονται μόνιμα στους εξυπηρετητές του Europass.
Αποθηκεύστε το έγγραφό σας πριν κλείσετε τη σελίδα.
- Όλα τα πεδία είναι προαιρετικά. Τα πεδία που αφήνονται κενά δε θα συμπεριληφθούν στο τελικό έγγραφο.

ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ  Συμπληρώστε

ΤΥΠΟΣ ΑΙΤΗΣΗΣ  Συμπληρώστε

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ  Συμπληρώστε

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ  Συμπληρώστε

ΑΤΟΜΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ 

ΕΠΙΠΡΟΣΘΕΤΑ ΠΕΔΙΑ

-  Φωτογραφία
-  Λοιπές δεξιότητες
-  Άδεια οδήγησης
-  Πρόσθετες πληροφορίες
-  Συνημμένα

 Διαγραφή

 Εισαγωγή αρχείου

 Προεπισκόπηση

 Κοινοποίηση CV

 Αποθήκευση

Προετοιμασία για συνέντευξη

Ψάχνεις για δουλειά κι έχεις κάνει αρκετές αιτήσεις. Μία εταιρία σε καλεί για συνέντευξη. Είναι η στιγμή όπου πρέπει να προετοιμαστείς για μια καλή παρουσία.

Με γνώμονα τις παρακάτω συμβουλές, μπορείς να δώσεις μια πολύ καλή εντύπωση στην συνέντευξη... και να πάρεις τη δουλειά.

- Η προετοιμασία για την συνέντευξη
- Η συνέντευξη
- Μετά την συνέντευξη

Η προετοιμασία για την συνέντευξη

Τι είναι η συνέντευξη;

Ένας διάλογος ο οποίος σου δίνει την δυνατότητα να προβάλεις τις δεξιότητές σου στον εργοδότη και να αποδείξεις πως είσαι το κατάλληλο άτομο για την δουλειά.

Συνήθως, η συνέντευξη είναι **το τελευταίο εμπόδιο που πρέπει να ξεπεράσεις.**

Η προετοιμασία για την συνέντευξη είναι απαραίτητη.

Σιγουρέψου πως έχεις θετική ψυχολογία τις ημέρες πριν την συνέντευξη και όταν θα μπεις στην αίθουσα για την συνέντευξη.



Συνδύασε την περιγραφή της θέσης με το προφίλ σου.

•**Ετοίμασε ένα αντίγραφο της περιγραφής της θέσης** (κύριες αρμοδιότητες, ευθύνες, πτυχία κ.α.).

Η πλειοψηφία των εργοδοτών θα σε κρίνουν αρχικά με βάση αυτό το έγγραφο.

•**Μάθε όσα περισσότερα μπορείς για την εταιρεία είτε τον οργανισμό** (αποστολή, στόχους, αξίες, οικονομικά στοιχεία, κύρια προϊόντα/υπηρεσίες)

•**Προσπάθησε να βρεις πραγματικά παραδείγματα τα οποία αποδεικνύουν πως το προφίλ σου ταιριάζει με την περιγραφή της θέσης** (προσόντα και δεξιότητες, εργασιακή εμπειρία, έργα και επιτεύγματα).

Πρόβαρε την συνέντευξη.

- Δεν υπάρχει καλύτερη εξάσκηση από μία **πραγματική πρόβα συνέντευξης**. Κάλεσε κάποιον συγγενή ή φίλο για να σε βοηθήσει. Κατέγραψε την διαδικασία σε βίντεο έτσι ώστε να μπορείς να αναλύσεις τις επικοινωνιακές σου δεξιότητες, όπως και την γλώσσα του σώματος που χρησιμοποίησες.
- Προσπάθησε να μπεις στην θέση του εργοδότη: **σκέψου τι ερωτήσεις θα έκανες εσύ** στον εαυτό σου όσον αφορά την θέση εργασίας.

Δώσε έμφαση στην ενδυμασία.

•Η πρώτη εντύπωση είναι πάντα σημαντική.

Η ενδυμασία σου θα πρέπει να συνάδει με την φιλοσοφία της εταιρίας και της συγκεκριμένης θέσης.

•Μάθε για τον ενδυματολογικό κώδικα της εταιρίας.

Η εμφάνιση με π.χ. τζίν και αθλητικά παπούτσια ίσως ληφθεί σαν έλλειψη κινήτρου.

Σε περίπτωση που δεν είσαι σίγουρη/ος, ντύσου πιο επίσημα.



Απέφυγε τα συχνά λάθη.

•Έλλειψη σοβαρότητας

Μην δείχνεις υπερβολική αυτοπεποίθηση και μην έχεις σαν δεδομένο πως η θέση είναι ή θα έπρεπε να είναι δική σου.

•Προσοχή στην ενδυμασία

Ακόμη κι αν η συγκεκριμένη εταιρία επιτρέπει την λιγότερο επίσημη ενδυμασία, μην ρισκάρεις φορώντας πρόχειρα ρούχα στην συνέντευξη.

Έχεις μόνο μια ευκαιρία να εντυπωσιάσεις τους συνεντευκτές.

•Υπερβολική μετριοπάθεια

Υπάρχει μια 'λεπτή γραμμή' ανάμεσα στην αυτοπεποίθηση και την αλαζονεία.

Προσοχή στο πως θα **‘πουλήσεις’ την προσωπικότητά σου.**

Οι εργοδότες πιθανόν να μην γνωρίζουν την προυπηρεσία σου και το τι έχεις πετύχει. Σιγουρέψου πως οι επιτυχίες σου θα αναφερθούν!

•Να μην μακρυγορείς

Απέφυγε να διακόπτεις τους εργοδότες όταν μιλούν.

Άκουσέ τους προσεκτικά και απάντησε στις ερωτήσεις τους αφού πρώτα σκεφτείς μια καλή απάντηση.

•Κριτική σε προηγούμενους εργοδότες

Εάν έχασες την προηγούμενη δουλειά σου, βάλε μια θετική νότα στα αρνητικά που συνέβησαν.

Περιέγραψε τον λόγο της αποχώρησής σου, αλλά μην μπαίνεις σε λεπτομέρειες.

•Έλλειψη ενθουσιασμού

Εμφανίσου με θετική διάθεση. Μην μπεις στην αίθουσα λέγοντας πως ίσως δεν τα πας καλά για διάφορους λόγους.

Ημέρα προετοιμασίας

• **Η σωματική και η ψυχολογική προετοιμασία είναι σημαντική.**

Προσπάθησε να κάνεις κάποια **σωματική άσκηση**.

Γευμάτισε ελαφριά και απέφυγε την κατανάλωση αλκοόλ.

Κοιμήσου καλά.

• **Προετοίμασε την διαδρομή για την εταιρεία.**

Πως θα πας στην συνέντευξη; Το τρένο ή το λεωφορείο δεν είναι πάντα στην ώρα τους.

Οδηγείς; Εάν ναι που θα παρκάρεις;

Μην ξεχνάς τον αστάθμητο παράγοντα (απεργίες, μποτιλιάρισμα κτλ.).

• **Προετοίμασε τα ρούχα σου.**

Το τελευταίο πράγμα που θα ήθελες είναι να ψάχνεις τι να φορέσεις την τελευταία στιγμή.

Μην ξεχάσεις να καθαρίσεις τα παπούτσια σου.

Ημέρα της συνέντευξης

•Κατέφθασε νωρίτερα.

Θα σε βοηθήσει να μειώσεις το άγχος σου την ημέρα της συνέντευξης. 15 λεπτά νωρίτερα είναι αρκετά.

•Κάνε θετική πρώτη εντύπωση.

Όταν μπεις στην αίθουσα:

- **Χτύπησε την πόρτα** πριν εισέλθεις.
- **Μπες στην αίθουσα**, με καλή κορμοστασιά και χαμόγελο.
- Συστήσου : « Καλημέρα σας, είμαι ο/η XXX, χαίρω πολύ. »
- **Κάνε μια χειραψία** με τους παρευρισκόμενους, σφιχτά (άλλα όχι υπερβολικά), κοιτώντας τους στα μάτια.
- Κάθισε **όταν σου πουν**.

•Χρησιμοποίησε την σωστή γλώσσα του σώματος.

- **Κάθισε σωστά στην καρέκλα**.
- **Κοίταζε τους παρευρισκόμενους** όταν μιλάς.
- **Δείξε αυτοπεποίθηση**, αλλά όχι σε υπερβολικό τόνο.

•Επικοινωνήσε αποτελεσματικά.

- **Άκουσε προσεκτικά** τους παρευρισκόμενους.
- **Μην μιλάς υπερβολικά**.
- **Χρησιμοποίησε σωστή γλώσσα**, ανάλογη με την κατάσταση και μην είσαι υπερβολικά ανεπίσημος.
- **Απάντησε σωστά στις ερωτήσεις**.
- **Εάν δεν γνωρίζεις την απάντηση**, απλά εξέφρασέ το.

Η συνέντευξη

Η συνέντευξη είναι ένας διάλογος με τον εργοδότη. Υπάρχουν πολλές διαφορετικές μέθοδοι, αλλά πολλοί θα έχουν την παρακάτω δομή:

- **Εισαγωγή και 'σπάσιμο του πάγου'**

- Οι εργοδότες συνήθως σου δίνουν μια γενική επισκόπηση της εταιρίας και ίσως της θέσης εργασίας για την οποία έχεις αιτηθεί.

Άκουσε προσεκτικά τις πληροφορίες που σου δίνουν οι εργοδότες. Εάν δεν τις ακούσεις, δείχνεις πως τα επικοινωνιακά σου χαρίσματα δεν είναι αρκετά.



Συστήνοντας τον εαυτό σου

Ίσως σου δώσουν την ευκαιρία να πεις κάποια πράγματα για τον εαυτό σου.

•Προετοίμασε την σύστασή σου εκ των προτέρων.

Περιέγραψε την εργασιακή σου εμπειρία, τα προσόντα σου ή άλλες λεπτομέρειες που μπορούν να λειτουργήσουν αποτελεσματικά.

•Έχετε περιορισμένη εργασιακή εμπειρία; Δώστε έμφαση στις συμμετοχές σας σε εθελοντικές δραστηριότητες και προγράμματα πρακτικής άσκησης.

•Μην ξεπερνάς τα δύο λεπτά.



Κυρίως μέρος: ερωτήσεις από τους εργοδότες

Οι εργοδότες θα σου κάνουν μια σειρά από ερωτήσεις σχετικές με την αίτησή σου και την θέση. Για παράδειγμα:

•« Γιατί έκανες την αίτηση για την συγκεκριμένη θέση; »

Εξήγησε τι σου έκανε εντύπωση για την θέση και για ποιο λόγο σου φαίνεται ενδιαφέρουσα.

Δείξε πως έχεις τα απαραίτητα προσόντα για να διακριθείς στην συγκεκριμένη δουλειά.

•« Ποια είναι τα δυνατά σου χαρακτηριστικά »

Προσπάθησε να σκεφτείς τουλάχιστον τρία θετικά χαρακτηριστικά (π.χ. αντοχή στην πίεση, δημιουργία κινήτρων στην ομάδα, τήρηση προθεσμιών κτλ.).

•« Ποια είναι τα αδύναμα χαρακτηριστικά σου »

Η χειρότερη απάντηση; Δεν έχω κανένα αρνητικό στοιχείο'.

Απέφυγε τα κλισέ όπως 'Είμαι τελειομανής'.

Προσπάθησε να κάνεις ένα αρνητικό σου στοιχείο (π.χ. δεν μπορώ να μοιράσω την δουλειά) σε θετικό (π.χ. παίρνω υπ' όψιν μου την γνώμη των συναδέλφων).

•« **Πως λειτουργείς μέσα σε μία ομάδα; »**

Δείξε πως μπορείς να ενσωματωθείς σε διαφορετικά εργασιακά περιβάλλοντα.
Για παράδειγμα:

« Σε μία δύσκολη περίοδο, κατάφερα να δώσω κίνητρο στην ομάδα και έτσι πετύχαμε τους στόχους μας. »

•« **Πως θα αντιδρούσες αν καταλάβαινες πως κάποιος συνάδελφός σου δέχεται καταπίεση ή παρενοχλείται; »**

Ανέφερε πως θα αντιδρούσες άμεσα για να σταματήσεις το φαινόμενο, θα μιλούσες στον συνάδελφό σου και τους προϊσταμένους σου.

•« **Εάν πάρεις την δουλειά, για πόσο διάστημα σχεδιάζεις να μείνεις στην εταιρία μας; »**

Ξεκαθάρισε πως θέλεις να δουλέψεις για μεγάλο διάστημα στην εταιρία.
Δεν έχει νόημα για έναν οργανισμό να επενδύσει επάνω σου εάν δεν σκοπεύεις να μείνεις μαζί τους.

•« **Γιατί θέλεις να αφήσεις την παρούσα εργασία σου; »**

Μην αναφέρεις πως φεύγεις λόγω προβλημάτων με τους προϊσταμένους ή συναδέλφους σου.

Είναι καλύτερο να πεις πως ψάχνεις για νέες προκλήσεις και νιώθεις πως έχεις κάνει ότι καλύτερο μπορούσες για την προηγούμενη εταιρία.

•« **Γιατί πιστεύεις πως πρέπει να πάρεις την δουλειά; »**

Μην αναφέρεις πως είσαι το ικανότερο άτομο για την δουλειά.

Αντιθέτως, δείξε πως είσαι ο κατάλληλος άνθρωπος για τον ρόλο, λέγοντας π.χ. πως λειτουργείς πολύ καλά στην ομάδα, όπως επίσης πως έχεις εμπειρίες και δεξιότητες που ταιριάζουν στη συγκεκριμένη θέση.

•«**Μπορείς να μας δώσεις ένα παράδειγμα μίας περίπτωσης όπου χρειάστηκε να δουλέψεις υπό πίεση; »**

Δώσε ένα πραγματικό παράδειγμα μιας κατάστασης όπου χρειάστηκε να λύσεις κάποιο πρόβλημα υπό πίεση (σφικτά χρονικά περιθώρια, μειωμένοι πόροι, κτλ.).

•« **Θα μπορούσες να μετακομίσεις σε διαφορετικό μέρος;»**

Εάν αυτό είναι απαραίτητο για την συγκεκριμένη θέση εργασίας, και η απάντησή σου είναι 'όχι', υπάρχει μεγάλη πιθανότητα να μην σου προσφερθεί η δουλειά.

Οι δικές σου ερωτήσεις

Πιθανώς να έχεις την ευκαιρία να κάνεις κάποιες ερωτήσεις στους εργοδότες.

•Προετοίμασε δύο ή τρεις ερωτήσεις.

Παράδειγμα: « Εφόσον με επιλέξετε, πότε θα θέλατε να ξεκινήσω; »

•Απέφυγε να ρωτήσεις για τον μισθό ή για τις άδειες.

Μπορείς να συζητήσεις για αυτά τα θέματα μεταγενέστερα, αφού επιλεγείς.

•Μην ρωτήσεις πως πήγε η συνέντευξη.



Τέλος της συνέντευξης

- Κράτησε θετική στάση σε αυτό το σημείο.**

Αυτό θα είναι το τελευταίο πράγμα που θα θυμηθούν οι εργοδότες για εσένα.

- Ευχαρίστησε τους παρευρισκόμενους.**

Παράδειγμα: « Ευχαριστώ για την πρόσκληση στην συνέντευξη. Ήταν μια θετική εμπειρία για εμένα. »

Μετά την συνέντευξη

- **Εάν δεν σου προσφέρουν την δουλειά, μην απογοητεύεσαι.**
- Εάν σε καλέσουν για να σου πουν πως δυστυχώς δεν επιλέχθηκες, δείξε την απογοήτευσή σου αλλά σε καμία περίπτωση μην δείξεις αρνητικό χαρακτήρα.
- Ίσως στο μέλλον υπάρχει και άλλη ευκαιρία στην συγκεκριμένη εταιρία.
- **Ανέφερε πως η συνέντευξη ήταν μια καλή εμπειρία.**
- Επίσης, παρακάλεσε να επικοινωνήσουν μαζί σου εάν προκύψουν άλλες ανάγκες στο μέλλον.

Η διαδικασία της επικοινωνίας



Η ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΤΩΝ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ (ΣΥΝΕΧΕΙΑ)

Προβλήματα επικοινωνιών

- ❖ Ο θόρυβος του συστήματος (διασπάσεις της προσοχής) εμποδίζει την αποτελεσματική επικοινωνία.
- ❖ Οι καταναλωτές, για την προστασία τους, καταφεύγουν σε πρακτικές:
 - ✓ *Επιλεκτική έκθεση*: οι περισσότεροι άνθρωποι εκθέτουν τον εαυτό τους μόνο σε μηνύματα που είναι συμβατά με τις συμπεριφορές τους
 - ✓ *Επιλεκτική πρόσληψη*: οι άνθρωποι μπορεί να διαστρεβλώσουν ή να παρερμηνεύσουν το νόημα ενός μηνύματος, όταν αυτό διαφέρει από τις συμπεριφορές τους.
 - ✓ *Επιλεκτική διατήρηση*: οι άνθρωποι ξεχνούν πιο εύκολα επικοινωνίες που διαφέρουν από τις συμπεριφορές τους.
- ❖ Οι επικοινωνίες είναι πιο πιθανό να πετύχουν όταν ενισχύουν τις υπάρχουσες αντιλήψεις, στάσεις και συμπεριφορές των καταναλωτών.

ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΔΙΚΤΥΑ ΚΑΙ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΕΣ ΛΥΣΕΙΣ



CASE STUDY

[HTTPS://EUROPA.EU/EUROPASS/EL/CREATE-EUROPASS-CV](https://europa.eu/europass/el/create-europass-cv)

[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/YOUTHFULLY-YOURS-GR-161766047223888/](https://www.facebook.com/youthfully-yours-gr-161766047223888/)

[HTTP://NACEWEB.ORG/LOGIN.ASPX?RETURN=KNOWLEDGE/GRABGO/INDEX.ASPX](http://naceweb.org/login.aspx?return=knowledge/grabgo/index.aspx)

[HTTP://WWW.LEISUREJOBS.NET/](http://www.leisurejobs.net/)

[HTTPS://WWW.SKYWALKER.GR/](https://www.skywalker.gr/)



Σας ευχαριστώ

