

# Zvládnutie pracovných pohovorov

Vitajte v kurze Zvládnutie pracovných pohovorov, navrhnutom špeciálne pre dospelých vo veku 45 a viac rokov, ktorí sa vracajú na trh práce prostredníctvom programu ReSkill45+. Tento kurz vám poskytne praktické zručnosti a sebadôveru, aby ste vynikli v akomkoľvek prostredí pohovoru - či už osobne, telefonicky alebo online.

Financované Európskou úniou. Vyjadrené názory a postoje sú názormi a vyhláseniami autora(-ov) a nemusia nevyhnutne odrážať názory a stanoviská Európskej únie alebo Európskej výkonnej agentúry pre vzdelávanie a kultúru (EACEA). Európska únia ani EACEA za ne nepreberajú žiadnu zodpovednosť.



# Čo vylepšíte v tomto kurze

## Základné zručnosti pre pohovor

- Sebavedome sa orientovať v rôznych formátoch pohovorov
- Dôkladne sa pripraviť na logistiku, prieskum a prezentáciu
- Odpovedať na bežné otázky jasne a presvedčivo
- Aplikovať silnú metódu STAR na behaviorálne otázky

## Pokročilá komunikácia

- Ovládať neverbálnu komunikáciu a reč tela
- Zvládať videopohovory s technickou zdatnosťou
- Pozitívne ukončiť pohovory premyslenými otázkami
- Profesionálne nadviazať kontakt, aby ste zanechali trvalý dojem

## Checklist

- Mond Inupdiction!
- Rotir Sianre
- Coptlest id Your High
- Youn Colenes
- Frem Cosigns
- Boobtemear or Metious Cordany
- Segm Lepetigling
- Hebr Sgares Geaane!

# Vaša skúsenosť je vaša najväčšia devíza



## Riešenie problémov.

Roky práce vám poskytli rozsiahly súbor situácií, v ktorých ste úspešne riešili zložité problémy.



## Spoľahlivosť

Vaša kariérna história preukazuje oddanosť, pracovnú morálku a stabilitu - vlastnosti, ktoré zamestnávateľa aktívne hľadajú.



## Mentorstvo

Mladším zamestnancom môžete ponúknuť usmernenie a vedomosti, čo je kľúčová výhoda v prostrediach orientovaných na tím

# Pochopenie formátov pohovoru



## Osobné pohovory

Tradičné osobné stretnutia v sídle zamestnávateľa, buď individuálne s náborovým manažérom, alebo s panelom viacerých anketárov. Tie umožňujú úplné osobné prepojenie a neverbálnu komunikáciu.



## Telefonické pohovory

Krátke preverovacie hovory, zvyčajne 5-15 minút, ktoré sa používajú na posúdenie základnej kvalifikácie a záujmu pred postúpením kandidátov. Stredobodom pozornosti je váš hlas a jasnosť komunikácie.



## Videopohovory

Online stretnutia prostredníctvom platforiem ako Zoom alebo Microsoft Teams, ktoré rýchlo nahradili telefonické pohovory. Kombinujú vizuálne prvky osobných stretnutí s technickými hľadiskami jedinečnými pre vzdialenú komunikáciu.

Každý formát má odlišné vlastnosti a požiadavky na prípravu. Pochopenie toho, čo môžete očakávať, vám pomôže prispôsobiť váš prístup a efektívne sa prezentovať bez ohľadu na prostredie. V tomto kurze preskúmame každý formát podrobne.


# Vyniknutie na osobných pohovoroch

## Základná príprava

Osobné pohovory sa konajú v kancelárii zamestnávateľa a môže sa na nich zúčastniť jeden alebo viacero ľudí, ktorí vás budú hodnotiť súčasne

## Stratégie úspechu

- **Oblečte sa profesionálne** od hlavy po päty - oblečte si oblek, šaty alebo vhodné pracovné oblečenie
- **Naplánujte si cestu** a prídte o 10 minút skôr, aby ste počítali s meškami parkovania alebo dopravy
- **Prineste si materiály** - viac kópií životopisu, ukážky práce a zoznam referencií
- **Zdokonaľte svoj pozdrav** - ponúknite pevné podanie ruky, srdečne sa usmejte a udržiavajte očný kontakt
- **Prejavte sebavedomie** prostredníctvom dobrého držania tela od chvíle, keď vstúpíte do budov

 **Tip pre panelový pohovor:** Keď čelíte viacerým anketárom, pri odpovedaní na otázky nadviažte očný kontakt s každou osobou. Svoje odpovede adresujte celej skupine, nielen osobe, ktorá položila otázku. Tým prejavíte rešpekt a sebavedomie

# Zvládnutie telefonických a videopohovorov



## Základy telefonického pohovoru

Nájdite si tiché miesto s vynikajúcim signálom. Majte svoj životopis a poznámky viditeľné. Usmievajte sa počas hovoru - pozitívne to ovplyvní tón vášho hlasu. Stojte alebo sedzte rovno, aby ste vyžarovali energiu a nadšenie.



## Nastavenie videopohovoru

Otestujte si všetku technológiu vopred: internetové pripojenie, webovú kameru a mikrofón. Umiestnite kameru na úroveň očí. Zabezpečte dobré osvetlenie vašej tváre a čisté, profesionálne pozadie za vami.



## Profesionálna prezentácia

Oblečte sa tak, ako by ste išli na osobný pohovor. Pozerajte sa do kamery, aby ste simulovali očný kontakt. Majte svoj životopis nablízku, ale nevyzerajte roztržito. Po celý čas udržiavajte aktívnu reč tela

Oba formáty, telefonické aj videopohovory, si vyžadujú zvýšenú pozornosť venovanú technickým detailom, ale základy zostávajú rovnaké: jasná komunikácia, dôkladná príprava a profesionálna prezentácia. Precvičte si tieto formáty vopred, aby ste si vybudovali istotu a sebavedomie.

# Budovanie sebadôvery na pohovore

## 1 Pozitívne smerujte nervóznú energiu

Určitá nervozita je úplne normálna a môže vám dokonca pomôcť zostať v strehu. Pred vstupom použite techniky hlbokého dýchania. Pred odpovedaním si nájdite chvíľu na zhromaždenie myšlienok - hodnotitelia oceňujú premyslené odpovede

## Strategicky využite svoje skúsenosti

Máte za sebou desaťročia úspechov, o ktorých môžete hovoriť. Zameriavajte sa na nedávne, relevantné úspechy, ktoré súvisia s danou pozíciou. Buďte si istí svojimi schopnosťami, ale zároveň zostaňte skromní a ochotní prispieť novými pohľadmi.

## Pripravte si silné vyjadrenia

Vytvorte si pozitívne vyjadrenia ako „Som dobre pripravený a kvalifikovaný“ alebo „Moje skúsenosti prinášajú jedinečnú hodnotu“. Pred pohovormi si ich opakujte, aby ste si vybudovali sebavedomie a prekonalí akékoľvek pochybnosti o sebe samom.

*"Starší pracovníci majú toľko skúseností, o ktorých môžu hovoriť - kľúčom je udržiavať odpovede jasné a ciele, aby ste si udržali pozornosť a záujem anketára."*

Pamätajte, že zamestnávateľia si obzvlášť cenia perspektívu, spoľahlivosť a schopnosti riešiť problémy, ktoré prinášajú zrelí profesionáli. Vaša sebadôvera by mala vychádzať z vedomia, že ste sa dôkladne pripravili a máte čo ponúknuť.



# Príprava: Základ úspechu



## Kontrolný zoznam logistiky a materiálov

- **Potvrďte si všetky detaily:** dátum, čas, miesto alebo video odkaz
- **Naplánujte príchod:** snažte sa prísť 5-10 minút vopred, s ohľadom na premávku
- **Prípravte si dokumenty:** viac kópií životopisu, zoznam referencií, ukážky práce
- **Dôkladne preskúmajte:** preštudujte si webovú stránku spoločnosti, poslanie, najnovšie správy
- **Prípravte si otázky:** premyslené otázky o pozícii a organizácii
- **Otestujte techniku:** pre videopohovory overte, či funguje všetko vybavenie

### 1 Profesionálne oblečenie

Oblečte sa do formálneho oblečenia vhodného pre kultúru spoločnosti. Uistite sa, že oblečenie je čisté, vyžehlené a dobre sedí. Aj na videopohovory sa oblečte kompletne tak, ako by ste išli osobne.

### 2 Prieskum spoločnosti

Preštudujte si firemnú filozofiu, hodnoty, produkty a najnovšie trendy. Preukážte tieto vedomosti počas pohovoru, aby ste ukázali svoj skutočný záujem a prípravu.

### Praktická príprava

Nahlas si natrénujte odpovede na bežné otázky. Nahrajte sa alebo si vyskúšajte simulované pohovory s priateľmi. Čím viac budete cvičiť, tým prirodzenejšie a sebavedomejšie sa budete cítiť.

# Metóda STAR: Váš rámec odpovedí

Metóda STAR je vaša tajná zbraň na odpovedanie na behaviorálne otázky na pohovore pomocou jasných, presvedčivých príbehov. Tento štruktúrovaný prístup vytvára ľahko sledovateľné príbehy s jasnými výzvami a riešeniami, čím pomáha anketárom pochopiť, ako presne zvládnete skutočné situácie na pracovisku.

01

---

## Situácia

Stručne nastavte scénu - poskytnite len toľko kontextu o tom, kde a kedy sa to stalo. Nestráňte tu príliš veľa času; zamerajte sa na relevantné detaily, ktoré tvoria rámec vášho príkladu.

03

---

## Akcia

Podrobne uveďte konkrétne kroky, ktoré ste podnikli. Používajte výroky s "Ja" na zdôraznenie vášho osobného príspevku. Toto je najdôležitejšia sekcia - zdôraznite svoje rozhodovanie a iniciatívu.

02

---

## Úloha

Vysvetlite svoju konkrétnu zodpovednosť alebo cieľ v danej situácii. Čo sa od vás žiadalo dosiahnuť? Akej výzve ste čelili? Jasne definujte svoju úlohu

04

---

## Výsledok

Podajte sa o výsledok, ideálne so špecifickými číslami alebo pozitívnou spätnou väzbou. Čo sa stalo vďaka vašim konaním? Čo ste sa naučili? Kvantifikujte úspech vždy, keď je to možné.



**Cvičenie:** Vyberte si profesionálny úspech a rozpište každú zložku STA. Nacvičte

# Bežné otázky na pohovore a ako na ne odpovedať



## "Povedzte mi niečo o sebe"

Predneste stručné profesionálne zhrnutie za 1-2 minúty. Zamerajte sa na relevantné pracovné skúsenosti a úspechy, zakončite tým, prečo vás táto príležitosť nadchla. Vyhnite sa osobným detailom, ktoré nesúvisia s prácou.



## Silné a slabé stránky

Vyzdvihnite 2-3 kľúčové silné stránky, ktoré zodpovedajú požiadavkám práce, s krátkymi príkladmi. Čo sa týka slabých stránok, vyberte si zručnosť, ktorú je možné zlepšiť, a vysvetlite, ako ju riešite. Buďte úprimní, ale konštruktívni.



## Behavioral otázky

Otázky „Povedzte mi o situácii, keď...“ vyžadujú odpovede vo formáte STAR, čerpajúce zo skutočných skúseností. Pripravte si 4-5 všestranných príbehov, ktoré demonštrujú rôzne zručnosti, ako je tímová práca, riešenie problémov a vedenie.”



## Situačné otázky

Otázky „Čo by ste urobili, keby...“ testujú úsudok. Premýšľajte nahlas a postupujte krok za krokom. Uplatnite logické riešenie problémov a, ak je to možné, prepojte to s podobnými minulými skúsenosťami.”

Pripravte si stručné, ciele odpovede na tieto bežné otázky. Precvičte si ich prirodzené podanie, aby nezneli nacvičene.

# Ste pripravení uspieť!

## 100%

Pripravený

Teraz máte komplexné stratégie pre  
pohovor

## 100%

Vybavený

Vaše zvládnutie metódy STAR vás odlišuje

## 100%

Sebavedomý

Vaša skúsenosť je silnou konkurenčnou  
výhodou

*"Vaše desaťročia skúseností nie sú obmedzením - sú vašou najväčšou silou. Prinášate múdrosť, spoľahlivosť a preukázané výsledky, ktoré zamestnávateľia aktívne hľadajú."*

Pokračujte v praktizovaní

Pravidelne si prezeraajte tento kurz a robte si simulované pohovory, aby ste si vybudovali plynulosť a istotu vo svojich odpovediach.

2

Zostaňte pozitívni

Každý pohovor je cennou praxou. Udržujte si motiváciu a sebavedomie, keď hľadáte nové príležitosti.

3

Ukážte svoju hodnotu

Ukážte svoje pravé ja. Zamestnávateľia hľadajú niekoho ako ste vy - pripraveného, skúseného a ochotného prispieť.

Gratulujeme k úspešnému absolvovaniu kurzu Zvládnutie pracovných pohovorov! Teraz máte komplexný plán k úspechu na pohovore. Nezapudnite sa dôkladne pripraviť, jasne komunikovať, sebavedome využívať svoje skúsenosti a profesionálne nadviazať kontakt.

