

# Job Interview



*just*  
take  
a lesson

Checklist  
by *just*  
take  
a lesson

- ☐ **Stress-free.** Przygotuj się na sytuacje stresowe.
- ☐ **Research.** Traktuj rozmowę rekrutacyjną jak spotkanie biznesowe.
- ☐ **Your Image Online.** Co rekruter znajdzie w sieci przed Waszym spotkaniem?
- ☐ **First Impression.** Język ciała może być ważniejszy niż znajomość języka angielskiego.
- ☐ **FAQ.** Przygotuj odpowiedzi na pytania, które na pewno padną.
- ☐ **Surprise.** Nie daj się zaskoczyć pytaniami „z kosmosu”.
- ☐ **Interesting Facts.** Co w Twoim CV może wyjątkowo zainteresować rekrutera?
- ☐ **Money.** Upewnij się, że potrafisz rozmawiać o wynagrodzeniu.
- ☐ **Questions.** Zastanów się, jakie pytania chcesz zadać rekruterowi.
- ☐ **Repetition.** Czy mógłby Pan powtórzyć?

# 1. Stress-free.

Przygotuj się na sytuacje stresowe.

Ustalmy jeden fakt — **rozmowy rekrutacyjne są stresujące**. *Just*. Te, które odbywają się w obcym języku, są jeszcze trudniejsze. **Zastanów się, co Tobie pomaga w sytuacjach stresowych?**

- Ćwiczenia oddechowe? – Zrób je przed rozpoczęciem rozmowy. Pamiętaj o głębokim oddechu, gdy zapomnisz kluczowego słowa.
- Brak pośpiechu? – Przygotuj strój dzień wcześniej, zaplanuj transport z wystarczającym zapasem.
- Świadomość, że wyglądasz dobrze w danej sytuacji? – Ustal szczegóły wyglądu dzień/dwa wcześniej, zadбай też o sen i odpoczynek przed spotkaniem.
- Pewność, że masz wystarczające kompetencje? – Przygotuj się dobrze do spotkania, a zwiększysz pewność siebie.

## IMPORTANT

**Pamiętaj, że rozmowa rekrutacyjna powinna być spotkaniem PARTNER-SKIM.** Ktoś chce zlecić Ci obowiązki i zapłacić za Twoją pracę, Ty jesteś gotowy świadczyć konkretny zakres usług za dokładnie ustaloną kwotę. Prawdopodobnie, kiedy uświadomisz sobie, że **jesteś równoprawnym partnerem w tej rozmowie**, poczujesz się pewniej i będziesz się automatycznie mniej stresować.

## PRO TIP!

**Przećwicz swoje wypowiedzi po angielsku na głos** – najlepiej przed lustrem lub kamerą aparatu. Oglądając nagranie swoich wypowiedzi – oswoisz brzmienie i barwę swojego głosu, postawę, mimikę, gestykulację i swój wygląd. To, co nam znane, zawsze jest bezpieczniejsze i gwarantuje większy spokój niż to, czego nie znamy.

Uwaga – możesz się zdziwić, że mówiąc po angielsku, wyglądasz i brzmisz inaczej.

## 2. Research.

Traktuj rozmowę rekrutacyjną jak spotkanie biznesowe.

Czy wybrałbyś/wybrałabyś się na spotkanie biznesowe, nie wiedząc z kim i w jakiej sprawie masz się zobaczyć? Szukając pracy, być może wyślesz wiele CV, do wielu firm. Kiedy odbierzesz telefon z zaproszeniem na rozmowę rekrutacyjną, upewnij się, że wiesz, z kim rozmawiasz!

**Rekruter będzie przygotowany.** Będzie wiedział o Tobie wszystko, co uda mu się wyczytać w dokumentach aplikacyjnych i być może nie tylko tam... Przed spotkaniem zadбай o swoją wiedzę na temat firmy, do której aplikujesz i osoby rekrutującej.

Przeprowadź jak najdokładniejszy research. Gdzie szukać informacji?

- Zacznij od **Google** i **ChatGPT**, na **Glassdoor** znajdziesz pulę pytań z danej firmy lub agencji oraz opinie pracowników.
- **Zajrzyj do mediów społecznościowych firmy** – Facebook, Instagram, LinkedIn – czy treści są tam przekazywane językiem oficjalnym, czy na luzie? Czy znajdziesz tam sceny „zza kulis” czy tylko skrupulatnie przygotowane materiały prasowe?
- **Znajdź „znajomego Twojego znajomego”**, który jest/był zatrudniony w firmie. Dopytaj o szczegóły. Być może będzie znał również rekrutera i podpowie na co zwrócić szczególną uwagę?

### ATTENTION!

**Najistotniejszy research, jaki musisz przeprowadzić, dotyczy stanowiska, na które aplikujesz.**

To w ofercie pracy znajdziesz kluczowe informacje, które możesz wykorzystać podczas rozmowy. **Czytaj między wierszami!** Wypisz kompetencje i cechy kandydata, którego firma szuka, i odnieś je do siebie. Co w tym kontekście będzie Twoją mocną, a co słabą stroną?

**Porozmawiaj o tym sam ze sobą – oczywiście po angielsku, na głos.**

### 3. Your Image Online.

Co rekruter znajdzie w sieci przed Waszym spotkaniem?

#### Nie zapominaj o potędze internetu.

W CV, liście motywacyjnym i innych dokumentach wymaganych w procesie rekrutacyjnym przedstawiłeś/aś się z odpowiedniej strony.

**Czego dowie się o Tobie rekruter z innych źródeł?** Przygotuj swój wizerunek w sieci, jeśli nie chcesz, by dyskwalifikował Twoje zatrudnienie.

- Jeśli aplikujesz na stanowisko artystyczne, kreatywne i masz już jakieś portfolio – zadbaj o jego adekwatne wyeksponowanie w sieci.
- Jeśli prowadzisz na social mediach konto o Twoim życiu prywatnym – może warto zmienić ustawienia prywatności i ograniczyć jego widoczność do znajomych?
- Potraktuj LinkedIn jako Twoją wirtualną wizytówkę i upewnij się, że informacje tam zawarte pokrywają się z tymi w Twoim CV.
- **Pamiętaj, że internet nie zapomina.** W emocjach zostawiłeś/aś w sieci mało elokwentny komentarz? Ktoś oznaczył Cię na imprezie na zdjęciu, którego sam/a nie wrzuciłbyś/aś na Instagram? **Sprawdź to przed rozmową.**

## REMEMBER!

**Facebook, Instagram czy LinkedIn rządzą się swoimi prawami.** Sprawdź dokładnie, jak wyglądają Twoje konta we wszystkich serwisach – dla znajomych i dla osób „z zewnątrz”.

## 4. First Impression.

Język ciała może być ważniejszy niż znajomość języka angielskiego.

**Pierwsze wrażenie** często decyduje o tym czy rekruter będzie zainteresowany dalszym poznaniem Twojej kandydatury.

**Kluczowe jest zrozumienie, że pierwsze wrażenie tworzy się już na samym początku spotkania i może być ono trudne do odwrócenia...**

**O czym musisz pamiętać?**

- **Twój wygląd zewnętrzny ma duże znaczenie.** Wybierz ubranie, które jest dopasowane do kultury firmy i stanowiska, na które aplikujesz. Możesz pozwolić sobie na inny *outfit*, aplikując na stanowisko artystyczne, a inny jeśli chcesz pracować w banku.
- **Body language.** Twój język ciała jest równie istotny jak słowa, które wypowiadasz. Od pierwszych sekund spotkania pamiętaj o utrzymaniu postawy, która wyraża pewność siebie i otwartość na współpracę. Wyprostuj się, nie wykonuj szybkich, niespodziewanych ruchów, zapanuj nad oddechem. Uważaj, by nie przyjąć postawy zbyt uległej lub zbyt aroganckiej. Postaraj się też o pewny i uprzejmy uścisk dłoni.
- **Staraj się utrzymywać kontakt wzrokowy** z rozmówcą, co świadczy o Twojej uwadze i zaangażowaniu w rozmowę. Uśmiechnij się serdecznie, aby pokazać swoje pozytywne nastawienie i zainteresowanie.

### PRO TIP!

Początek rozmowy rekrutacyjnej to idealny moment na nawiązanie luźnej rozmowy. **Small talk pozwala złagodzić atmosferę i buduje pozytywne relacje.**

Przygotuj sobie krótką rozmowę na tematy ogólne, **pokaż zainteresowanie drugą osobą, słuchaj uważnie, empatyzuj!**

## 5. FAQ.

Przygotuj odpowiedzi na pytania, które padną na pewno.

Na każdej rozmowie kwalifikacyjnej pojawią się pytania standardowe. **To Twoja szansa!** Możesz się do nich dobrze przygotować i zdecydowanie warto to zrobić.

Jakich pytań się spodziewać?

- Can you tell me about yourself?
- Why did you apply for this job/this company?
- Where do you see yourself in 5 years?
- Why should we pick you for the job?
- Describe your greatest professional achievement.
- What if... you were faced with a tight deadline and unexpected obstacles in completing a project? How would you handle it?
- What would you do if you made a mistake that caused problems for a project or a client? How would you fix it?
- What are your strengths and weaknesses?

**To, co musisz zrobić, to skrupulatnie przygotować i przećwiczyć na głos odpowiedzi na te i inne pytania, których z dużym prawdopodobieństwem możesz się spodziewać.**

### KEY POINT!

**Przygotuj odpowiedzi na podstawie wymagań w tym konkretnym ogłoszeniu o pracę!** Na przykład odpowiadając na pytanie o mocne i słabe strony, zestaw swoje atuty z oczekiwanymi na stanowisku, na które aplikujesz i wymień te spójne.

**Jak powiedzieć o słabych stronach?** Może warto tak: „moją słabą stroną jest XYZ i dlatego zapisałam się na kurs online rozszerzający tę umiejętność...”

### NOTEWORTHY!

Opowiadając o sobie, wykorzystaj strategię „jedno zdanie z przeszłości, jedno z teraźniejszości i jedno z przyszłości”, aby pokazać swoje doświadczenia, aktualne osiągnięcia oraz aspiracje i cele.

## 6. Surprise.

Nie daj się zaskoczyć pytaniami „z kosmosu”.

Coraz rzadziej, ale wciąż podczas rozmowy rekrutacyjnej możesz usłyszeć podchwytliwe pytania, których celem jest ocena twojej elastyczności, umiejętności radzenia sobie ze stresem i kreatywnego myślenia.

### O jakich pytaniach mowa?

- If you were a pizza topping, what topping would you be and why?
- If you were to be a dinosaur, which one would you be?
- How many glasses of water would it take to fill this room?

**Kluczowym elementem jest zachowanie spokoju** i niepozwolenie na wybiecie się z rytmu. Podchwytliwe pytania mają na celu obserwację twojej reakcji, dlatego ważne jest, aby pozostać opanowanym i nie okazywać zdezorientowania.

### Co zrobić?

- Obróć w żart. Możesz odpowiedzieć w humorystyczny sposób, aby złagodzić napięcie i pokazać swoją kreatywność. Na przykład, w odpowiedzi na pytanie o ilość wody do zalania pokoju, możesz odpowiedzieć: „Let me Google it for you”.
- Pokaż elastyczność myślenia. Jakim byłbyś dinozaurem? Odnies się do ich różnych cech i połącz je z umiejętnościami, które posiadasz. Na przykład powiedz, że chciałbyś być dinozaurem o silnym instynkcie przetrwania lub elastycznym podejściu do zmian, które są nieuniknione w dzisiejszym środowisku pracy.
- Ważne jest, aby nie zamilknąć po usłyszeniu podchwytliwego pytania. Zamiast tego, spróbuj odpowiedzieć, na przykład: „This is an interesting question. I would be happy to share my thoughts and perspective on this matter.”

## REMEMBER!

Pamiętaj, że w przypadku podchwytliwych pytań **nie chodzi tak bardzo o samą odpowiedź**, ale bardziej o twoją reakcję, elastyczność myślenia i umiejętność utrzymania spokoju w sytuacjach nietypowych.

**Wykorzystaj te pytania jako okazję do pokazania swojej inteligencji emocjonalnej, kreatywności i elastycznego podejścia.**



## 7. Interesting Facts.

Co w Twoim CV może wyjątkowo zaciekać?

P o zapoznaniu się z Twoim CV rekruter może mieć **pytania dotyczące określonych aspektów Twojej kariery**, takich jak przerwy w pracy, zmiana branży czy krótkie okresy zatrudnienia.

**Ważne jest**, abyś był/a przygotowany/a na tego rodzaju pytania i potrafił/a odpowiednio na nie zareagować.

**Oto kilka wskazówek:**

- Poproś kogoś bliskiego, aby spojrzał na Twoje CV i zadał pytania, które mogłyby pojawić się w głowie rekrutera. Takie spostrzeżenia mogą pomóc Ci zidentyfikować potencjalne obszary, które mogą wzbudzać zainteresowanie lub wątpliwości.
- Sam/a przeanalizuj swoje CV „z boku”. Czy są jakieś luki w Twojej historii zatrudnienia, które mogłyby wywołać pytania? Pracowałeś/aś gdzieś wyjątkowo krótko? Jakie umiejętności lub doświadczenia się wyróżniają?
- Na pytania trudne lub delikatne przygotuj odpowiedzi, które są szczere, klarowne i pozytywne. Wyjaśnij, dlaczego wystąpiły te sytuacje i jakie umiejętności lub doświadczenia wyniosłeś/aś z tych okresów. Skoncentruj się na tym, jak przyczyniły się one do twojego rozwoju zawodowego.

### EXPERT ADVICE!

Pamiętaj, że celem odpowiedzi na takie pytania jest **przedstawienie pozytywnego obrazu swojej kariery i umiejętności radzenia sobie z trudnościami lub zmianami**.

Przygotowanie się do tych pytań pomoże Ci być pewnym siebie i przekonać rekrutera, że posiadasz **wartościowe doświadczenia i umiejętności**.

## 8. Money.

Upewnij się, że potrafisz rozmawiać o wynagrodzeniu.

**Pytanie o wynagrodzenie jest często jednym z kluczowych punktów rozmowy kwalifikacyjnej.** Odpowiednie wycenienie swojej wartości jako pracownika może mieć istotny wpływ na wynik negocjacji i zadowolenia z zatrudnienia.

### Jak przygotować się do rozmowy o pieniądzach?

- Dokładnie **przeanalizuj swoje oczekiwania finansowe**. Zastanów się, jakie są minimalne i maksymalne kwoty, z którymi czujesz się komfortowo. Przemyśl również swoje doświadczenie, umiejętności i wartość, jaką możesz przynieść do organizacji, aby uzasadnić swoje oczekiwania.
- **Badanie rynku.** Zbierz informację o aktualnych widełkach płacowych w danej branży i regionie. Przejrzyj ogłoszenia pracy, raporty płacowe, strony internetowe. Miej na uwadze, że czasem te źródła nie są wiarygodne. Jeśli możesz – skonsultuj się z osobami pracującymi w branży, aby poznać średnie wynagrodzenia. Posiadanie realistycznej wiedzy na temat rynkowych standardów pomaga uniknąć zawyżonych lub zaniżonych oczekiwań.
- **Negocjacje** dotyczące wynagrodzenia są często nieodłączną częścią procesu rekrutacyjnego. Bądź na nie gotowy/a i miej jasno określone granice, poniżej których nie jesteś skłonny/a zejść. W trakcie negocjacji podkreślaj swoje umiejętności, doświadczenie i wartość, jaką możesz przynieść do firmy. Warto również rozważyć inne korzyści pozapłacowe, które mogą wpłynąć na ogólną satysfakcję z pracy.
- **Bądź elastyczny/a i otwarty/a na różne scenariusze.** Czasami oferta wynagrodzenia może nie spełniać Twoich oczekiwań, ale warto rozważyć inne czynniki, takie jak perspektywy rozwoju, benefity dodatkowe, czy możliwość awansu w przyszłości. Często istnieje możliwość negocjacji w tych obszarach, które mogą wpłynąć pozytywnie na Twoją ścieżkę kariery.

## IMPORTANT!

**Nie bój się poprosić o czas na przemyślenie oferty.** Niezależnie od tego, czy jesteś zadowolony/a z proponowanego wynagrodzenia, czy nie, warto dobrze przemyśleć decyzję. Rozważ wszystkie aspekty oferty i porównaj je ze swoimi celami zawodowymi i finansowymi.

## 9. Questions.

Zastanów się, jakie pytania chcesz zadać rekruterowi.

**Przygotuj sobie 2–3 pytania, które to Ty zadasz potencjalnemu pracodawcy.** To nie tylko pozwoli Ci zdobyć dodatkowe informacje o firmie i stanowisku, ale też pokaże Twoje zainteresowanie oraz zaangażowanie w proces rekrutacyjny.

**Oto kilka przykładowych pytań, które możesz uwzględnić na swojej liście:**

- Why is the company looking for an employee for this position? Is it a new position or did the previous employee resign? If so, why?
- What are the growth prospects for this position?
- What does the team I will be working with look like?
- What are the major challenges associated with this position?

### NOTICE!

**Pamiętaj, że pytania powinny być odpowiednio dopasowane do danej firmy i stanowiska.**

Staraj się być konkretny/a i zadawać pytania, które są dla Ciebie istotne.

Zadanie ciekawych pytań pokaże pracodawcy, że **jesteś zaangażowany/a i poważnie zainteresowany/a pracą w ich firmie.**

## 10. Repetition.

Czy mógłby Pan powtórzyć?

Jak już ustaliliśmy — **rozmowy rekrutacyjne są stresujące. Nie obawiaj się poprosić o powtórzenie pytania, jeśli nie zrozumiałeś/aś go w pełni. To normalne**, że nie wszystkie pytania są jasne od razu, szczególnie jeśli prowadzisz rozmowę w języku obcym. Nie bój się przyznać, że nie zrozumiałeś/aś danego słowa lub zwrotu. To pokazuje Twoje zaangażowanie w rozmowę i chęć zrozumienia, co jest od Ciebie oczekiwane.

**Nie stresuj się** też, gdy zabraknie Ci słów lub odczujesz trudności w formułowaniu odpowiedzi. Pamiętaj, że nie jesteś oceniany/a tyłkoma podstawie biegłości językowej, ale także na podstawie swoich umiejętności, doświadczenia i osobowości.

**Używaj prostego języka** i stawiaj na krótkie zdania, aby przekazać swoje myśli w sposób klarowny i zrozumiały — najważniejsze jest, aby być zrozumianym.

- Could you explain that again, please?
- Can you tell me more about that?
- I don't understand. Can you say it in a different way?
- What do you mean by that?

Pamiętaj, że rekruterzy doceniają uczciwość. Jeśli czujesz, że nie masz wystarczającego słownictwa, skup się na **wyrażaniu swoich myśli w sposób prosty i jasny**. To klucz do skutecznej komunikacji.

### PRO TIP!

Jeśli aplikujesz do pracy w branży, która posiada swoje specyficzne słownictwo, koniecznie zapoznaj się z nim przed rekrutacją. Przygotuj się, naucz się terminologii i zapamiętaj najważniejsze wyrażenia.

A jeśli w stresie jakieś słówko uleci Ci z głowy? Weź głęboki oddech, uśmiechnij się i bądź sobą.

# BONUS

Trzy dodatkowe rady!

Test kanapy – wiesz, o co mi chodzi.

## **Zdecydowanie lepiej jest stać w oczekiwaniu na rekrutera.**

- Jestem gotowa do natychmiastowej reakcji, gdy rekruter się pojawi.
- Moja postawa jest wyprostowana, co dodaje mi pewności siebie.
- Mam lepszą kontrolę nad językiem ciała.

**Pamiętajcie, pierwsze wrażenie zaczyna się jeszcze zanim wejdziecie do pokoju rozmów. Stojąc, jesteście gotowi do działania i pokazujecie swoją energię oraz entuzjazm.**

Pamiętajcie, że firma też chce was zatrudnić. To nie są już czasy, kiedy rekruterzy byli „nad nami”. To spotkanie dwóch równych stron, które chcą zawrzeć deal. Skoro zostaliście zaproszeni na rozmowę, to znaczy, że macie kompetencje na to stanowisko. Nikt by was nie zaprosił, gdyby było inaczej.

**To nie jest test z angielskiego.** To całkowicie normalne, że możecie czegoś nie zrozumieć lub potrzebować chwili na zastanowienie. Pamiętaj, liczy się efektywna komunikacja, nie perfekcyjny angielski.

Na koniec chcę ci przypomnieć - jesteś na tej rozmowie, bo masz coś wartościowego do zaoferowania. Idź tam z pewnością siebie, bądź autentyczn\* i pokaż, dlaczego jesteś idealnym kandydatem na to stanowisko.

## SUPERPOWER

Czy rozmowy kwalifikacyjne są łatwe? Na początku nie! Jeszcze trudniejsze są wtedy, kiedy faktycznie nie masz pracy i obawiasz się o swoją stabilność finansową. Dlatego...

Nawet jak nie szukasz pracy, chodź na rozmowy o pracę przynajmniej dwa razy w roku dla sportu. Praktyka jest tu kluczowa, oswajanie naszego umysłu z doświadczaniem takich stresujących spotkań działa! Każde następne jest łatwiejsze i nasz performace zdecydowanie wzrasta.

Copyright © by JTAB Sp. z o.o., 2024

**jtal.pl**

Instagram: **@just\_takealesson**

Projekt typograficzny i łamanie

Adam Gutkowski | [goodkowskydesign.com](https://goodkowskydesign.com)

E-book ani żadna jego część nie może być bez pisemnej zgody Autorów przedrukowywana lub w jakikolwiek inny sposób upowszechniana, odczytywana publicznie lub reprodukowana.



*just*  
take  
a lesson