

Τα συστατικά μιας επιτυχημένης συνέντευξης

Ζαχαρίας Ιωάννου
Κυριάκος Αντρέου
Βίκυ Χαραλάμπους



Εισαγωγικά

- Ευχαριστίες
- Συστάσεις
- Στόχοι



Η επιτυχής προβολή του εαυτού μας
Η δύναμη της επικοινωνίας



Ο ρόλος της Επικοινωνίας



Δεξιότητα

Μέσο
προώθησης



CyHRMA
partnering people and business

Η επικοινωνία μας βοηθά

- Να παρουσιάσουμε τον εαυτό μας
- Να τεκμηριώσουμε θέσεις / απόψεις
- Να προβάλλουμε τα δυνατά μας σημεία
- Να μεταδώσουμε συναισθήματα
- Να ακούσουμε και να κατανοήσουμε
- Να κάνουμε θετική εντύπωση



Στοιχεία επικοινωνίας

- Λεκτική
- Γραπτή
- Γλώσσα σώματος
- Φωνή
- Ακρόαση
- Εικόνα



Λεκτική Επικοινωνία

○ Λεκτική

- ☑ Ευγένεια
- ☑ Επί της ουσίας
- ☑ Κατάλληλο λεξιλόγιο
 - ☑ Ενεργητικά ρήματα / φωνή
 - ☑ Θετική έκφραση / διατύπωση
- ☑ Τεκμηρίωση



Μη Λεκτική Επικοινωνία

- Ορισμός
- Σημασία
 - Στηρίζει το λεκτικό
 - Τονίζει δυνατά σημεία
 - Μεταδίδει συναισθήματα
 - Διατηρεί το ενδιαφέρον

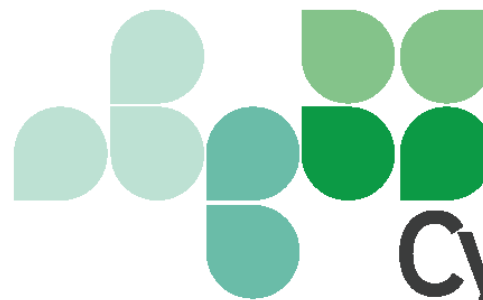


Μη Λεκτική Επικοινωνία

- Γλώσσα του Σώματος



«Το σώμα λέει όσα οι
λέξεις πιθανόν να
αδυνατούν»
Μάρθα Γράγχαμ



CyHRMA
partnering people and business

Μη Λεκτική Επικοινωνία

- Γλώσσα του Σώματος
 - ☑ Εκφράσεις προσώπου
 - ☑ Οπτική επαφή
 - ☑ Κίνηση χεριών
 - ☑ Στάση σώματος



CyHRMA
partnering people and business

Μη Λεκτική Επικοινωνία

- Φωνή
 - Τόνος
 - Ένταση
 - Ρυθμός ομιλίας
 - Παύση



CyHRMA
partnering people and business

Μη Λεκτική Επικοινωνία

- Η Μη Λεκτική επικοινωνία είναι πιο ειλικρινής από τη Λεκτική
- Να είστε αυθεντικοί
 - «Πουλήστε» κάτι που είσαστε ή μπορεί να γίνετε



Επικοινωνία – Κατανόηση

- Ακρόαση – Πόσο καλά κατανοήσαμε
 - Ακούτε για να κατανοήσετε
 - Ζητάτε διευκρινήσεις
 - Απαντάτε με την ολοκλήρωση
 - Δείξτε εμπράκτως ότι ακούτε



Η Επικοινωνία είναι αμφίδρομη σχέση

- Κάντε τις σωστές ερωτήσεις
- Διαβάζετε τη γλώσσα του σώματος των αξιολογητών



Επικοινωνία εικόνας

- Θετική και επαγγελματική εικόνα
 - ☑ Τρόποι συμπεριφοράς
 - ☑ Ενδυμασία
 - ☑ Προσωπική υγιεινή



CyHRMA
partnering people and business

Ανάπτυξη επικοινωνιακής ικανότητας

- Γνώση – Μάθηση
- Πρακτική
- Καθοδήγηση
- Δεν αρκεί να κατέχεις τις δεξιότητες χωρίς να είσαι σε θέση να τις επικοινωνήσεις



CyHRMA
partnering people and business

Απαιτούμενες δεξιότητες και τρόπος αξιολόγησης



CyHRMA
partnering people and business

Επιχειρηματική Αντίληψη



Πώς αντιλαμβάνομαι τι κάνει η επιχείρηση και σε ποιο περιβάλλον δραστηριοποιείται;

- Παγκόσμια οικονομία
- Τομέας δραστηριοποίησης
- Τοπική αγορά

- Διαρκής ενημέρωση
- Διερεύνηση τομέων
- Σχετικές ενέργειες

Αυτό – παρακίνηση



Πώς δημιουργώ κίνητρα
στον εαυτό μου, για
να συνεχίσω να
αποδίδω;

- Σύνδεση με αποτυχία
- Ανθεκτικότητα
- Πρωτοβουλία

- Διαχείριση εμποδίων
- Αναγνώριση προκλήσεων
- Σχετικές συστάσεις



CyHRMA

partnering people and business

Προσήλωση στο στόχο/αποτέλεσμα



Πώς παραμένω
συγκεντρωμένος στους
στόχους που θέτω;

- Στοχοθέτηση
- Θέληση
- Πειθαρχία

- Παραδείγματα
- Πλάνο εργασίας
- Πάθος για επίτευξη

Ομαδικότητα



Μπορώ να συνεργάζομαι
με άλλους ανθρώπους για
να πετύχουμε κάτι μαζί;

- Επικοινωνία
- Λήψη αποφάσεων
- Επίλυση προβλημάτων

- Σεβασμός
- Διαδικασία απόφασης
- Τρόπος επίλυσης
- Ενσυναίσθηση



Θετική Ψυχολογία για ενδυνάμωση



CyHRMA
partnering people and business



Θετική Ψυχολογία

- Δυνατότητες του ατόμου
- Νόημα ζωής
- Ποιότητα ζωής
- Ψυχολογική ανθεκτικότητα
- Αισιοδοξία
- Θετικά συναισθήματα
- Ανάπτυξη ταλέντων και κλίσεων

ΘΕΤΙΚΗ ΣΚΕΨΗ → ΘΕΤΙΚΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ →
ΘΕΤΙΚΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ



Θεωρία των θετικών συναισθημάτων (Fredrickson, 1998, 2000)

- 1) Περισσότερες εναλλακτικές λύσεις για επίλυση προβλημάτων ή στην επίτευξη στόχων
- 2) Καταπολέμηση περιοριστικών συνεπειών των αρνητικών συναισθημάτων (αντίδοτο)
- 3) Χτίσιμο ψυχικής ανθεκτικότητας
- 4) Ενεργοποίηση μηχανισμών που οδηγούν κλιμακωτά σε συνεχή ψυχική και συναισθηματική ευημερία





Θετικότητα και Εργασία

Έχει αποδειχθεί ότι τα θετικά άτομα είναι πιο πιθανό:

- να προσληφθούν και να διατηρηθούν σε μια εργασία
- να αποδίδουν καλύτερα στην εργασία τους
- να καταλαμβάνουν υψηλότερες θέσεις εργασίας
- να αντλούν μεγαλύτερη ικανοποίηση από την εργασία τους
- να έχουν πιο ικανοποιητικές διαπροσωπικές σχέσεις
- να εμφανίζουν θετικές εργασιακές συμπεριφορές



CyHRMA

partnering people and business

Η θετικότητα μαθαίνεται

- Η θετικότητα μπορεί να ενισχυθεί με συνεχή εκπαίδευση και εξάσκηση



CyHRMA
partnering people and business

ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΠΙΤΕΥΧΘΕΙ Η ΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑ ;



1) Αυτογνωσία – Αυτοεκτίμηση (Find your strengths)

- ⇒ Κάντε μια λίστα των 5 δυνατών σας σημείων
- ⇒ Αναστοχαστείτε 3 επιτυχίες που είχατε στην καριέρα σας
- ⇒ Εντοπίστε τα σημεία που επιδέχονται βελτίωσης

Links

- Values-in-Action (VIA) Signature Strengths Questionnaire at <http://www.authentichappiness.org/>
- Character strengths profile: <http://viame.org/www/>
- Gallup StrengthsFinder at <http://www.strengthsfinder.com/>



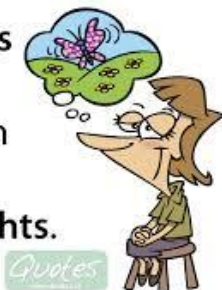
2) Καλλιέργεια Θετικής Σκέψης – Οραματίσου την επιτυχία

➡ Αποφυγή υπερφόρτωσης του εγκεφάλου με
καταστροφικές αρνητικές σκέψεις

Το μυστικό της επιτυχίας είναι ο άνθρωπος να
μπορεί να ελέγχει την ποιότητα των σκέψεων του

The happiness
of your life
depends upon
the quality
of your thoughts.

- Marcus Aurelius



CyHRMA

partnering people and business

3) Θετικά Συναισθήματα

- ⇒ Μετατρέπω τα αρνητικά συναισθήματα σε θετικά
- ⇒ Αναστοχάζομαι όμορφες εμπειρίες της ζωής
- ⇒ Δημιουργώ όμορφες στιγμές – 3 ευχάριστες στιγμές της ημέρας



4) Έκφραση ευγνωμοσύνης (Gratitude)/ Επικέντρωση στα θετικά

=> **3 Ευχαριστώ (Είμαι-Έχω-Μπορώ)**

- Επικεντρωθείτε στα θετικά που συμβαίνουν στη ζωή σας.
- Μπορούμε να είμαστε ευγνώμονες ακόμα και για τις δυσκολίες, τα εμπόδια, τις αποτυχίες. **Γιατί;**

=> Επειδή οι δυσκολίες και οι κρίσεις αποτελούν ευκαιρίες για αλλαγή, ανάπτυξη και ενίσχυση της ανθεκτικότητας μας.

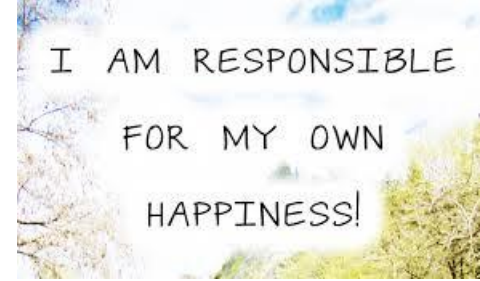


5) Θετική συμπεριφορά – Θετικό λεξιλόγιο

- **Λεκτική και μη-λεκτική επικοινωνία**
αποφυγή αρνητικών λέξεων και εκφράσεων (π.χ. προηγούμενες αρνητικές επαγγελματικές εμπειρίες)
- **Σημασία λέξεων:** που εμπνέουν σιγουριά, ενθουσιασμό και αισιοδοξία

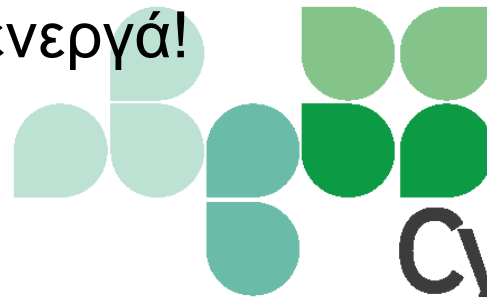


Συμπερασματικά...



Η ΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑ ...

- είναι ο δρόμος για την προσωπική και επαγγελματική επιτυχία
- χτίζεται με τον τρόπο που εμείς νοηματοδοτούμε την πραγματικότητα (ατυχία ή ευκαιρία; Κακοτυχία ή καλοτυχία;)
- είναι προσβάσιμη σε αυτούς που την αναζητούν και την διεκδικούν ενεργά!



References...

- Fredrickson BL (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist: Special Issue*, 56: 218–226.
- Seligman, M.E.P (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press.
- Ruth Fishel (2004), «Αλλάξτε τα όλα σε 21 ημέρες», Εκδόσεις KPITIKH

Links

- Values-in-Action (VIA) Signature Strengths Questionnaire at <http://www.authentichappiness.org/>
- Character strengths profile: <http://viame.org/www/>
- Gallup StrengthsFinder at <http://www.strengthsfinder.com/>



Ακόμη και σε δύσκολες εποχές υπάρχουν ευκαιρίες σε αυτούς που

- Δείχνουν και συμπεριφέρονται σαν “Επαγγελματίες”
- Αναπτύσσουν τις δεξιότητες τους
- Διατηρούν τη θετικότητα τους και
- Συνεχίζουν την προσπάθεια



Ερωτήσεις - Συζήτηση



CyHRMA
partnering people and business



Ευχαριστούμε πολύ !