

Jak przygotować się do stress interview?

Pracodawcy stosują różne metody rekrutacji, aby znaleźć idealnego kandydata na dane stanowisko. Jedną z nich jest stress interview, co w dosłownym tłumaczeniu oznacza stresującą rekrutację. Wykorzystuje się ją przede wszystkim po to, by sprawdzić, jak dana osoba radzi sobie w trudnych sytuacjach.

Stress interview – jakich stanowisk może dotyczyć?

Na portalach z ogłoszeniami znajdziesz oferty pracy na najróżniejsze stanowiska. Pracodawcy rzadko kiedy wskazują, jakiej rekrutacji będą musieli poddać się kandydaci. Często obowiązuje kilka etapów rozmowy kwalifikacyjnej, a jednym z nich jest właśnie stress interview. Pracodawcy powinni uprzedzić kandydatów, że kolejny etap rekrutacji będzie mieć bardziej nietypową formę. Obecnie stress interview dotyczy przede wszystkim stanowisk na kierownicze stanowiska. Dzięki niej rekruter ma okazję sprawdzić, jak dany kandydat radzi sobie w stresujących sytuacjach, których nie będzie brakować podczas pracy. Stress interview może także dotyczyć zawodów ściśle związanych z obsługą klienta.

Na czym polega stress interview?

W ramach stress interview pracodawcy mogą zadawać kandydatom nietypowe pytania, dotyczące na przykład światopoglądu, przepisów kulinarnych czy nawet kwestii, na które trudno znać prawidłową odpowiedź. W ten sposób rekruter sprawdza, jak kandydat kontroluje swoje emocje. Zdarza się, że rekruter próbuje inaczej wyprowadzić daną osobę z równowagi. Przykładowo, może ostentacyjnie stuknąć długopisem o blat lub głośno jeść kanapkę. Stress interview jest zatem nieprzewidywalną formą rekrutacji, podczas której można spodziewać się wszystkiego.

Czy można przygotować się do stress interview?

Prezentowana forma rekrutacji jest bardzo specyficzna i w rzeczywistości nie sposób się do niej przygotować. Najważniejsze, aby nie dać się ponieść swoim emocjom. Przed rozmową rekrutacyjną warto się zrelaksować, co ułatwi panowanie nad stresem. Należy także pamiętać, aby zadbać o zdrowy, pełnowartościowy sen przed planowanym spotkaniem z rekruterem – zmęczenie sprzyja większej podatności na stres.

Podsumowanie

Nie obawiaj się stress interview – jeśli potrafisz powstrzymać swoje emocje i zachować spokój w trudnych sytuacjach, na pewno dobrze wypadniesz podczas rozmowy. Zaaplikuj na stanowisko menedżerskie i przekonaj się, jak poradzisz sobie na stress interview.