



# AUTOPREZENTACJA W ROZMOWIE KWALIFIKACYJNEJ

CENTRUM INFORMACJI I PLANOWANIA  
KARIERY ZAWODOWEJ



Wojewódzki Urząd Pracy  
w Rzeszowie

# Twoje CV zostało wybrane

**Masz ustalony termin rozmowy kwalifikacyjnej. Przygotuj się do niej.**

- Zbierz informacje o działalności firmy (specyfika, struktura, działy).
- Przeanalizuj wymagania i obowiązki zawarte w ofercie.
- Pomyśl o stanowisku przez pryzmat czynności na nim wykonywanych, nie kieruj się wyłącznie jego nazwą.
- Przeanalizuj swoje doświadczenia i kompetencje. Pomyśl o swoich atutach i osiągnięciach.
- Zastanów się, jak powinieneś wyglądać podczas rozmowy, jaki ubiór będzie adekwatny do tej sytuacji.

## **Pamiętaj,**

**że rozmowa kwalifikacyjna jest szansą. Wykorzystaj ją i pokaż, że jesteś najbardziej odpowiednią osobą do wykonywania pracy, o którą się ubiegasz.**



Wojewódzki Urząd Pracy  
w Rzeszowie





## W dniu rozmowy...

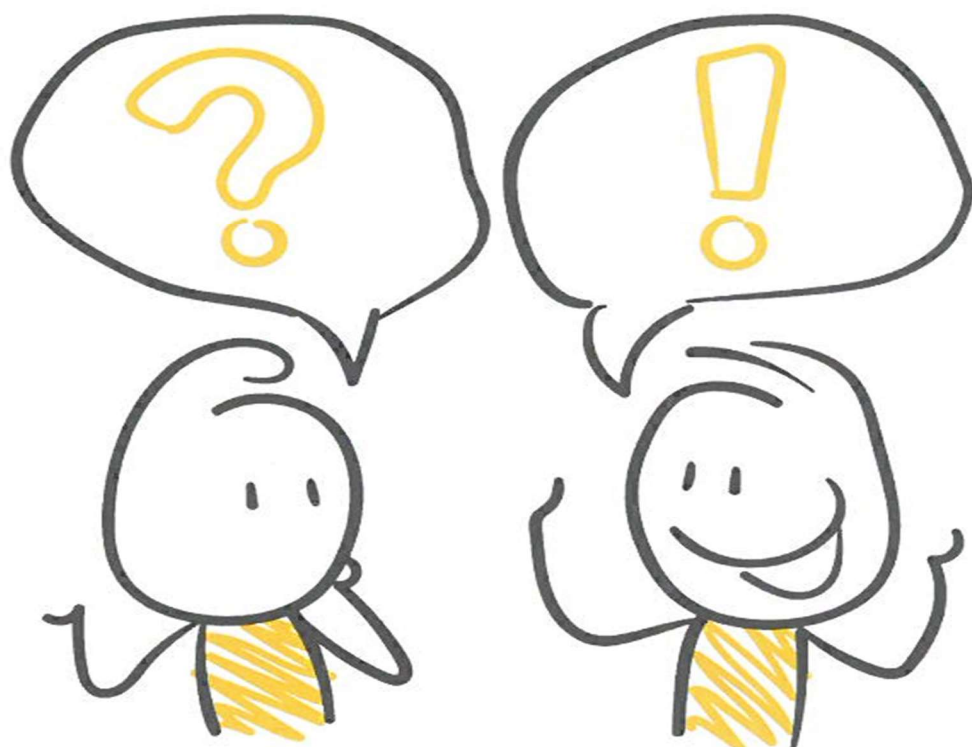
- Bądź punktualny.
- Podczas powitania mów spokojnie i wyraźnie, podaj rękę w zdecydowany, ale wyważony sposób (nie ściskaj zbyt mocno!).
- Zadbaj o kontakt wzrokowy z rozmówcą - pokaż, że jesteś osobą pewną swoich umiejętności.
- Słuchaj z uwagą.
- Na pytania odpowiadaj rzeczowo, jasno i zwięźle.
- Wykraczaj poza odpowiedzi „tak” i „nie”, rozwijaj je, by potwierdzić Twoją komunikatywność.
- Pytaj o kwestie, które Cię interesują.

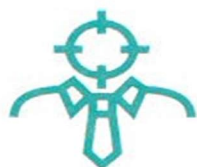
## Na zakończenie rozmowy...

- Zapytaj o przebieg procesu rekrutacyjnego i poproś o informację dotyczącą tego, kiedy możesz spodziewać się odpowiedzi.
- Pamiętaj, by podziękować za spotkanie i za cenne doświadczenie, które z tego wynika.



- Każda rozmowa jest inna, ale cechą wspólną wszystkich jest to, że zawsze zdobywasz nowe doświadczenia, które możesz wykorzystać następnym razem.
- Podczas rozmowy każda ze stron zbiera informacje - rekruter o Tobie, Ty o przyszłym pracodawcy.





- Na rozmowie usłyszysz pytania, które mają na celu sprawdzenie: motywacji do pracy, kompetencji, dopasowania do stanowiska i zespołu, oczekiwań finansowych.
- Pracodawcy często zadają pytania, które mają pokazać, w jaki sposób radzisz sobie z trudnościami i jak zachowujesz się w sytuacjach stresowych. Dla firmy ważna jest Twoja wiedza i doświadczenie, ale również kompetencje miękkie.
- Pytania, które Ty zadasz, mają pokazać, że rzeczywiście jesteś zainteresowany firmą i widzisz w niej miejsce dla siebie. Jednocześnie są okazją, byś porównał propozycję pracodawcy ze swoimi oczekiwaniami. Pomogą Ci również w podjęciu decyzji, czy chcesz być pracownikiem firmy.







Wojewódzki Urząd Pracy  
w Rzeszowie



**Jeśli chcesz skorzystać  
z naszej pomocy w przygotowaniu się  
do rozmowy kwalifikacyjnej  
możesz spotkać się z nami w:**

**CENTRUM INFORMACJI  
I PLANOWANIA  
KARIERY ZAWODOWEJ**

**RZESZÓW**, ul. Naruszewicza 11  
tel./17/ 85 09 275

**KROSNO**, ul. Lewakowskiego 27B  
tel. /13/ 43 64 917

**PRZEMYŚL**, ul. Kościuszki 2  
tel. /16/ 67 82 270

**TARNOBRZEG**, ul. 1 Maja 4A  
tel. /15/ 82 21 594 wew. 347, 342

**WAŻNE!**

**Zgodnie z ustawą o promocji zatrudnienia  
i instytucjach rynku pracy  
nasze usługi są bezpłatne.**



[www.wuprzeszow.praca.gov.pl](http://www.wuprzeszow.praca.gov.pl)