

Αναζητάτε εργασία; Μην αγχώνεστε, αυτό μπορεί να σας κάνει πιο δυνατούς

Τα τελευταία χρόνια εξαιτίας της οικονομικής κρίσης σε διεθνές επίπεδο και εντονότερα σε εθνικό, η διαδικασία αναζήτησης εργασίας έχει αλλάξει σημαντικά. Οι διαθέσιμες θέσεις είναι ελάχιστες, ο ανταγωνισμός των υποψηφίων μεγάλος και οι διαδικασίες επιλογής προσωπικού έχουν γίνει πολύ απαιτητικές. Όλα αυτά αυξάνουν σημαντικά το στρες των υποψηφίων που βρίσκονται σε αναζήτηση εργασίας.

Το άγχος είναι πάντοτε εκεί όταν κάποιος προσπαθεί για το επίμονο επαγγελματικό βήμα του, με τη διαφορά ότι στο παρελθόν αυτό λειτουργούσε περισσότερο ως παράγοντας κινητοποίησης και επαγρύπνησης και λιγότερο ψυχολογικής πίεσης. Το άγχος που παίρνει τη μορφή ψυχολογικής πίεσης, σύμφωνα με τους ερευνητές (Kuegger & Mueller, 2011), δεν βοηθά ούτε τη διαδικασία αναζήτησης ούτε την απόδοση των υποψηφίων στη διάρκεια των συνεντεύξεων για τον νέο ρόλο.

Ως σύμβουλοι ανθρώπινου δυναμικού εντοπίζουμε καθημερινά στα στελέχη τις επίζημιες επιπτώσεις του άγχους, τονίζει ο Νάσος Γκούρας, ανώτερος σύμβουλος του Τμήματος Υπηρεσιών Ανθρώπινου Δυναμικού της KPMG. Χτυπάει την αυτοπεποίθηση του υποψηφίου στη διάρκεια της συνέντευξης, με αποτέλεσμα να τον εμποδίζει να περιγράψει με περικτικότητα τα επιχειρήματά του και την προηγούμενη εμπειρία του, ώστε να διεκδικήσει με αξιώσεις τη θέση εργασίας.

Με άλλα λόγια, το άγχος του στερεί το καθαρό μυαλό που χρειάζεται εκείνη την ώρα για να παρουσιάσει τον εαυτό του, να ακούσει αποτελεσματικά και να αναγνωρίσει τους ενδοιασμούς και τις πιθανές αντιρρήσεις του συνομιλητή του με αποτέλεσμα να μην μπορεί να πείσει για την καταλληλότητά του στη συγκεκριμένη θέση εργασίας.



Ο Νάσος Γκούρας, ανώτερος σύμβουλος του Τμήματος Υπηρεσιών Ανθρώπινου Δυναμικού της KPMG

Γιατί πρέπει να αντιμετωπίζω το άγχος κατά την αναζήτηση εργασίας;

Η ανάγκη διαχείρισης του άγχους είναι επιτακτική και θα βοηθήσει πολύ τον υποψήφιο εάν μπορεί σε αναλογιστεί τα παρακάτω θέματα:

«Μήπως υποτιμώ τον εαυτό μου»: Υπάρχει σοβαρό ενδεχόμενο η ανασφάλεια που διακατέχει έναν υποψήφιο σε τέτοιες περιπτώσεις να τον αποτρέψει από το να κυνηγήσει μια ευκαιρία που αρχικά φαίνεται να ξεπερνά τις ικανότητές του, για παράδειγμα μια θέση εργασίας που απαιτεί περισσότερα επαγγελματικά προσόντα ή θέση που απαιτεί διαφορετικό επαγγελματικό περιβάλλον (π.χ. από ελληνική εταιρεία σε κάποια πολυεθνική).

«Μπορεί να κάνω ευκαιρίες»: Το άγχος να βρει κανείς δουλειά συχνά θλώνει την κρίση του και είναι πιθανό να μην δει ευκαιρίες που μπορεί μεν να είναι παροδικού χαρακτήρα (συμμετοχή σε κάποια projects, προσωρινή απασχόληση), αλλά ενδεχομένως ενισχύουν το επαγγελματικό του προφίλ, αναπτύσσουν τις επαγγελματικές του δεξιότητες και τον δικτυώνουν περισσότερο στην αγορά εργασίας.

«Μήπως το άγχος μου αντικατοπτρίζεται στις επαφές μου με τις εταιρείες και το επαγγελματικό μου δίκτυο»: Ο υποψήφιος δεν πρέπει να ξεχνά ότι η αναζήτηση εργασίας δεν είναι τίποτα περισσότερο από την έκθεση και προώθηση του επαγγελματικού του εαυτού (personal branding). Εάν το άγχος και η πίεση για την εύρεση εργασίας του γίνουν εμμονή, δεν θα μπορεί να παρουσιάσει με ελκυστικό τρόπο το επαγγελματικό του προφίλ. Το αποτέλεσμα είναι να χάνεται τελικά η ουσία της επαφής με τον μελλοντικό εργοδότη, που είναι δεν είναι άλλη από το να προωθήσει ο υποψήφιος τα «unique selling points».

Πώς μπορώ να περιορίσω το άγχος στη φάση αναζήτησης εργασίας;

Φτιάξτε ένα πλάνο: Να παρακολουθείτε τακτικά τις διαθέσιμες αγγελίες από διαφορετικές πηγές και τις επαφές που κάνετε, να αναθεωρείτε τους στόχους σας όταν χρειάζεται, να θέτετε προτεραιότητες, να είστε ανοικτοί στο να ακούσετε και να αφογκραστείτε τα μηνύματα της αγοράς.

Επικεντρωθείτε σε πράγματα που μπορείτε να ελέγξετε: Αναρωτηθείτε τι θα μπορούσατε να είχατε κάνει καλύτερα και πώς αυτό θα αποτελέσει μάθημα για την επόμενη προσπάθειά σας, βελτιώστε το βιογραφικό σας, αναζητήστε ανατροφοδότηση από γνωστούς σας. Το πόσο γρήγορα μπορεί να σας καλέσει ένας μελλοντικός εργοδότης ύστερα από κάποια συνέντευξη είναι κάτι που δεν μπορείτε να ελέγξετε.

Προετοιμαστείτε κατάλληλα πριν πάτε για μια συνέντευξη: Να είστε προετοιμασμένοι ακόμα και για τις πιο δύσκολες ερωτήσεις, να χρησιμοποιείτε παραδείγματα από την προηγούμενη εμπειρία σας, να έχετε εντυπώσει στις διαθέσιμες πληροφορίες για την εταιρεία

και κυρίως να γνωρίζετε εσείς πρώτοι τα σημεία του επαγγελματικού σας προφίλ που σας κάνουν ανταγωνιστικούς.

Δικτυωθείτε: Επικοινωνήστε τον επαγγελματικό εαυτό σας προς τα έξω με κάθε ευκαιρία, δηλώστε το πάθος και την ενέργειά σας, αναπτύξτε ιδέες στο ευρύτερο επαγγελματικό σας δίκτυο.

Μην αφήνετε το μικρόβιο της ανεργίας να σας κυριεύει: Επιμορφωτικά σεμινάρια για την εύρεση εργασίας, επένδυση χρόνου σε επαγγελματικές πιστοποιήσεις, διαρκής ενημέρωση για τα τεκταινόμενα στην αγορά εργασίας και στις επιχειρήσεις και συμμετοχή σε μη επαγγελματικές εκδηλώσεις, συλλόγους και σωματεία μπορούν να σας βοηθήσουν να καταπολεμήσετε το άγχος και να διατηρήσετε υψηλά επίπεδα αυτοπεποίθησης.



Το άγχος χτυπάει την αυτοπεποίθηση του υποψηφίου στη διάρκεια της συνέντευξης και στερεί το καθαρό μυαλό που χρειάζεται εκείνη την ώρα – Η ανάγκη διαχείρισής του είναι επιτακτική και θα βοηθήσει πολύ τον υποψήφιο