Stres-test, czyli rekrutacja pod kontrolą

Kategoria: Styl życia
Opublikowano: niedziela, 26, czerwiec 2011 00:00
Rafał Rudka
Odsłony: 3868

Podobno robiąc to, co się lubi, nie pracuje się ani jednego dnia w życiu. Z kolei inni żartują, że jeżeli już trzeci dzień nie masz ochoty do pracy, to znaczy, że musi być środa. Okazuje się jednak, że jesteśmy pracusiami i już na studiach na pracę zarobkową przeznaczamy co najmniej pięć godzin dziennie. Polski student jest zatem najambitniejszym i prawdopodobnie najbardziej zestresowanym żakiem w Europie. Aby przetrwać na rynku pracy, trzeba mieć plan. Studentom, absolwentom i przyszłym młodym pracownikom podpowiadamy, jak walczyć ze stresem.

Optymizm na rynku pracy

Rynek pracy w 2011 roku nie wygląda źle. Przedsiębiorcy z większym optymizmem patrzą w przyszłość, a coraz więcej firm nie będzie zmniejszać zatrudnienia. Przeciwnie, możemy liczyć na jego wzrost. Według danych GUS w 2010 roku utworzono ponad 609 tysięcy nowych stanowisk. Według prognoz najbardziej poszukiwani będą inżynierowie, handlowcy i sprzedawcy, natomiast uszczupli się liczba miejsc pracy w administracji publicznej i branżach, które odnotowały niższą sprzedaż. Ponadto ostatnie badania wykazały, że Polacy są najbardziej zestresowanymi pracownikami na świecie, wyprzedzając tym samym Koreę Południową, Danię i Finlandię. Według badania firmy Extended DISC poziom stresu w pracy, czyli tak zwany Narodowy Wskaźnik Stresu (NSI - National Stress Indicator) jest najwyższy właśnie w Polsce.

Najtrudniejszy pierwszy krok

W okresie letnim ruch na rynku pracy jest wzmożony – studenci kończą naukę i rozpoczynają poszukiwanie pracy na stałe. Według raportu z tegorocznego projektu Eurostudent, młodzi ludzie już na studiach rozpoczynają pracę zarobkową, która zajmuje około 20 godzin tygodniowo - o połowę więcej niż czas poświęcany samodzielnemu poszerzaniu wiedzy. Ich działania podyktowane są chęcią zdobycia doświadczenia i umiejętności praktycznych, które będą atutem w późniejszym poszukiwaniu stałej pracy. Tak duża presja, ciążąca na młodych ludziach, może się odbić na ich zdrowiu. Zarówno łączenie nauki z pracą i nadmiar obowiązków, jak i próby zdobycia pierwszej pracy w wybranej branży są bardzo stresujące i stanowią duże obciążenie dla organizmu.

Trzęsące się ręce, łamiący głos, niepewność i dziury w pamięci często mogą znacznie obniżyć szanse kandydata na otrzymanie upragnionej pracy, dlatego należy nauczyć się walczyć z takimi objawami zdenerwowania. – *Stres najłatwiej jest rozładować podczas wysiłku fizycznego, który angażuje do pracy wszystkie mięśnie, rozluźnia je i zapobiega dalszemu kumulowaniu się napięć. Pomoże w tym długi spacer lub poranny jogging. Z kolei dzień przed rozmową idealnie sprawdzi się masaż relaksacyjny, który wprowadzi ciało i umysł w stan relaksu. Wykonany z użyciem olejków zapachowych i kojącej muzyki skutecznie wyciszy i uspokoi przed ciężkim dniem* – mówi Andrzej Jabłoński, specjalista marki HoMedics w Polsce, dystrybutora urządzeń do terapii i pielęgnacji. Sytuacje stresowe powodują znaczne przyspieszenie i spłycenie oddechu, dlatego bezpośrednio przed rozmową możemy rozluźnić się sami na przykład stosując najprostsze ćwiczenia oddechowe - tradycyjne głębokie i powolne wdechy. Umiejętność relaksowania się dotyczy nie tylko ciała, ale także umysłu – pozytywne nastawienie i obiektywne podejście do siebie to niezastąpione źródło wewnętrznego spokoju. - *Najważniejsze jest to, żeby nie nakręcać samemu spirali stresu i zrobić wszystko, aby czuć się komfortowo. Podobno co czwarta stresująca nas sytuacja dotyczy przyszłości, ale tylko 8% przewidywanych problemów będzie naprawdę miało miejsce. Nie warto więc przejmować się na wyrost* – dodaje specjalista z HoMedics w Polsce.

Atut w rękawie

Phoca PDF

Młodzi ludzie powinni wiedzieć, że wykształcenie kierunkowe to kluczowe, ale często nie decydujące wymaganie stawiane aplikantom. W wielu zawodach ważniejsze od podstaw teoretycznych są predyspozycje i umiejętności interpersonalne. Otrzymanie zaproszenia na rozmowę to połowa sukcesu – drugą połowę zapewni zdobycie informacji o firmie, pozytywne nastawienie i uśmiech. – *Dodatkowym atutem na rozmowie kwalifikacyjnej jest odpowiednia prezencja kandydata. Schludne ubranie, czyste buty i zadbane dłonie to podstawa, jednak warto pamiętać także o tym, żeby unikać wydekoltowanych bluzek i krzykliwej biżuterii. Indywidualiści mogą łatwo podkreślić charakter odpowiednio dopasowanym dodatkiem – kolorowym krawatem, broszką lub apaszką. To delikatnie zwróci uwagę rekruterów i zapewni kandydatowi większe szanse na to, by zostać zapamiętanym* – mówi Dorota Sikorska, stylistka marki Every Nature.

Relaks z przymrużeniem oka

Niezależnie od typu wymarzonej pracy, przed rozmową kwalifikacyjną warto postawić na odpowiednie przygotowanie. Z planem relaksu i planem awaryjnym sukces jest gwarantowany – w końcu podobno praca to jedyna przyjemność, której nikt nikomu nie żałuje. Specjalnie dla zestresowanych absolwentów mamy kilka porad „z przymrużeniem oka":

1. Oddychaj głęboko. Truizm? Nie, jeśli wydechy będziesz kumulował zawsze na myśl o swoim przyszłym pracodawcy. Do wydechów możesz dodać okrzyk jak z filmów kung fu.
2. Wyobraź sobie zabawne sytuacje, które mogą wydarzyć się w wymarzonej pracy i śmiej się w głos przez kilka minut, nie zwracając uwagi na przechodniów na ulicy.
3. Na rozmowę kwalifikacyjną najlepiej idź pieszo (niezalecane, jeśli szukasz pracy w innym mieście). Spacer i marsz pomogą wyrównać oddech i oczyścić umysł z negatywnych emocji, a wysiłek fizyczny i zmęczenie podobno „dodają skrzydeł".

Źródło: zarowkamarketing.pl

Phoca PDF