

Dobre wrażenie

Rozmowa z

ANNA URBAŃSKĄ

- Idziemy na rozmowę o pracy. Jak się ubrać, żeby być dobrze odebrany?

- Dla kobiety zawsze właściwy jest kostium lub bluzka koszulowa ze spódnicą czy spodniami. Są mężczyźni, którzy nie akceptują spodni i jeśli to wiemy, ubieramy prostą spódnicę bezpiecznej długości, na pewno nie szeroką, kwiecistą.

Trzeba mieć świadomość miejsca, do którego się staramy o przyjęcie do pracy. Jeżeli do banku, to biała bluzka nie będzie zła. Jeśli do agencji reklamowej, to można się ubrać w czerwony kostium.

Kobieta przede wszystkim powinna zwrócić uwagę na nogi, dłonie i włosy. Warto zadbać, żeby włosy były umyte, jakoś ułożone. Dłonie czyste, porządne. No i buty. Kiedyś widziałam piękną dziewczynę, wyglądała super. Była słoneczna pogoda, a ona miała na obcasach takie błoto! Pomyślałam: jest sucho, to znaczy, że nawet nie przetarła butów na mokro, jak wychodziła.

Generalnie jest tak: ktoś wchodzi – lustrujemy go do stóp do głów. To dzieje się automatycznie. Dobre wrażenie robi się tylko raz i trwa to 30 sekund! Wykorzystajmy je!

- Jeśli chcemy być sprzedawcą w sklepie, kasjerką w supermarkecie, pracować u ogrodnika, to przecież nie wystroimy się w oficjalny kostium, czarną spódniczkę i białą bluzkę.

- Przypomina mi się sytuacja, gdy na szkoleniu jeden z uczestników kursu powiedział: Jak pójdę do pracy do mechanika to przecież nie odwalę się w garnitur! Ja na to: Gdybym była właścicielem zakładu mechanicznego



Anna Urbańska, psycholog i socjoterapeuta. Czytelnikom „Gazety Pomorskiej” poszukującym pracy doradza jak podczas spotkań z ewentualnym pracodawcą uniknąć błędów, które już na starcie mogą przekreślić szanse.

byłabym zbulwersowana, gdybyś przyszedł do mnie z czarnymi paznokciami, w roboczym stroju, może jeszcze powalany smarami. Przecież nie można zakładać, że skoro pracujesz w brudnej robocie, to rak masz wyglądać, gdy przychodzisz się o nią starać.

Ale czarny garnitur, biała koszula i czarny krawat to nie jest odpowiedni strój dla kandydata na kasjera w supermarkecie.

- No właśnie, czy ktoś, kto nie stara się o pracę w urzędzie, biurze może ubrać na rozmowę dżinsy, sztruksową kamizelkę?

- Nie zaryzykowałabym pójdęcia w tym na poszukiwanie pracy. Tak, jak nas pracodawca zobaczy, tak nas zapamięta.

W takich sytuacjach dla mężczyzn standardem jest – moim zdaniem – T-shirt, bluzka polo, do tego marynarka, może być sportowa, ale zawsze marynarka. Do niej niedopuszczalne są adidas. Już nie wspomnę o

skarpetkach, że powinny być pod kolor butów i odpowiedniej długości. Żeby nie pokazywały gołej łydki między skarpetkami o podciągniętą nogawką, gdy mężczyzna usiądzie i założy nogę na nogę.

Dla kobiety, gdy stara się o taką pracę, najbezpieczniejsza jest bluzka koszulowa, wtedy nawet nie musi zakładać żakietu. Żadne duże dekolty. Spódnicza przed kolano lub za, ale nie mini.

- Na rozmowę przynosimy dokumenty, CV, list motywacyjny, czasami wymagane są jeszcze inne...

- ...i widziałam, jak ludzie mieli dokumenty zawinięte w rulonik, założone gumką. Papier wymięty, wielokrotnie rozwijany i zwijany. Albo wyciągany z kieszeni marynarki, rozprasowany ręką na kolanie. To nie robi dobrego wrażenia.

Najprościej włożyć dokument do plastikowej okładki, foliowej koszulki za kilka groszy. Przecież wymiętymi dokumentami pokazujemy, jak szanujemy osobę, z którą rozmawiamy.

Ważne, żebyśmy nie wyciągnęli obgryzionego długopisu, gdy trzeba coś podpisać, być w ogóle mieli przy sobie długopis.

Jeśli starasz się o pracę, to chcesz być traktowany poważnie, więc dlaczego sam nosisz zniszczoną reklamówkę, pomięte dokumenty, obgryziony długopis?

Rozmawiała

JOLANTA ZIELAZNA

jolana.zielazna@gazetapomorska.pl

Za tydzień – jakie niespodzianki mogą nas czekać podczas rozmowy.