

Workbook 03



Biblioteka historii zawodowych

Przygotuj 7 historii, które pomogą Ci
odpowiedzieć na większość pytań podczas
rozmowy kwalifikacyjnej

Czego nauczysz się dzięki temu
workbookowi?

- ✓ uporządkujesz swoje doświadczenia
zawodowe,
- ✓ przygotujesz przykłady do rozmowy
kwalifikacyjnej,
- ✓ zbudujesz własny bank historii
zawodowych,
- ✓ łatwiej odpowiesz na pytania behawioralne,
- ✓ zwiększysz pewność siebie podczas
rozmowy.

W środku znajdziesz

-  Historia sukcesu
-  Historia trudnej sytuacji
-  Historia błędu
-  Historia współpracy
-  Historia pracy pod presją czasu
-  Historia samodzielnej decyzji
-  Historia rozwoju i nauki

Autor

Tomasz Kosek

Psycholog • Doradca zawodowy • Headhunter

PsychologDoradca.pl

Jak korzystać z Biblioteki historii zawodowych?

Nie przygotowuj odpowiedzi. Przygotuj historie.

Większość kandydatów przed rozmową kwalifikacyjną próbuje przewidzieć pytania i uczy się gotowych odpowiedzi. Problem polega na tym, że każda rozmowa wygląda inaczej. Inny rekruter, inne stanowisko i inne oczekiwania oznaczają również inne pytania.

Znacznie skuteczniejsze jest przygotowanie własnych historii zawodowych.

Jedna dobrze opisana sytuacja może pomóc odpowiedzieć na kilka różnych pytań podczas rozmowy kwalifikacyjnej.

Jak pracować z tym workbookiem?

Przy każdej historii wykonaj cztery proste kroki:

1. Opisz sytuację
Co się wydarzyło? Jaki był kontekst?
2. Zastanów się nad swoim działaniem
Co zrobiłeś(-aś)? Dlaczego właśnie tak?
3. Zapisz efekt
Co udało się osiągnąć? Czego się nauczyłeś(-aś)?
4. Oznacz kompetencje i pytania

Na końcu każdej karty zaznaczysz, jakie kompetencje pokazuje dana historia oraz podczas których pytań możesz ją wykorzystać.

Historia:

Może pomóc odpowiedzieć na pytania dotyczące:

 Sukces	osiągnięć, mocnych stron, wartości dla firmy
 Trudna sytuacja	problemów, wyzwań, odporności
 Błąd	porażek, wyciągania wniosków, rozwoju
 Współpraca	pracy zespołowej, komunikacji, konfliktów
 Presja czasu	organizacji pracy, stresu, priorytetów
 Decyzja	samodzielności, odpowiedzialności, inicjatywy
 Rozwój	uczenia się, adaptacji, motywacji

Wskazówka psychologa i rekrutera

Nie próbuj stworzyć idealnych historii. Rekruterzy znacznie bardziej cenią autentyczne przykłady niż perfekcyjnie wyuczone odpowiedzi. Dobra historia pokazuje nie tylko efekt, ale również sposób myślenia, podejmowania decyzji i wyciągania wniosków.

Historia 1 — Sukces

Opisz sytuację, z której jesteś najbardziej dumny.

Nie musi to być największy sukces w Twojej karierze. Wybierz przykład, który najlepiej pokazuje Twoje kompetencje, sposób działania oraz osiągnięty rezultat.

1. Nadaj tej historii nazwę

Kilka słów, które pomogą Ci szybko ją zapamiętać.

Przykład:

Wdrożenie nowego pracownika • Uratowanie projektu • Pozyskanie kluczowego klienta

2. Opisz sytuację

Co się wydarzyło?

3. Jakie było wyzwanie?

Jaki problem należało rozwiązać?

4. Co zrobiłeś(-aś)?

Na czym polegały Twoje działania?

5. Jaki był efekt?

Historia 1 — Sukces c.d.

6. Jakie kompetencje pokazuje ta historia?

- ☐ Organizacja pracy
- ☐ Komunikacja
- ☐ Współpraca
- ☐ Samodzielność
- ☐ Inicjatywa
- ☐ Rozwiązywanie problemów
- ☐ Kreatywność
- ☐ Odporność na stres
- ☐ Zarządzanie czasem
- ☐ Przywództwo
- ☐ Obsługa klienta
- ☐ Inne _____

7. Podczas jakich pytań możesz wykorzystać tę historię?

- ☐ Opowiedz o sobie.
- ☐ Jakie jest Twoje największe osiągnięcie?
- ☐ Dlaczego powinniśmy Cię zatrudnić?
- ☐ Z czego jesteś najbardziej dumny(-a)?
- ☐ Jakie są Twoje mocne strony?
- ☐ Inne:

Refleksja

Gdyby rekruter zapamiętał tylko jedną rzecz z tej historii, co chciał(a)bym, żeby to było?

Historia 2 — Trudna sytuacja

Opisz sytuację, która wymagała od Ciebie znalezienia rozwiązania mimo ograniczeń, problemów lub nieprzewidzianych okoliczności.

Nie chodzi o największy kryzys w Twojej karierze. Wybierz przykład, który pokazuje, jak analizujesz sytuację, podejmujesz decyzje i szukasz rozwiązań.

1. Nadaj tej historii nazwę

Kilka słów, które pomogą Ci szybko ją zapamiętać.

Przykład:

Reklamacja klienta • Awaria systemu • Brak pracownika • Zmiana projektu

2. Opisz sytuację

Co się wydarzyło?

3. Jakie było wyzwanie?

Jaki problem należało rozwiązać?

4. Co zrobiłeś(-aś)?

Na czym polegały Twoje działania?

5. Jaki był efekt?

Historia 2 — Trudna sytuacja c.d.

6. Jakie kompetencje pokazuje ta historia?

- ☐ Rozwiązywanie problemów
- ☐ Samodzielność
- ☐ Kreatywność
- ☐ Podejmowanie decyzji
- ☐ Organizacja pracy
- ☐ Komunikacja
- ☐ Współpraca
- ☐ Odporność na stres
- ☐ Inne _____

7. Podczas jakich pytań możesz wykorzystać tę historię?

- ☐ Opowiedz o trudnej sytuacji.
- ☐ Jak rozwiązujesz problemy?
- ☐ Jak radzisz sobie z nieprzewidzianymi sytuacjami?
- ☐ Jak reagujesz pod presją?
- ☐ Opowiedz o wyzwaniu zawodowym.
- ☐ Inne _____

Refleksja

Co ta historia mówi o sposobie, w jaki rozwiązuję problemy?

Refleksja

Gdyby rekruter zapamiętał tylko jedną rzecz z tej historii, co chciał(a)bym, żeby to było?

Historia 3 — Błąd

Opisz sytuację, w której popełniłeś(-aś) błąd i wyciągnąłeś(-aś) z niego wartościowe wnioski.

Rekruter nie oczekuje osoby, która nigdy się nie pomyliła. Chce zobaczyć, jak reagujesz na błędy i czy potrafisz się rozwijać.

1. Nadaj tej historii nazwę

Kilka słów, które pomogą Ci szybko ją zapamiętać.

Przykład:

Źle oszacowany termin • Pomyłka w zamówieniu • Błąd komunikacyjny

2. Opisz sytuację

Co się wydarzyło?

3. Jakie było wyzwanie?

Jaki problem należało rozwiązać?

4. Co zrobiłeś(-aś)?

Na czym polegały Twoje działania?

5. Jaki był efekt?

Historia 3 — Błąd c.d.

6. Jakie kompetencje pokazuje ta historia?

- ☐ Odpowiedzialność
- ☐ Samoświadomość
- ☐ Uczenie się
- ☐ Przyjmowanie informacji zwrotnej
- ☐ Rozwiązywanie problemów
- ☐ Komunikacja
- ☐ Inne _____

7. Podczas jakich pytań możesz wykorzystać tę historię?

- ☐ Opowiedz o popełnionym błędzie.
- ☐ Czego nauczyła Cię porażka?
- ☐ Co zrobił(a)byś inaczej?
- ☐ Jak reagujesz na krytykę?
- ☐ Inne _____

Refleksja

Jak ten błąd wpłynął na sposób, w jaki pracujesz dzisiaj?

Historia 4 — Współpraca

Opisz sytuację, w której wspólnie z innymi osiągnęliście ważny cel.

Nie chodzi o to, aby pokazać, że zrobiłeś(-aś) wszystko samodzielnie. Rekruter chce zobaczyć, jak współpracujesz, komunikujesz się i wspierasz innych.

1. Nadaj tej historii nazwę

Kilka słów, które pomogą Ci szybko ją zapamiętać.

Przykład:

Realizacja projektu • Wdrożenie nowego pracownika • Wspólny sukces zespołu

2. Opisz sytuację

Co się wydarzyło?

3. Jakie było wyzwanie?

Jaki problem należało rozwiązać?

4. Co zrobiłeś(-aś)?

Na czym polegały Twoje działania?

5. Jaki był efekt?

Historia 4 — Współpraca c.d.

6. Jakie kompetencje pokazuje ta historia?

- ☐ Współpraca
- ☐ Komunikacja
- ☐ Empatia
- ☐ Organizacja
- ☐ Rozwiązywanie konfliktów
- ☐ Przywództwo
- ☐ Dzielenie się wiedzą
- ☐ Inne _____

7. Podczas jakich pytań możesz wykorzystać tę historię?

- ☐ Jak pracujesz w zespole?
- ☐ Opowiedz o współpracy z innymi.
- ☐ Jak rozwiązujesz konflikty?
- ☐ Jaką rolę najczęściej pełnisz w zespole?
- ☐ Inne _____

Refleksja

Jaką wartość wnoszę do zespołu?

Historia 5 — Praca pod presją czasu

Opisz sytuację, w której musiałeś(-aś) działać szybko, zachowując jakość swojej pracy.

Presja czasu jest częścią wielu stanowisk. Rekruter nie chce usłyszeć, że stres Cię nie dotyczy. Chce zobaczyć, jak działasz, gdy czasu jest niewiele.

1. Nadaj tej historii nazwę

Kilka słów, które pomogą Ci szybko ją zapamiętać.

Przykład:

Pilny projekt • Awaria systemu • Termin klienta

2. Opisz sytuację

Co się wydarzyło?

3. Jakie było wyzwanie?

Jaki problem należało rozwiązać?

4. Co zrobiłeś(-aś)?

Na czym polegały Twoje działania?

5. Jaki był efekt?

Historia 5 — Praca pod presją czasu c.d.

6. Jakie kompetencje pokazuje ta historia?

- ☐ Organizacja pracy
- ☐ Zarządzanie czasem
- ☐ Odporność na stres
- ☐ Priorytetyzacja
- ☐ Podejmowanie decyzji
- ☐ Samodzielność
- ☐ Inne _____

7. Podczas jakich pytań możesz wykorzystać tę historię?

- ☐ Jak radzisz sobie pod presją?
- ☐ Opowiedz o trudnym terminie.
- ☐ Jak organizujesz swoją pracę?
- ☐ Jak ustalasz priorytety?
- ☐ Inne _____

Refleksja

Co pomaga mi zachować skuteczność pod presją?

Historia 6 — Samodzielna decyzja

Opisz sytuację, w której musiałeś(-aś) samodzielnie podjąć ważną decyzję.

Nie chodzi o to, czy decyzja była idealna. Ważniejsze jest pokazanie sposobu myślenia, analizy sytuacji i odpowiedzialności za własne działania.

1. Nadaj tej historii nazwę

Kilka słów, które pomogą Ci szybko ją zapamiętać.

Przykład:

Zmiana strategii • Decyzja wobec klienta • Samodzielna organizacja projektu

2. Opisz sytuację

Co się wydarzyło?

3. Jakie było wyzwanie?

Jaki problem należało rozwiązać?

4. Co zrobiłeś(-aś)?

Na czym polegały Twoje działania?

5. Jaki był efekt?

Historia 6 — Samodzielna decyzja c.d.

6. Jakie kompetencje pokazuje ta historia?

- ☐ Samodzielność
- ☐ Odpowiedzialność
- ☐ Analiza
- ☐ Podejmowanie decyzji
- ☐ Inicjatywa
- ☐ Rozwiązywanie problemów
- ☐ Inne _____

7. Podczas jakich pytań możesz wykorzystać tę historię?

- ☐ Opowiedz o ważnej decyzji.
- ☐ Jak podejmujesz decyzje?
- ☐ Czy potrafisz pracować samodzielnie?
- ☐ Jak bierzesz odpowiedzialność za swoje działania?
- ☐ Inne _____

Refleksja

Co ta historia mówi o moim sposobie podejmowania decyzji?

Historia 7 — Rozwój i nauka

Opisz sytuację, w której nauczyłeś(-aś) się czegoś nowego lub rozwinąłeś(-aś) ważną kompetencję.

Rynek pracy zmienia się bardzo szybko. Pracodawcy coraz częściej zwracają uwagę na gotowość do uczenia się i adaptacji, a nie tylko na aktualną wiedzę.

1. Nadaj tej historii nazwę

Kilka słów, które pomogą Ci szybko ją zapamiętać.

Przykład:

Nowy system • Nowe stanowisko • Nowa technologia • Nowe obowiązki

2. Opisz sytuację

Co się wydarzyło?

3. Jakie było wyzwanie?

Jaki problem należało rozwiązać?

4. Co zrobiłeś(-aś)?

Na czym polegały Twoje działania?

5. Jaki był efekt?

 Historia 7 — Rozwój i nauka c.d.

6. Jakie kompetencje pokazuje ta historia?

- ☐ Chęć rozwoju
- ☐ Adaptacja
- ☐ Samodzielna nauka
- ☐ Ciekawość
- ☐ Elastyczność
- ☐ Wytrwałość
- ☐ Inicjatywa
- ☐ Inne _____

7. Podczas jakich pytań możesz wykorzystać tę historię?

- ☐ Jak rozwijasz swoje kompetencje?
- ☐ Jak uczysz się nowych rzeczy?
- ☐ Opowiedz o sytuacji, gdy musiałeś(-aś) szybko zdobyć nową wiedzę.
- ☐ Jak reagujesz na zmiany?
- ☐ Inne _____

Refleksja

Jak ta historia pokazuje, że potrafisz rozwijać się i uczyć przez całe życie?

Podsumowanie — Mapa Twoich historii zawodowych

Gratulacje!

Jeżeli wypełniłeś(-aś) wszystkie karty, stworzyłeś(-aś) własną Bibliotekę historii zawodowych. To właśnie z tych historii będziesz korzystać podczas rozmowy kwalifikacyjnej. Nie musisz uczyć się odpowiedzi na pamięć – wystarczy, że przypomnisz sobie odpowiednie przykłady.

Moje najmocniejsze kompetencje

Zaznacz te, które najczęściej pojawiały się w Twoich historiach.

- ☐ Organizacja pracy
- ☐ Komunikacja
- ☐ Współpraca
- ☐ Rozwiązywanie problemów
- ☐ Samodzielność
- ☐ Odpowiedzialność
- ☐ Zarządzanie czasem
- ☐ Przywództwo
- ☐ Inicjatywa
- ☐ Kreatywność
- ☐ Adaptacja do zmian
- ☐ Uczenie się
- ☐ Obsługa klienta
- ☐ Analityczne myślenie
- ☐ Inne _____

Ostatnie 10 minut przed rozmową

Przypomnij sobie:

- ☐ 7 przygotowanych historii.
- ☐ Najważniejsze osiągnięcia.
- ☐ Najczęściej wykorzystywane kompetencje.
- ☐ Dlaczego chcesz pracować właśnie w tej firmie.
- ☐ Pytania, które chcesz zadać rekruterowi.
- ☐ Najważniejsze informacje o stanowisku.

Obserwacja psychologa i rekrutera

Najlepiej zapamiętywani kandydaci nie mają przygotowanych idealnych odpowiedzi. Mają przygotowane prawdziwe historie, które pokazują sposób ich myślenia, podejmowania decyzji i współpracy z innymi.

Jeżeli chcesz przećwiczyć odpowiedzi z psychologiem i rekruterem lub otrzymać indywidualną informację zwrotną, zapraszam na konsultację online.

Tomasz Kosek

Psycholog • Doradca zawodowy • Headhunter

PsychologDoradca.pl