



Cum să gestionezi respingerea și să rămâi motivat?

A fi respins după ce ai parcurs toate etapele unui proces de recrutare este, fără îndoială, o experiență dificilă. Te poate face să te simți descurajat și să îți pui la îndoială abilitățile. Și mie, în rolul de recruiter îmi era uneori greu este să trimit acele mesaje de feedback, mai ales către candidații care au investit mult timp și efort în acest proces.

Procesele de selecție sunt competitive iar modul în care păstrăm legătura cu un angajator în cazul în care am fost respinși devine esențială.

Cum mă simt?

Primul și cel mai important pas este să îți recunoști sentimentele. Este absolut normal să simți dezamăgire sau frustrare după o respingere. Uneori, putem chiar să ne punem la îndoială abilitățile sau să ne simțim lipsiți de speranță, ca și cum tot efortul nostru a fost în zadar. Mulți oameni experimentează sentimente de tristețe sau confuzie după ce sunt respinși de o companie. Dar amintește-ți că nu ești singur. Acest lucru li se întâmplă tuturor celor care se află în această situație.

Nu fiecare job este potrivit pentru tine și nici tu nu ești potrivit pentru fiecare job, chiar dacă descrierea postului părea să se potrivească perfect.

Uneori, pur și simplu, nu este momentul potrivit.



Ce am învățat din această experiență?

De cele mai multe ori, avem o idee despre cum a decurs un interviu. Simțim dacă a fost o performanță bună sau dacă ceva nu a mers bine, în ciuda eforturilor noastre. Sinceritatea față de noi înșine ne poate scuti de multe dezamăgiri, nu doar în interviuri, ci și în viață.

Un exercițiu util este introspecția—să analizezi ce a mers bine și ce ai putea îmbunătăți. Poate ai fi putut oferi răspunsuri mai bine structurate sau ai fi putut evidenția mai clar anumite abilități. Reflecția asupra acestor aspecte te va ajuta să te pregătești mai bine pentru viitoarele interviuri.

Ce pot eu controla?

Este greu să vezi partea bună a unei respingeri, mai ales în etapele finale ale unui proces de selecție. Totuși, trebuie să ții cont că deciziile de angajare sunt influențate de mulți factori, dintre care unii sunt în afara controlului tău, ca de exemplu:

Deciziile interne ale companiei – Uneori, postul poate fi retras, bugetul redus sau prioritățile echipei pot suferi modificări.

Competiția cu alți candidați – Chiar dacă ai avut o performanță excelentă, poate exista cineva cu o experiență mai potrivită pentru rol.

Preferințele subiective ale angajatorului – Factorii personali, cum ar fi chimia cu echipa sau stilul de lucru preferat, pot influența decizia finală.

Uneori, respingerea nu are legătură cu abilitățile sau eforturile tale, ci cu factori independenți de tine - dar asta nu înseamnă că nu ești valoros sau că nu vei găsi oportunitatea potrivită.



Cum mă poate ajuta un feedback constructiv?

Obținerea unui feedback detaliat după un interviu poate fi dificilă, dar nu imposibilă. Dacă ai ajuns în etapele finale, mulți recrutori vor fi dispuși să îți ofere câteva sfaturi. De asemenea, multe companii păstrează candidații promițători în baza lor de date pentru oportunități viitoare.

De asemenea, apelează la rețeaua ta profesională. Discută cu mentori sau colegi despre experiența ta, pentru că ei îți pot oferi perspective noi asupra motivelor respingerii și îți pot sugera îmbunătățiri pentru viitoarele interviuri.

Cum să merg mai departe?

- Aplică lecțiile învățate din feedback.
- Continuă să îți dezvolti abilitățile și să înveți lucruri noi.
- Păstrează relații profesionale cu recrutorii și colegii din industrie.
- Răspunde profesional la orice respingere. Exprimă-ți aprecierea pentru oportunitate și menține ușa deschisă pentru viitoare colaborări.
- Fii atent la căutările de joburi din domenii conexe.
- Apelează la o testare vocațională pentru a explora noi opțiuni în carieră, pentru a restrânge ariile de interes sau doar pentru o validare a opțiunii anterioare.

Creează punți în urma interviurilor, pentru că nu știi niciodată ce oportunități pot apărea în viitor.

Drumul spre un nou loc de muncă este presărat cu provocări, iar respingerile fac parte din acest proces. Ele nu îți definesc valoarea sau abilitățile - ci doar indică faptul că, poate, altundeva te așteaptă o oportunitate mai potrivită.

Inventarul de interese și aptitudini profesionale Holland armonizează aspirațiile, activitățile și talente cu cele mai potrivite oportunități educaționale și alegeri profesionale. Este o perspectivă valoroasă asupra personalității, ajutându-vă să luați decizii mai informate în carieră și viața personală. De asemenea, vă poate dezvălui pasiuni și interese pe care nu le-ai conștientizat anterior.