



**Nyhedsbrev nr. 6A: Sådan brænder du igennem til
online jobsamtaler
m. Katrine Kent, Playmakers**

På trods af COVID19 og den nye situation på arbejdsmarkedet, hører vi heldigvis også om, at jobsøgere stadig bliver inviteret til jobsamtaler – og pga. Coronaforanstaltningerne, inviteres man til dem online. Midt i glæden over at skulle til jobsamtale, er det også en helt naturlig reaktion at tænke at det er lidt anderledes at skulle møde sin måske kommende arbejdsgiver online som den første interaktion.

Det også helt naturlige spørgsmål melder sig ofte hurtigt; Hvordan kan jeg brænde positivt igennem, når mange af de indtryk, vi normalt giver IRL pludselig er reduceret til et lille firkantet skærbillede og en lyd der måske af og til falder ud. Ikke alle synes det er sjovt at tale til en skærm – måske heller ikke arbejdsgiveren – så jobsamtalen vil være krydret med et par ekstra nervøse refleksioner for begge parter.

Så selvom mange af os efterhånden er blevet mere fortrolige med onlinemediet, kan det alligevel være en ekstra udfordring når man skal omstille sig fra at møde fysisk op til jobsamtale til at det foregår online.

Der er heldigvis fagfolk, der har specialiseret sig i hvordan vi bedst håndterer at mødes online – og derfor har vi inviteret Katrine Kent som er IAF Certified™ Professional Facilitator og Certificeret Coach & stresscoach hos Playmakers til at dele sin gode viden om onlinemøder med dig og give gode råd til, hvordan du forbereder og håndterer jobsamtalsituationen. Katrine Kent giver her

de første af fem gode råd til, hvordan du helt konkret kan forberede dig, så du brænder igennem på skærmen når du er til jobsamtale.

Allerførst er det vigtigt at erkende, at vi mister en ret stor del af de signaler og værktøjer, vi er vant til at bruge i pressede situationer, når vi er online i stedet for at mødes på fysiske møder/IRL. Og derfor er det nødvendigt at træne i at benytte nye signaler og værktøjer, der virker digitalt, så vi fremstår i vores bedste udgave – både i fremtoning og i kommunikationen. Særligt når vi deltager i en jobsamtale som jo er en situation hvor vi har et skud i bøssen til at fremstå som en kompetent, vidende, nærværende, behagelig og opmærksom kandidat til jobbet.

Katrine Kent og Playmakers har netop udgivet bogen; ["Facilitering af online møder"](#), hvor kommunikations- og faciliteringseksperterne giver råd omkring kommunikation og formidling når du er online. Katrine fortæller i dette og næste nyhedsbrev, hvordan du som jobsøger kan forberede dig og håndtere en online jobsamtale.

Det er fem gode råd, fordelt på to nyhedsbreve.

God fornøjelse.

1: Vær tydelig – både i signaler, krop og budskaber

Katrine Kent fortæller, at vi generelt set må omstille os på at **være mere tydelige** i både tale og kropssprog end vi er vant til. Der er mange af de signaler, vi normalt både giver og modtager, der ikke kommer klart igennem på skærmen. Derfor må du gerne "overkommunikere". Dvs. du må gerne smile meget mere end du normalt gør, "larne" mere med hænderne end til et IRL-møde og også gerne nikke anerkendende – og husk at kikke ind i kameraet, så du opnår noget der ligner øjenkontakt.

Sørg også for at være skarp i din formidling af dine kompetencer og din opgaveløsning. Når du fortæller, hvad du kan bidrage med, skal du fortælle dine pointer ekstra klart og tydeligt, når du er online. Forbered gerne 3 gode pointer om hvad du kan bidrage med, som du SKAL have

sagt på en tydelig og klar måde – og gerne gentage dem, hvis det er muligt.

Har du spørgsmål du gerne vil have svar på, så vær tydelig på at du har et spørgsmål, hvem det er rettet til og formuler spørgsmålet kort og tydelig, så det er nemmere for din modtager at forstå hvad du spørger om.

Det er vigtigt at være klar på, at de øvrige mødedeltagere aflæser dine reaktioner hele tiden – så husk at være nærværende under hele mødet, selvom det ikke lige er dig, der har ordet.

Husk også, at sarkasme og vittigheder, som også kan være svære at bruge i en jobsamtale IRL, slet ikke virker positivt online fordi de små nuancer som et ”skævt smil” eller ”glimt i øjet” ikke kan anes på samme måde som til IRL møder og derfor kan din modtager misforstå det du mente bare var en frisk bemærkning

2: Fyld skærmen ud – på den rigtige måde

Det er vigtigt, at du **fylder skærmen** ud. Da skærmen sætter den fysiske ramme, må du øve dig i at bruge de dele af kroppen, man kan se indenfor den lille firkant, du har til rådighed. Det betyder reelt set at du må være mere tydelig i mimikken – f.eks. smile mere end du umiddelbart ville gøre for at vise aktiv og anerkendende lytning. Nikke mere tydeligt, når du er enig og brug hænderne som signalværktøj, når du selv har ordet og f.eks. skal forklare og argumentere. Det gør vi jo faktisk også ofte når vi mødes IRL – men det nye er nok for de fleste af os, at de aktive hænder skal ind i skærbilledet, så selvom det kan føles lidt akavet i starten, skal du hæve dine hænder op så din gestik kommer med i skærbilledet. Det hjælper med til at du får vist mere af kroppen og understreget dine pointer. Du holder også dine tilhørere mere nærværende når du bruger de fysiske værktøjer til at skabe lidt variation.

Stil din PC så kameraet er i øjenhøjde – brug et par bøger og husk at rette skærmen ind så den ikke filmer din pande og dit loft. Så undgår du at fremstå i frøperspektiv – det plejer ikke at være godt for nogen af os.

Sørg for at have lys på dit ansigt så man kan se dig – og placer ikke skærmen i modlys for så bliver du en mørk silhuet.

Du kan også tænke i at læne dig ind mod skærmen når du taler – og læne dig en anelse tilbage når du lytter – så signalerer du med den del af kroppen der kan ses, at du er i hhv. tale- og lytterrolle.

**Følg med på mandag, hvor vi
fortsætter med yderligere 3 gode
råd til online jobsamtaler**

**Læs mere om Playmakers ved at trykke på
knappen**

Kontakt

Akademikerkampagnen

Mail:

Akademikerkampagnen@ac.dk

Telefon:

33 69 40 25



Akademikerkampagnen



Akademikerkampagnen

2020



[Unsubscribe](#)