

# **Postanite idealan kandidat za posao 4**

**Vanja Miajlović  
Ivana Gavrilović**

# Upravljanje emocijama



## Zdrave i nezdrave emocije

- Kognitivne posledice zdravih osećanja su u skladu sa realnošću, a tendencije za akciju su funkcionalne
- Jači simptomi i veći stepen onesposobljenosti pokazatelji su nezdrave emocije



- nezdrav bes / zdrava ljutnja – frustracija, drugi krše lična pravila, pretnja samopoštovanju
- nezdrava zavist / zdrava zavist – druga osoba poseduje ili uživa u nečemu što želimo, ali nemamo (posao)
- nezdrava anksioznost / zdrava zabrinutost – pretnja / opasnost
- povređenost / razočaranje – nezasluženi tretman (niste pozvani u drugi krug selekcije)

## ABC model

- A – aktivirajući događaj (kritički događaj koji pokreće naše misli, npr. Dobio/la sam odbijenicu.)
- B – uverenja
  - racionalna (npr. Nisam se dovoljno potrudio/la oko pripreme za razgovor.)
  - iracionalna (rigidna, određujuća, definišuća i sputavajuća u ostvarivanju ciljeva); zahtevi prema sebi / drugima / svetu (npr. Nisam dobar kandidat. / Primili su nekog preko veze.)

- C – posledice određenih uverenja o određenim kritičnim događajima
  - Emocionalne – zdrave i nezdrave emocije
  - Bihevioralne – stvarna akcija / tendencija za akciju
  - Kognitivne – inferencija, interpretacija, iskrivljeni zaključak



- <http://www.najstudent.com/testovi/opsta-informisanost-4/>
- <http://www.test-iq.me/iq-test/>
- <http://www.test-iq.me/iq-test/>
- <http://www.cambridgeenglish.org/rs/test-your-english/adult-learners/>
- <http://forum.benchmark.rs/attachment.php?attachmentid=79655&d=1319746813>

# Nakon intervjua





- Analiza – ponašanje, pitanja, odgovori
- Zapisati beleške – sve informacije o poslodavcu i procesu selekcije
- Proceniti greške
- Priprema za sledeći krug selekcije



## Greške

- Nedovoljna informisanost
- Trema
- Kašnjenje
- Neiskrenost
- Negativni pristup
- Kontaktiranje poslodavca



## Zašto drugi kandidat, a ne ja?

- Radno iskustvo – previše ili nedovoljno
- Preporuka
- Drugi uslovi iz konkursa –  
znanje jezika ili drugih veština
- Prekvalifikovanost
- Uslovi koje nudi poslodavac



# Šta je sledeći korak?

- Nastaviti sa aktivnim traženjem posla
- Zadržati pozitivan stav
- Učenje na sopstvenim greškama



# Hvala na pažnji

