

Автор: Д.О. Иванова

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ БЕЗРАБОТНЫХ ГРАЖДАН
В ONLINE РЕЖИМЕ**

Красноярск, 2020

ВВЕДЕНИЕ

Психологическая поддержка безработных граждан осуществляется в целях оптимизации психологического состояния, мобилизации личностных ресурсов, снижения уровня тревожности, повышения адаптации к условиям социальной среды и повышения конкурентоспособности на рынке труда безработных граждан.

Проводится на основе дифференцированного подхода с учетом индивидуально-психологических особенностей личности, состояния здоровья, актуального психологического состояния, а также профильной группы граждан (срока безработицы, мотивации к трудоустройству, профессиональной востребованности).

При оказании психологической помощи используются психологические приемы и техники, направленные на коррекцию и стабилизацию психоэмоционального состояния, а затем - формирование эффективных поведенческих моделей, определение путей и возможностей трудоустройства.

Всегда использовались две формы предоставления услуги: групповая и индивидуальная, очно. В сегодняшних реалиях предлагаем проводить поддержку в дистанционном формате, с помощью сервисных платформ: Zoom, Skype, WhatsApp, Viber и другие. Для этого нами разработан методический материал по проведению психологической поддержки online.

С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Самое важное – это собрать группу и обучить ее пользоваться выбранной вами платформой (Zoom, Skype, WhatsApp, Viber). Для этого вам пригодится телефон и несколько мессенджеров (предлагаем использовать WhatsApp или Viber).

1. Звоним безработному гражданину.
2. Представляемся (ФИО и место работы).
3. Предлагаем услугу психологической поддержки в формате online (указываем дату и время).
4. Узнаем на какой мессенджер будет удобнее отправить подробную инструкцию по подключению.
5. Набираем группу больше 20 человек (будьте готовы, 7-10 человек «отсеются»).
6. Создаем группу в мессенджере (WhatsApp, Viber), добавляем номера участников.
7. Отправляем подробную инструкцию по подключению к психологической поддержке online.
8. Организуйте, за один день до начала, пробное подключение, что бы все участники не столкнулись с проблемами в подключении (звук, видео, не доступна ссылка).
9. Для того чтобы, сохранилось как можно больше участников, необходимо ежедневно (можно и несколько раз в день, но не навязчиво) напоминать участникам о предстоящем событии.

Все организовали, все участники подключились, можно приступить к основному – расскажите о [правилах](#) сегодняшнего занятия.

!!! Помните, участники могут отказаться от трансляции своего видео изображения (черный экран) или звукового сопровождения (общаться только путем переписки в чате).

Знакомство.

Хорошее знакомство – основа успешного начала тренинга. Они создают в группе доверие, которое необходимо для того, чтобы участники тренинга открылись и были готовы к работе.

Основная задача знакомства – приобрести знания друг о друге. Участникам поможет это «раскрыться» и снять напряжение первых минут тренинга.

Всегда знакомство начинайте с себя, участникам тоже интересно узнать о Вас несколько фактов.

Вопросы, которые можете задать при знакомстве:

1. Как к вам обращаться (имя, псевдоним)?
2. Ваше образование/кто Вы по образованию?
3. Предыдущее место работы?
4. Сколько времени/какую ищете работу?
5. Сколько времени стоите на учете в ЦЗН?
6. Причины отказа в трудоустройстве?
7. И др.

Обязательно записывайте или запоминайте все что рассказывают вам участники о себе, так Вы сможете обращаться к каждому по имени, этим создавая доверительную обстановку в группе.

Так же информация вам пригодится при дальнейшей работе: разделение на группы по образованию, срока поиска работы и др.

ЧТО ДАЛЬШЕ?

Ситуация потери работы – пути выхода.

И так, Вы знаете кто чем занимался, как зарабатывал на жизнь и какую работы мечты ищет. Самое время перейти к кейсовым ситуациям потери работы и поиска верного пути решения.

Перед вами несколько кейсов, которые помогут вам понять, как каждый из участников действует в той или иной ситуации. Так же кейсы помогут самим участникам взглянуть на себя со стороны.

1. Женщина (36 лет, в поиске 2 года), в прошлом частный предприниматель (8 лет). Имеет среднее профессиональное образование жалуется на проблему *не* трудоустройства. При поиске работы, подходящей не находилось. Проблем с вакансиями не было. Женщина не записывалась на

собеседование если в ее трудовые обязанности не входило руководство малой или средней группой сотрудников (рассматривала только управленческие должности).

При собеседовании на менее перспективную должность, показывала себя, как уверенного «управленца», после чего получала отказ, так как работодателю требовался хороший исполнитель.

Вопросы для рассуждения:

1. Почему женщина искала только управленческие должности?
2. В чем ее ошибка при собеседовании? Почему?
3. Что необходимо ей изменить и что может помочь ей в этой ситуации?

2. Молодой человек (сирота 24 года) обратился с проблемой – не получается найти работу, ни по образованию, ни любую другую. Часто ходит по собеседованиям и есть просмотры резюме на сайтах.

На собеседовании всегда искренне рассказывает о себе, о своем трудном детстве и непростой жизни в детском доме, как приходилось украдкой с кухни таскать куски хлеба. Да и сейчас жизнь не простая.

В резюме в разделе образование указал информацию о своей школе и учебном заведении (ВО/СПО). В разделе семейное положение – сирота.

Вопросы для рассуждения:

1. Каковы ошибки при собеседовании?
2. Какой портрет прорисовывается у работодателя при собеседовании?
3. Есть ли ошибки при резюме.
4. Что надо сделать для трудоустройства?

Если у участников есть дополнительные вопросы к ситуациям, то обязательно разберите их.

После того, как будут разобраны кейсы, предложите в течении пяти минут, прописать свою историю *не* трудоустройства. Предложить озвучить историю всей группе и подробно разобрать ее, это позволит каждому участнику посмотреть на себя со стороны.

!!! Помните, если участники не соглашаются оглашать свои истории – принуждать их не надо, Вы можете предложить индивидуальную консультацию после основного тренинга.

ВИЖУ ЦЕЛЬ, НО КАК ЕЕ ДОСТИЧЬ?

SMART – как установка цели на работу.

Безработные граждане, в поисках работы забывают о своей основной профессиональной цели, часто в голове только одна мысль: «Хоть какую!». Необходимо объяснять, если человек ходит на «хоть какую» работу, то очень быстро происходит эмоциональное выгорание и работа уже не приносит радость, она, попросту, в тягость.

Что бы избежать нежелательное трудоустройство, каждый должен знать, как правильно поставить перед собой «рабочую» цель. Если никто из них, до сих пор этого не сделал, прямо сейчас расскажите про технологию SMART.

*«Цель без плана – это просто мечта»
 Антуан де Сент-Экзюпери*

Технология SMART не выдвигает требование, которое часто становится причиной провала – прыгнуть «выше головы», но способна помочь в уверенном темпе дойти к цели за счет ее грамотной постановки.

Какая она – SMART цель?

Главная характеристика технологии – наличие четких параметров:

S – Конкретика в формулировке желаемого;

M – Измеримость в определенных единицах;

A – Согласованность с реальным положением вещей;

R – Достижимость в существующих обстоятельствах;

T – Ограниченность во времени.

Именно их проработка в ходе постановки цели по технологии SMART позволяет автоматически продумать все нюансы воплощения желаемого в реальность. Здесь нет места абстракциям и ощущениям, все должно быть прописано последовательно и точно.

Детальный разбор целей по SMART с расшифровкой на примерах.



Specific (конкретика)

Данный параметр подразумевает детальное описание желаемого результата. Для этого необходимо подробно описать то, к чему вы стремитесь. При формулировке избегайте пространственных описаний, лучше больше используйте глаголов. Основными вопросами для конкретизации при постановке цели могут стать следующие:

- какого результата я стремлюсь достичь;
- для чего мне нужен именно этот результат.

Правильно	Не правильно
Трудоустроиться в юридическую компанию юристконсультантом	Найти работу
Уменьшить объем талии и бедер	Похудеть
Посетить Грузию	Путешествовать

Этот пункт в списке критериев SMART целей зачастую дается сложнее остальных. Поэтому рекомендуем использовать при работе над ним шесть вспомогательных вопросов, которые помогут придать точности намеренному результату. Их объединяют в систему W (в английском языке все они начинаются именно с нее):

- Who (кто)? Кто участвует?
- What (что)? Чего требуется достичь?
- Where (где)? Каково местоположение действия?
- When (когда)? В какие сроки необходимо совершить запланированное действие?
- Which (который)? Относительно чего совершается действие?
- Why (почему)? Зачем нужна эта цель?

Если сформулировать точную цель самостоятельно тяжело, пробегитесь глазами по этому списку. Не обязательно использовать каждый пункт, но парочка уточняющих вопросов обязательно пригодятся. Например, при желании путешествовать конкретика придаст выбор места посещения.

Measurable (измеримость)

Чтобы не опустить руки раньше времени и по итогам действий определить их успех, важно заложить при целеполагании четкую систему единиц для измерения результата. Это может быть количественная или понятная качественная характеристика. Именно она поможет увидеть, достигнута ли цель?

Правильно	Не правильно
Сдать экзамен уровня DALF C1	Выучить французский
Зарегистрировать сайт и составить контент-план на месяц	Завести блог
Найти работу с достаточным для самостоятельного проживания заработком	Переехать от родителей

Achievable (достижимость)

Этот критерий по достижению целей требует оценить, соответствуют ли они реальности. Именно он предполагает анализ существующих обстоятельств. Достаточно ли имеющихся сил/ финансов/ свободного времени или иных ресурсов для достижения намеченного результата? Это отличная возможность скорректировать цель под вашу жизненную ситуацию или наоборот (если есть возможность).

Цель должна находиться в пределах существующих возможностей или в зоне потенциального роста. Помните, что постановка нереалистичных задач приводит к ощущению оцепенения и даже разочарованию в жизни.

Правильно	Не правильно
Заняться танго и принять участие в праздничном концерте	Выступить на международном танцевальном конкурсе
Записаться на курсы по прыжкам с парашютом	Прыгнуть с парашютом
Перейти на новую ступень по карьерной лестнице с большим окладом	Утроить доход

Relevant (согласованность или важность)

На этом этапе необходимо честно признаться: для чего требуется достижение цели? Возможно, это воплощение давней мечты или еще одна ступень к желаемому, без которой не обойтись? Если то, к чему Вы стремитесь на самом деле, не соответствует вашим внутренним убеждениям, путь к нему будет казаться бессмысленным. Подсознание сфокусируется на этом, что приведет к отсутствию мотивации. Этот пункт служит контрольной точкой в выборе, действительно ли значимо то, к чему вы решили стремиться? Если точного ответа пока нет, стоит устроить себе пробный период, а затем сделать честные выводы.

Правильно	Не правильно
Записаться на курсы по вокалу и посещать их месяц	Научиться петь
Просмотреть курс дизайна для новичков	Стать дизайнером
Записаться на собеседование в престижную компанию	Пройти собеседование

Time bound (ограниченность по срокам)

«Цели – это мечты с дедлайнами»

Диана Скарф

Важно определить промежуточные или конечные сроки воплощения задуманного, иначе вы можете постоянно откладывать достижение цели до бесконечности. Держите их перед глазами, чтобы регулярно осуществлять

необходимые действия. Если реализация замысла требует очень много времени (например, несколько лет), разбейте ее на подцели и для каждой установите сроки.

Правильно	Не правильно
Трудоустроится в юридическую компанию, юрисконсультантом до конца этого месяца	Найти работу
Медитировать каждый день по 30 минут на протяжении 2 месяцев	Научиться медитировать
Накопить на новый ноутбук за полгода	Купить новый ноутбук

Правила использования технологии SMART.

Этот метод предполагает некоторые условия выполнения, гарантирующие его эффективность. Они не требуют специфических знаний, но обязательно должны быть детально изучены наряду с основными признаками, описанными выше. Правила использования технологии SMART включают:

- Работу в письменном виде. Процесс постановки цели требует фиксации ее в ежедневнике или электронном файле. Это позволит всегда держать перед глазами детально прописанную цель и условия ее достижения.
- Акцент на значимости результата. SMART требует обратить особое внимание на пункт о важности желаемого. Только соответствующие реальным интересам и потребностям цели позволят оставаться собранным на протяжении всего пути.
- Сохранение гибкости. Периодически обстоятельства нашей жизни меняются. Важно оставаться реалистом и не «тянуть лямку» лишь бы было, если появляются новые приоритеты или возможности.

Сверяясь с описанием цели, не забывайте проверять ее актуальность и при необходимости отказывайтесь от нее вовремя.

Минусы и плюсы:

К отрицательным характеристикам технологии SMART специалисты относят невозможность учесть все внешние изменения и человеческий фактор. Но полностью предугадать все не в силах ни одна техника. Всегда есть независимые от нас обстоятельства (например, политические). Поэтому в правилах использования данного метода включен пункт, касающийся готовности подстраиваться под меняющуюся реальность. Среди основных положительных моментов выделяют:

- универсальность;
- практичность;
- детальность;
- доступность;

Еще один плюс – высокий уровень *мотивации*.

!!! После изучения материала, необходимо каждому участнику прописать свою рабочую цель, согласно технологии SMART.

Обсудите цели с участниками, разберите верные и ошибочные варианты.

МОТИВАЦИИ НЕТ ИЛИ Я НЕ ХОЧУ РАБОТАТЬ

Как работать с мотивацией?

Когда человек долгое время находится в «режиме» безработицы (+ есть материальная «подушка»), он свыкается со своим положением и возникают проблемы с желанием трудоустроиться – с мотивацией!

Что такое мотивация – это желание, которое переходит в действие.

Несмотря на то, что чаще всего жалуются на полное отсутствие мотивации, на самом деле она есть у всех психически здоровых людей. Большинству из тех, кто считает, что не может собраться и реализовать планы или устроиться на работу, совсем не трудно заниматься повседневными делами. Да и для приятных мероприятий находят время и силы. Тут дело в том, что нет мотивации для определенных занятий, допустим для поиска работы.

Человеку кажется, что именно перед его трудоустройством стоит непреодолимая стена, которую не перешагнешь и не обойдешь. Будто для того, чтобы ее пересечь, нужны необычайные усилия или необходимо знать какой-то секрет.

Как себя замотивировать на работу?

Этот вопрос приходит в голову не только тем, кто обращается за помощью к карьерному консультанту или психологу. У каждого человека хотя бы раз в жизни была ситуация, когда приходилось делать что-то через силу. Многие вполне справляются с этим неприятным периодом самостоятельно, но вот несколько советов, для тех, кто сам не может справиться с этим.

Просмотр [видео](#) и обсуждение вопросов:

1. Сложные советы были представлены?
2. Сможете ли вы их использовать в своей жизни, в том числе и поиске работы?
3. И др.

Обязательно разберите один пример на жизненной ситуации участника, если желающих не будет, то выдумайте пример или возьмите из собственной жизни.

!!! Примечание: если у вас не получилось посмотреть видео, его можно использовать для закрепления представленного материала.

Несколько советов МОТИВАЦИИ:

1. Четко представьте себе разницу между тем, что у вас есть сейчас, и тем, что будет после вашего успешного трудоустройства. Желательно, чтобы в конце вы получали преимущества перед текущим положением дел. Для создания мотивации нужны не только сильные эмоции. Также важна и перспектива. Вы должны двигаться в определенном направлении, желательно

в сторону лучшего положения. Вы должны видеть, что все ваши усилия вознаградятся. Причем вознаграждение должно быть значительным, ради чего не жалко тратить силы. Без этого довольно сложно заставить себя что-то делать.

2. Постарайтесь не мотивировать себя негативными мыслями и не давайте себе негативных установок. Мозг будет пытаться избежать негатива путем отказа от работы.

3. Не ругайте себя за то, что не можете найти мотивации. Самобичевание в данном случае не лучший мотиватор.

4. Всегда вознаграждайте себя за действия. Вознаграждение должно быть действительно приятным и важным для Вас. Однако если вы постоянно радуете себя одним и тем же, чувство удовольствия может притупиться. Лучше всего — разнообразные подарки, что-то, чего вы давно хотели, но не позволяли себе по разным причинам.

5. Разбивайте большое задание на маленькие участки. В этом случае вам легче будет отслеживать и регистрировать свой успех и продвижение вперед в сторону окончания дела.

А самое главное — это начать. В большинстве случаев именно первый шаг — встать и начать делать, является самым главным и самым трудным. Дальше всё идет гораздо легче.

Вспомните, ведь большинство повседневных занятий выполняются сами собой. Мы чистим зубы, причесываемся, завариваем кофе или чай, не раздумывая, чем себя таким заинтересовать и как заставить. Когда-то мы обучились этой рутине: проснулся — почистил зубы. Повторяли последовательность день за днем. А потом навык был усвоен, и утро автоматически начинается с чистки зубов без каких бы то ни было волевых усилий.

Поэтому для того, чтобы что-то делать без мучительных колебаний, нужно просто это делать. Просто поверьте, пройдите стадию вработывания, и результаты не замедлят ждать.

ЦЕЛЬ ОТ МЕЧТЫ ОТДЕЛИЛИ, ЗАМОТИВИРОВАЛИСЬ И ...

Как удачно пройти собеседование? Рекомендации и распространённые ошибки.

Каждый соискатель желает произвести хорошее впечатление на работодателя. По этой причине желание понять, как вести себя на собеседовании, разумно. В современном мире, где средства массовой коммуникации позволяют найти практически любую информацию, не составит особого труда правильно, а главное успешно подготовиться к предстоящей встрече. Одно из самых главных — это собрать о предполагаемом работодателе, как можно больше информации.

История компании, сфера деятельности, позиция на рынке — всё это поможет сформировать нужное мнение и подготовить основу для

собеседования. Чем обширней сведения, которыми Вы будете располагать, тем уверенней будете чувствовать себя при общении с интервьюером.

Как подготовиться к собеседованию?

Грамотная приятная речь, уверенный спокойный голос и опрятный внешний вид — основа, которая позволит соискателю произвести первое положительное впечатление. Образ складывается из мелочей. Важно не просто хорошо выглядеть или быть отличным специалистом, важно быть ценным сотрудником, который сочетает и то, и другое. Именно такое впечатление Вы должны произвести на интервьюера.

Как говорить и что говорить на собеседовании волнует каждого кандидата на вакантную должность. Но идеального рецепта не существует. Вы можете только подготовиться к основным «проблемным» точкам, которые могут застать Вас врасплох.

Залогом успешного собеседования является уверенность в своих силах и профессиональном опыте. Помимо этого, следует уделить особое внимание подготовке. Изучение информации позволит быстро ориентироваться в задаваемых вопросах при собеседовании на работу. Вразумительные и взвешенные ответы придадут вес словам и дополнительные очки кандидату. Грамотность и правильная стилистическая подача информации покажет Вас, как эрудированного профессионала. Актуальные сведения и самостоятельные выводы на их основе позволят продемонстрировать аналитический склад ума и готовность к сложной работе.

Собеседование и внешний вид. Как одеться, чтобы вас оценили

Подготовка образа для успешного собеседования — одна из важных сторон поиска работы. Имея хотя бы не большие знания о стиле одежды, принятом на предполагаемом месте работы, значительно упростит задачу соискателя. По крайней мере, для себя он сможет решить, стоит ли терпеть дискомфорт от принятого в компании дресс-кода ради материальной выгоды. Но это всего лишь небольшая часть того, что нужно сделать для успешной подготовки.

Как одеться, чтобы показать себя цельной личностью? Создание благоприятного впечатления — основная задача, которую потребуется решить. Ошибкой многих соискателей можно назвать ложное представление о значении внешнего вида. Многие для того, чтобы создать хорошее впечатление, в первую очередь стремятся показать свои знания и профессиональные навыки.

Ведущие специалисты в сфере найма сотрудников утверждают, что нет ничего важнее первого впечатления о кандидате. Тот, кто идет на собеседование, должен понимать, что оценивать начинают с момента подачи резюме. Это точка отсчёта, с которой начинается формирование общего впечатления о кандидате и складывается мнение о нём, как о специалисте. Каков соискатель в повседневной жизни, становится ясно с первой минуты собеседования.

«Встречают по одежке, а провожают по уму» — не просто слова. По внешнему виду о человеке можно сказать многое. Интервьюеры изучают, как правильно оценивать кандидата, поэтому с особой тщательностью следует отнестись не только к подготовке к собеседованию, но и к внешнему виду. Для этого стоит разобраться в том, что лучше выбрать из одежды для создания правильного впечатления. Какие бы требования к одежде не выдвигались в компании, работа в которой предполагается, для собеседования желательно выбрать деловой стиль.

Но как быть в ситуации, если в компании предусмотрен свободный стиль? Для соискателей творческих профессий это очень актуальный вопрос. В компаниях, где ценится креатив, а требования к одежде не очень строгие, опрятный внешний вид также важен. Можно поэкспериментировать, постараться подчеркнуть индивидуальность, но сохранив при этом привлекательный и располагающий вид. Стиль, качество и соответствие обстановке — главные требования к одежде для собеседования. В любом случае, даже из строгого делового костюма можно сделать яркий и запоминающийся образ.

К чему следует подготовиться? Сложные вопросы и уместные ответы.

Собеседование — это в любом случае стресс. Как бы опытен не был соискатель, существует множество ситуаций, в которых он может растеряться. Этого и добиваются интервьюеры. Главной их задачей является понимание образа мыслей и порядка действий человека в стрессовой ситуации. Как к этому стоит готовиться? На какие каверзные вопросы следует продумать ответы? Начать стоит с разбора резюме. Составить обширный рассказ на его основе, в котором будут рассмотрены результаты деятельности. Подвести итоги каждого представленного пункта. Давайте разберем несколько примеров:

Допустим, соискатель работал в компании N пять лет, а затем решил покинуть её. Первый вопрос — «Почему Вы решили уйти с прежнего места работы?». Для грамотного ответа необходимо описать достижения в компании N, и указать на отсутствие возможностей для дальнейшего профессионального развития. Важно подчеркнуть желание совершенствоваться, как специалист, и искать новые «вершины» для покорения.

Следующий вопрос — «Почему Вы не работали на протяжении нескольких лет?». К кандидатам, которые на протяжении некоторого времени не были заняты, предвзятое отношение. Правильным в данной ситуации будет указать на какие-либо личные обстоятельства (болезни, рождение детей, смена места жительства и т.п.) или повышение квалификации (обучение по специальности или дополнительное образование).

Но главное упомянуть, что сейчас всё под контролем и от работы ничто не будет отвлекать.

«Почему Вы не пытаетесь найти работу в соответствии с полученным образованием?» — популярный вопрос. Здесь доступен

большой выбор для ответа: стремление к освоению новых сфер деятельности, неправильный выбор первоначальной профессии, несоответствие желаемой зарплаты и состояния рынка труда, отсутствие привлекательных вакансий. Если подкрепить причину взвешенными аргументами и продемонстрировать детальное изучение проблемы, то кандидат с лёгкостью преодолет и этот вопрос.

!!! При ответах желательно говорить факты, максимально приближенные к реальности. Вся информация может быть проверена. Ложь — не лучший союзник в борьбе за интересующую вакансию.

Главное при ответах на вопросы интервьюера быть контактным, открытым, проявлять смекалку и сообразительность. В зависимости от должности проявлять важные для конкретного случая стороны личности.

Главным моментом, на который обратит внимание интервьюер, способен ли кандидат критически оценивать свою работу и профессиональные навыки, умеет ли анализировать ошибки и работать над ликвидацией недостатков. Как правильно отвечать на подобные вопросы? Возможно, выбрать одну из нескольких тактик поведения. Главная цель — превратить существующие недостатки в достоинства. Вот несколько возможных путей «красиво» выйти из ситуации.

- Акцент на конструктивности. Уверенное изложение фактов и конкретных ситуаций, которые позволили развить деловые качества, поспособствовавшие росту кандидата как профессионала. Анализ процесса работы и выявление перспектив. Желательно как можно меньше использовать шаблонные ответы и стараться показать готовность развиваться и расти вместе с компанией.

- Упоминание о незначительных недостатках, от которых удалось избавиться. Уместно будет рассказать, каким образом кандидат справился с существовавшими недостатками.

- Подчеркнуть умение грамотно планировать деятельность с учётом личных особенностей. Построение работы в зависимости от биологических часов или дневной активности. Желательно показать, что соискатель может самостоятельно и максимально эффективно организовать свою деятельность.

- Использование чувства юмора позволит разрядить обстановку. Появится возможность принять правильное решение, а затем уже серьёзно ответить на поставленный вопрос.

Если собеседование пошло не так. Частые ошибки соискателей.

Просмотр [видео](#), для оживленного обсуждения необходимо показать сначала «Неуспешное собеседование» и разобрать его подробнее (можно даже в чате прописывать все вопросы или ответы), а затем показать видео «Успешное собеседование», для закрепления пройденного материала.

Рациональный подход к поиску вакансии и подготовка к собеседованию помогают правильно расставлять приоритеты. Акцент на важных для работодателя моментах позволит представить соискателя как грамотного сотрудника, ценящего время других людей. Организованность и профессионализм — основа всех трудовых отношений.

Чтобы представить, как вести себя на собеседовании, необходимо собрать информацию о компании и сфокусироваться на приоритетных требованиях к кандидатам. Ответы на вопросы должны соответствовать уровню должности, на которую претендует соискатель. Соблюдение приведённых рекомендаций позволит уверенно чувствовать себя в стрессовой атмосфере собеседования.

О СЕРЬЕЗНОМ!

Неблагоприятные психологические состояния.

Перед нами стоит еще один важный аспект при проведении психологической поддержки – это выявление и снятие неблагоприятных психологических состояний, связанных со статусом безработного.

Виды психологических проблем:

1. Состояние безнадежности — «невроз безработицы»;
2. Повышенная тревожность в ситуации потери работы;
3. Ситуация ожидания потери работы;
4. Психологическая защита;
5. Заниженная самооценка;
6. Выгорание мотивации к труду;
7. Проблема личной ригидности.

Для выявления неблагоприятных психологических состояний предлагаем использовать несколько опросников на выбор (все опросники можно пройти online):

1. Шкала проявлений тревоги Тейлор ТМАС, вар. Норакидзе <https://psyttests.org/psystate/taylorB-run.html>;
2. Шкала астенического состояния (ШАС) Л. Д. Малковой, адаптирована Т. Г. Чертовой <https://psyttests.org/psystate/shas-run.html>;
3. Определение самооценки <https://onlinetestpad.com/ru/testresult/10581-opredelenie-urovnya-samoocenki?res=hi474gcqfvdgg>
4. Также Вы можете использовать методики, проверенные вами.

Как снять психологически неблагоприятные состояния? Предлагаем на ваше рассмотрение несколько простых упражнений, которые Вы сможете использовать онлайн (Приложение 1).

Релаксационные упражнения – во время релаксации сердечные и дыхательные процессы, давление нормализуются, стабилизируется приток крови к мышцам и активизируется работа головного мозга, восстанавливается

нервно-психическое равновесие и человек чувствует себя отдохнувшим и полным сил (Приложение 1).

Дыхательные упражнения – одни из самых эффективных способов привести в порядок наше физическое и физиологическое состояние. Дыхание объединяет тело и разум. Дыхательные упражнения могут помочь расслабиться, контролировать чувство тревожности, снять стресс, победить бессонницу, полезны для улучшения внимания и помогают отогнать негативные мысли.

Прогрессивное расслабление мышц – при помощи этой техники релаксации фокусируются на медленном напряжении, а затем расслабляете каждую группу мышц. Методика помогает буквально увидеть разницу между напряжением и расслабленностью, что благоприятно сказывается на настроении в том числе и потому, что возвращает человека в текущий момент времени.

Визуализация – здесь создается в голове мысленные образы, чтобы совершить виртуальное путешествие в спокойное место. Чтобы расслабиться, задействуются как можно больше чувств. Например, если представить себя на берегу океана, фокусируйтесь на звуках, запахах и даже на телесных и вкусовых ощущениях.

Все эти простые упражнения Вы можете использовать как online, так и offline.

!!! Помните, серьёзные проблемы Вы не сможете решить на разовой групповой или индивидуальной психологической поддержке. Есть случаи, когда клиенту необходим не психолог, а психотерапевт.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Вы обсудили основные проблемы трудоустройства, сейчас самое время расположить всех участников на позитивную волну «Я все могу!».

Упражнение максимально простое.

Начинаете конечно же Вы! Если все участники видят друг – друга, то «жертва» выбирается взглядом («жертва» - это тот участник, который будет следующим выступать). Если же есть участники, которые отказались от видео, то их можно спрашивать по именам.

Каждому участнику необходимо рассказать:

1. О своих плюсах.
2. О целях на ближайшую неделю (связанные с трудоустройством или повышением квалификации).
3. Не много слов о сегодняшнем занятии.
4. Похвалить предыдущего участника.

НАПОСЛЕДОК

Эта небольшая инструкция поможет Вам не только при online консультациях, но в дальнейших очных встречах. Представленный материал можно использовать в разных форматах, а также Вы можете добавлять и менять упражнения на свое усмотрение.

Благодаря этим упражнениям, Вы сможете донести на своих консультациях некоторые вещи, которые заставят задуматься соискателя о важности того или иного подхода.