

Warsztaty Mindful Recruitment: Sztuka komunikacji niewerbalnej w procesie rekrutacyjnym

Podczas warsztatów "Mindful Recruitment: Sztuka Komunikacji Niewerbalnej w Procesie Rekrutacyjnym" uczestnicy będą mieli okazję zgłębić tajniki efektywnej komunikacji oraz zrozumieć, jak kluczowa jest rola komunikacji niewerbalnej podczas rozmów kwalifikacyjnych. Program warsztatów został zaprojektowany w taki sposób, aby uczestnicy nie tylko zdobyli teoretyczną wiedzę, ale również mieli okazję do praktycznego zastosowania poznanych technik.

Warsztaty mają na celu kompleksowe przygotowanie uczestników do skutecznego udziału w procesach rekrutacyjnych, z naciskiem na rozwijanie umiejętności komunikacyjnych i radzenie sobie ze stresem. Dzięki interaktywnym ćwiczeniom i zastosowaniu nowoczesnych technologii, uczestnicy zyskają cenne doświadczenie i pewność siebie, niezbędne do odniesienia sukcesu na dzisiejszym konkurencyjnym rynku pracy. Kompetencje miękkie i komunikacja niewerbalna są nieodzowne w budowaniu efektywnych relacji zarówno zawodowych, jak i prywatnych. Umożliwiają one lepsze zrozumienie innych, efektywne przekazywanie informacji oraz konstruktywne rozwiązywanie problemów, co przekłada się na sukcesy w różnych sferach życia.

Podczas szkolenia wykorzystano ćwiczenia oraz metody pozwalające przełamać bariery komunikacyjne, które zostały poznane i praktykowane przez pracowników podczas mobilności projektu „Akredytacja mobilność nr 2” na Teneryfie, w ramach programu Erasmus+. Ćwiczenia te doskonale wpisują się w tematykę wspierającą rozwój kompetencji oraz zwiększenie konkurencyjności na rynku pracy, między innymi poprzez efektywną prezentację podczas rozmowy kwalifikacyjnej.

Dzięki metodzie uczenia się Davida Kolba, również poznanej podczas szkoleń pracowników, skonstruowano ćwiczenia w taki sposób, aby wpisywały się one w schemat tej techniki. Kolb's Experiential Learning Cycle, który obejmuje cztery etapy – konkretne doświadczenie, refleksyjne obserwacje, abstrakcyjne konceptualizacje oraz aktywne eksperymentowanie – został zastosowany do zaprojektowania praktycznych zajęć, które umożliwiają uczestnikom przyswajanie wiedzy przez doświadczenie.

Uczestnicy warsztatów będą mieli możliwość nie tylko teoretycznego zrozumienia znaczenia komunikacji niewerbalnej i zarządzania emocjami, ale także praktycznego przećwiczenia tych umiejętności w bezpiecznym i wspierającym środowisku. Taka forma nauki sprzyja lepszemu przyswajaniu nowych umiejętności oraz ich zastosowaniu w realnych sytuacjach, takich jak rozmowy kwalifikacyjne, co w efekcie zwiększa ich konkurencyjność na rynku pracy.

Aby wprowadzić element technologiczny do warsztatów, uczestnicy zostaną poproszeni o przeprowadzenie rozmowy rekrutacyjnej z wykorzystaniem ChatuGPT. Ta innowacyjna metoda nie tylko umożliwia praktykę umiejętności komunikacyjnych, ale także pozwala uczestnikom na poznanie i rozwijanie swoich kompetencji cyfrowych.

Dodatkowo, aby uczynić warsztaty bardziej interaktywnymi i angażującymi, zostanie zastosowany element grywalizacji. Po zakończeniu szkolenia uczestnicy zostaną zaproszeni do udziału w quizie z wiedzy zdobytej podczas warsztatów, który zostanie przeprowadzony za pomocą aplikacji Kahoot. Dzięki temu uczestnicy, będą mieli okazję rywalizować z innymi uczestnikami oraz wzmocnić i utrwalić zdobytą wiedzę.

Podczas trwania warsztatów, prowadzący będzie aktywnie dążył do promowania atmosfery tolerancji oraz do budowania poczucia zrozumienia między uczestnikami. Zadania i ćwiczenia, które będą wykonywane, zostały specjalnie zaprojektowane w taki sposób, aby wyzwalały uczestników ze zwykłych schematów myślenia i zachowania, co może skutkować pewnym dyskomfortem lub poczuciem niepewności. Jednak, to właśnie poprzez eksponowanie się na nowe sytuacje i praktykę, uczestnicy będą mieli okazję przekraczać własne granice i rozwijać swoje umiejętności komunikacyjne. Prowadzący będzie zachęcał do otwartej i wspierającej atmosfery, w której każdy uczestnik będzie mógł czuć się akceptowany i zrozumiany. Istotne jest, aby zarówno uczestnicy, jak i prowadzący, byli wyrozumiali i empatyczni wobec siebie nawzajem, co umożliwi tworzenie pozytywnych relacji oraz sprzyja efektywnemu procesowi uczenia się.

Program warsztatów:

1. Wprowadzenie do tematyki komunikacji:

- Definicja komunikacji.
- Rodzaje komunikacji (werbalna i niewerbalna).
- Funkcje i skuteczność komunikacji.

2. Komunikacja niewerbalna w rekrutacji:

- Metody i wskazówki dotyczące przygotowania się do rozmowy rekrutacyjnej.
- Znaczenie komunikacji niewerbalnej na rynku pracy.
- Rola komunikacji niewerbalnej w rozmowach kwalifikacyjnych.

3. Ćwiczenia praktyczne:

- **Ice-breakers:** Ćwiczenia na przełamanie lodów i budowanie komfortu w grupie.
- **Mirror:** Ćwiczenie, które pomaga zrozumieć i kontrolować swoje gesty oraz mimikę poprzez naśladowanie.
- **Recognition Hugs:** Ćwiczenie rozwijające umiejętność rozpoznawania i interpretowania sygnałów niewerbalnych.

4. Ćwiczenia mindfulness wdrożone za pomocą technik uczenia się D. Kolba:

- Symulacje rozmów kwalifikacyjnych.
- Zastosowanie technik mindfulness do zwiększenia koncentracji i redukcji stresu.
- Praktyczne zastosowanie cyklu uczenia się Kolba (doświadczenie, refleksja, konceptualizacja, eksperymentowanie).
- Ponowne przeprowadzenie rozmów z wykorzystaniem poznanych technik.

- Dyskusja i analiza przeprowadzonych ćwiczeń, identyfikacja barier i utrudnień.

5. Identyfikacja barier komunikacyjnych:

- Wskazanie barier komunikacyjnych w odbiorze i nadawaniu komunikatów na podstawie doświadczeń z ćwiczeń.

6. Przygotowanie do rekrutacji:

- Strategie zwiększające szanse podczas rozmów kwalifikacyjnych.
- Przygotowanie do rozmów rekrutacyjnych online, które obecnie stanowią znaczną część procesów rekrutacyjnych.
- Symulacja rozmowy kwalifikacyjnej za pomocą technologii ChatuGPT, co pozwoli uczestnikom na przećwiczenie swoich umiejętności w nowoczesnym kontekście.

7. Podsumowanie warsztatów:

- Omówienie rezultatów i korzyści z zastosowanych metod.
- Elementy grywalizacji: Test wiedzy za pomocą platformy Kahoot, sprawdzający, co uczestnicy nauczyli się podczas warsztatów.

Dodatkowy opis wykorzystania ćwiczeń komunikacji niewerbalnej w odniesieniu do technik uczenia się Davida Kolba (doświadczenie-refleksja-wnioski-praktyka)

Techniki Mindfulness

1. Etap Doświadczenia Konkretnego: Scenki i symulacje

- o Uczestnicy biorą udział w symulowanej rozmowie kwalifikacyjnej odgrywając role kandydata i rekrutera, zwracając szczególną uwagę na swoje sygnały niewerbalne (postawa, gesty, mimika).

2. Etap Refleksyjnej Obserwacji: Omówienie

- o Uczestnicy omawiają, jakie sygnały niewerbalne zauważyli i jak one wpłynęły na ich percepcję.

3. Etap Tworzenia Abstrakcyjnych Koncepcji:

- o Na podstawie obserwacji i feedbacku, uczestnicy uczą się teorii dotyczących skutecznej komunikacji niewerbalnej. Przedstawienie uczestnikom technik mindfulness.

Omówienie podstawowych pojęć, takich jak uważność, świadome oddychanie i obecność w chwili obecnej.

- Sesje Medytacyjne

- **Medytacja skanowania ciała:** Poprowadzenie uczestników przez skanowanie ciała, koncentrując się na różnych jego częściach, aby zredukować napięcie i zwiększyć świadomość ciała.

- Ćwiczenia Mindfulness

- **Uważne słuchanie:** Ćwiczenie, w którym uczestnicy praktykują słuchanie partnera bez przerywania, koncentrując się na słowach, tonie głosu i mowie ciała rozmówcy.
- 4. Etap Aktywnego Eksperymentowania:**
- o Uczestnicy ponownie przeprowadzają symulacje rozmów, tym razem z zastosowaniem nowych technik i wiedzy. Testują różne podejścia, aby zobaczyć, które działają najlepiej.

Podsumowanie:

- **Grupowa dyskusja:** Omówienie, jak techniki mindfulness mogą być stosowane w codziennych sytuacjach rekrutacyjnych i komunikacyjnych.
- **Karty pracy:** Rozdanie uczestnikom kart z ćwiczeniami mindfulness, które mogą praktykować w domu.

Mindful Recruitment: Sztuka Komunikacji → Niewerbalnej w Procesie Rekrutacyjnym

WARSZTATY WYKORZYSTUJĄ WIEDZĘ I
DOŚWIADCZENIE POZYSKANE PRZEZ
UCZESTNIKÓW MOBILNOŚCI PT. „AKREDYTACJA
MOBILNOŚĆ NR 2” REALIZOWANEJ W RAMACH
PROGRAMU ERASMUS+.



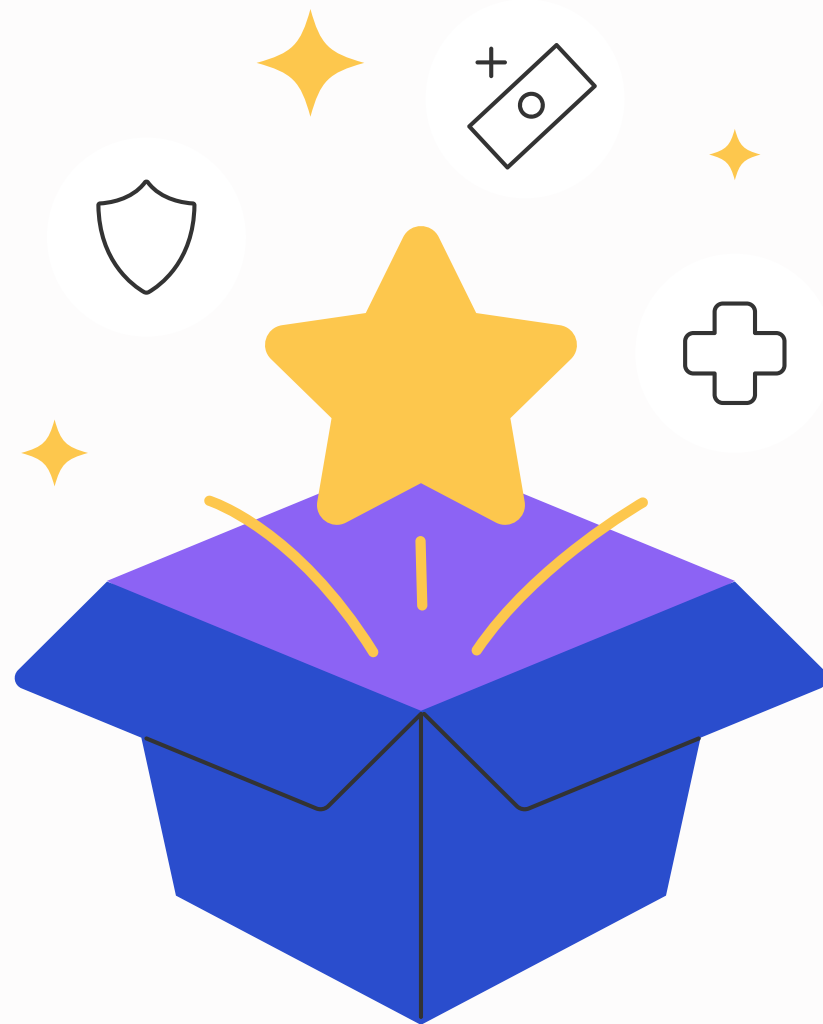
Współfinansowane
przez Unię Europejską

Anna Kosek
Doradca zawodowy



DLACZEGO WARTO BRAĆ UDZIAŁ W REKRUTACJI?

Uczestnictwo w rekrutacji to nie tylko szansa na zdobycie wymarzonej pracy, ale także okazja do rozwoju osobistego i zawodowego. Praca daje nie tylko stabilność finansową, ale również możliwość realizacji pasji, rozwijania umiejętności oraz budowania wartościowych relacji zawodowych.



TWOJE KORZYŚCI Z PRACY

- Satysfakcja z pełnionych obowiązków,
- Korzyści finansowe;
- Uznanie przełożonych i współpracowników;
- Możliwość rozwoju;
- Kontakty interpersonalne;
- Możliwość wdrażania własnych pomysłów;
- Możliwość pomagania innym.

Komunikacja

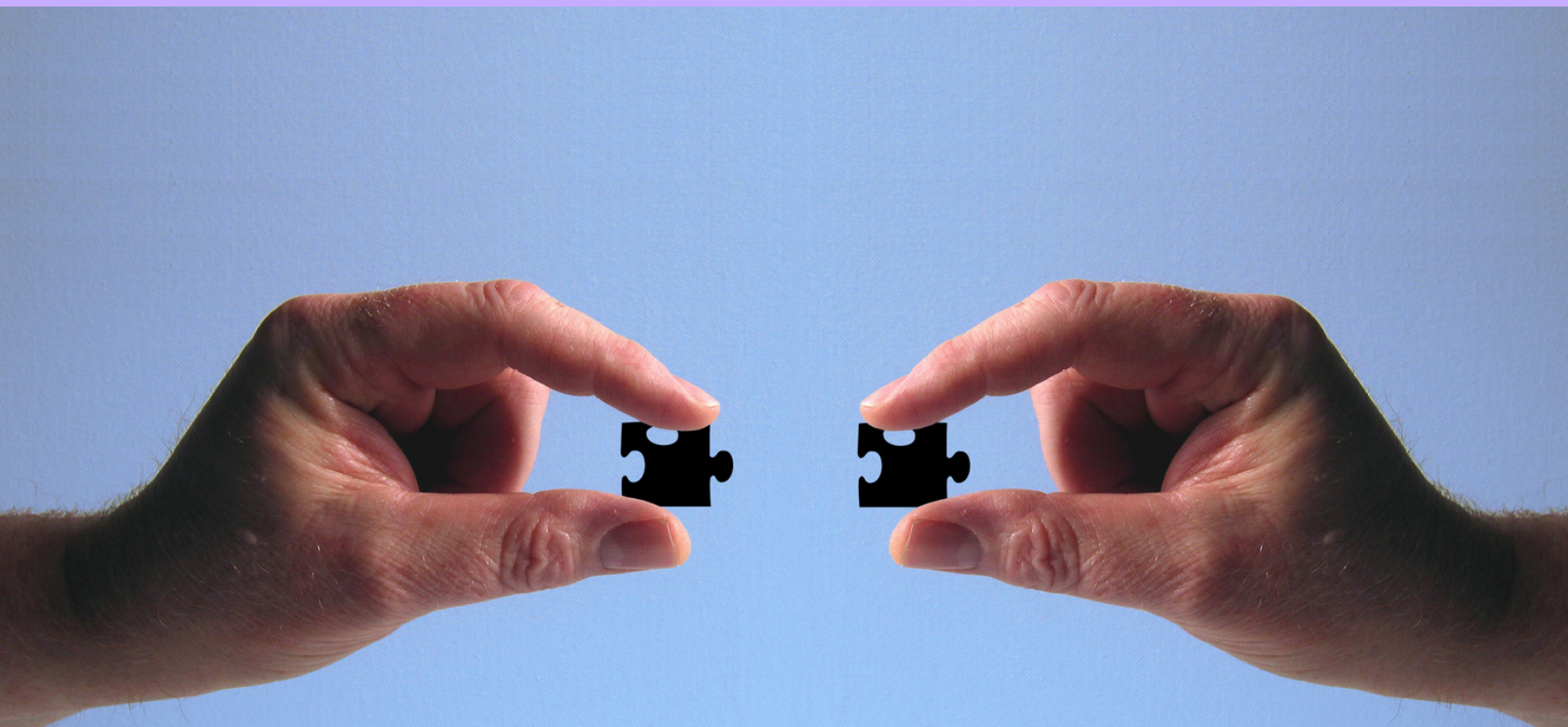
Podczas rozmowy kwalifikacyjnej, poza doświadczeniem i umiejętnościami, ocenie podlega także sposób prezentowania się. Dotyczy to zarówno stylu wypowiadania się, czyli komunikacji werbalnej, jak i języka ciała, czyli sygnałów niewerbalnych. Dzięki tym drugim rekruterzy mogą przewidzieć, czy temperament i osobowość kandydata będą pasować do kultury danej firmy.



Na czym polega komunikacja werbalna?

Aby komunikacja werbalna mogła w ogóle mieć miejsce, muszą istnieć:

- nadawca komunikatu, czyli mówiący;
- odbiorca, adresat komunikatu, czyli słuchający – słuchanie, w kontekście komunikacji werbalnej, jest równie ważne, jak mówienie. Umiejętność aktywnego słuchania (w przeciwieństwie do słuchania biernego) sprawia, że przekazywana informacja ma szansę zostać przetworzona;
- język, czyli kod, którym posługują się mówiący i słuchający, zrozumiały dla ich obojga.



Co to jest komunikacja niewerbalna?

Komunikacja niewerbalna odnosi się do innych sposobów komunikowania się niż słowa.

Obejmuje mowę ciała, gesty, mimikę, ton głosu, fizyczną odległość między komunikującymi się i inne niewerbalne wskazówki, które wysyłamy do innych ludzi.

Komunikacja niewerbalna to potężne narzędzie komunikacji, nad którym można i warto zapanować. W ten sposób możesz wzmocnić komunikację słowną, nadając dodatkowe znaczenie temu, co zostało powiedziane. Przygotowując się do rozmowy o pracę, pamiętaj o czterech kluczowych funkcjach komunikacji niewerbalnej:



Funkcje komunikacji niewerbalnej

według K. Scherera i H. Wallbotta

SEMANTYCZNA

kształtowanie przekazu werbalnego poprzez stosowanie odpowiednich akcentów, odniesień lub zaprzeczeń



PRAGMATYCZNA

wpływanie na zachowanie rozmówcy i podkreślanie przynależność do danej grupy (np. poprzez określony ubiór czy gesty)



SYNTAKTYCZNA

zaznaczenie faz rozmowy (np. kontakt wzrokowy w celu rozpoczęcia rozmowy) i synchronizowanie rozmówców (np. odpowiedni dystans i postawa ciała)



REGULACJI KONWERSACJI

organizowanie przebiegu konwersacji



Zasada skutecznej komunikacji 60/30/10

według A. Mehrabiana i R. Birdwhistella

mowa ciała:

- postawa
- kontakt wzrokowy
- mimika
- gesty
- ubiór

60%

30%

jak mówimy:

- ton głosu
- szybkość mówienia
- płynność mówienia

10%

co mówimy:

- treść
- historia



Rodzaje komunikacji niewerbalnej



- Ruch i postawa ciała – odnoszą się do tego, jak ustawiasz i poruszasz swoim ciałem podczas chodzenia, siedzenia, stania i ustawiania głowy.
- Gesty – ruchy wykonywane rękami, często używane do wzmocnienia lub podkreślenia czegoś, o czym się mówi.
- Wyraz twarzy – obejmuje ruchy gałek ocznych, unoszenie lub marszczenie brwi oraz ruchy ust.
- Kontakt wzrokowy – odnosi się do patrzenia innym ludziom w oczy, gdy mówisz lub kiedy oni mówią.

Rodzaje komunikacji niewerbalnej cd.



- Głos – wyraża to, jak mówisz, tj. głośność, szybkość, płynność, tempo, ton i fleksję, której używasz.
- Dotyk – np. przy podaniu dłoni, może przekazywać różne uczucia, jak życzliwość, empatia i sympatia.
- Przestrzeń – w zależności od warunków pozostawienie zbyt dużej lub zbyt małej przestrzeni między Tobą, a innymi osobami może wysyłać różne wiadomości.

Co warto wiedzieć przed rozmową o pracę?



Według amerykańskiego psychologa Raya Birdwhistella, przekazy niewerbalne stanowią aż 65% komunikatów. Natomiast antropolog Albert Mehrabian stwierdził nawet, że w procesie komunikacji interpersonalnej słowa przekazują zaledwie 7% informacji, a zachowania niewerbalne i ton głosu resztę.

ROLA KOMUNIKACJI NIEWERBALNEJ W ROZMOWACH KWALIFIKACYJNYCH

Oto kilka sposobów, w jaki komunikacja niewerbalna może wpływać na wynik rozmowy kwalifikacyjnej:

1. Pierwsze wrażenie:

Postawa: Pewna siebie, otwarta postawa.

Wiele badań wskazuje, że drugi człowiek ocenia Cię już po **4-10** sekundach. Te kilka sekund potrafi zdominować całą rozmowę, ukierunkowując nastawienie wobec Twojej osoby.

2. Mowa ciała:

Kontakt wzrokowy: Utrzymywanie kontaktu wzrokowego pokazuje, że jesteś zaangażowany.

Gesty: Umiarkowane gesty,

Uśmiech: Naturalny uśmiech może pomóc w budowaniu pozytywnej atmosfery.

3. Postawa ciała i ekspresje twarzy:

Postawa: Wyprostowana sylwetka sygnalizuje pewność siebie i zainteresowanie.

Wyraz twarzy: Odpowiednia mimika.



Sposoby na wykorzystanie komunikacji niewerbalnej w rozmowie kwalifikacyjnej



- Przywitaj się przez podanie ręki.



- Miej pozytywne nastawienie i wyraż zainteresowanie.



- Uśmiechnij się i nawiąż kontakt wzrokowy.



- Utrzymuj wyprostowaną i zrelaksowaną postawę ciała.

Sposoby na wykorzystanie komunikacji niewerbalnej w rozmowie kwalifikacyjnej



- Kontroluj swoje nerwowe zachowanie.



- Trzymaj ręce widoczne.



- Ubierz się odpowiednio.



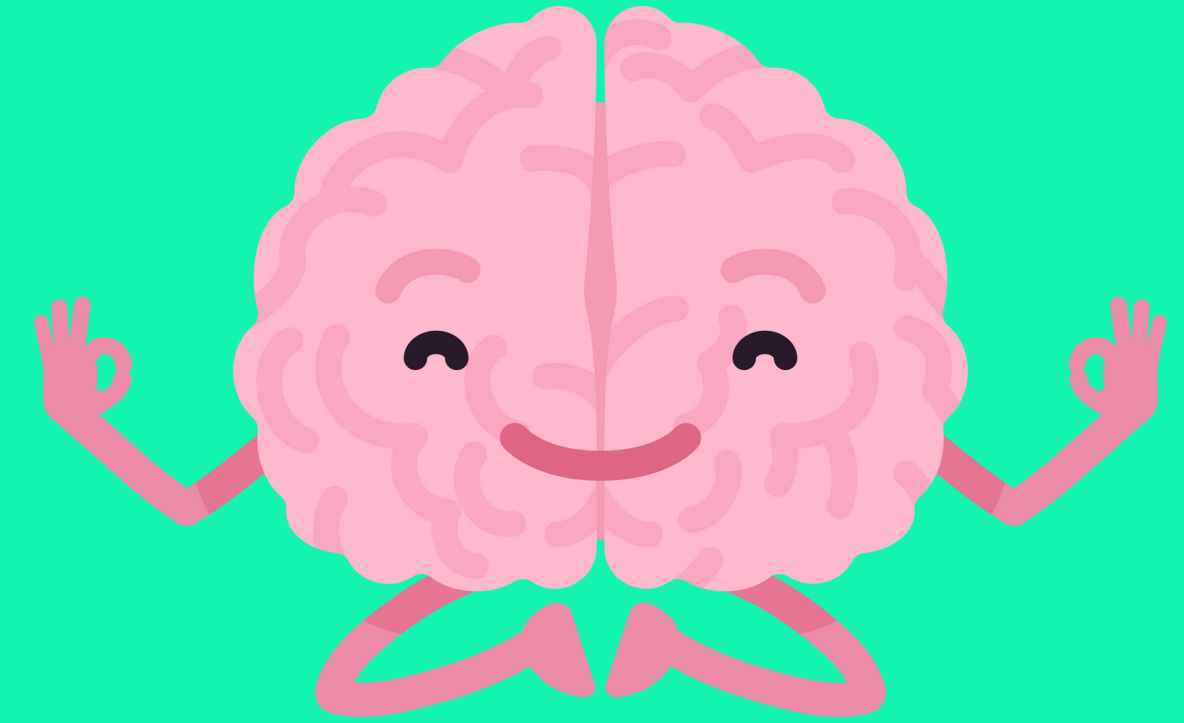
- Gestykuluj umiarkowanie.



- Zakończ pozytywnym akcentem.

Ćwiczenia Mindfulness wdrożone za pomocą technik uczenia się Davida Kolba

- Omówienie.
- Medytacja skanowania ciała.
- Uważne słuchanie.
- Symulacje rozmów kwalifikacyjnych.
- Scenki komunikacyjne.
- Karty pracy.



Mindfulness, czyli uważność, to technika polegająca na świadomym skupieniu uwagi w bieżącym momencie, bez oceniania go. Praktyka mindfulness może pomóc w redukcji stresu, zwiększeniu koncentracji oraz poprawie samopoczucia.

Ice - Breakers

Exercises with eye contact

Ćwiczenia za pomocą kontaktu wzrokowego
Instrukcja: Dwie osoby zwrócone do siebie
twarzą, utrzymują kontakt wzrokowy przez
1, 2, 3 minuty.



Mirror - Exercises



INSTRUKCJA

Dwie osoby stoją
naprzeciwko siebie.
Najpierw decydują,
kto jest "lustrem".

"patrzenie w lustro".
Budują więź, patrząc
sobie w oczy,

gdy tylko osoba
patrząca w lustro
poczucie się gotowa,
zaczyna się
poruszać,

wyrażanie swoich
uczuć. "Lustro"
naśladuje wszystkie
ruchy.

Recognition hugs → Exercises

- Cel: niewerbalne rozpoznanie wspólnego doświadczenia i połączenia.
- Wyraź wdzięczność i wsparcie.
- Muzyka: "What a wonderful world" - Louis Armstrong.
- Instrukcje:
- Uściski są sposobem na okazanie wsparcia, zmniejszenie niepokoju, uszczęśliwienie ludzi i zachęcanie do komunikowania się z innymi.
- Na koniec uczestnicy chodzą po sali, a ci, którzy chcą, mogą się przytulić.



Bariery w komunikacji



Bariery w komunikacji



Rekrutacja

Rekrutacja to proces, który jest czymś więcej niż tylko wyborem odpowiedniego kandydata na dane stanowisko.

Rekrutacja ewoluuje wraz z technologią – coraz częściej wykorzystuje się sztuczną inteligencję do przetwarzania CV, a wirtualna rzeczywistość i rozszerzona rzeczywistość pozwalają na realistyczne symulacje rozmów kwalifikacyjnych.

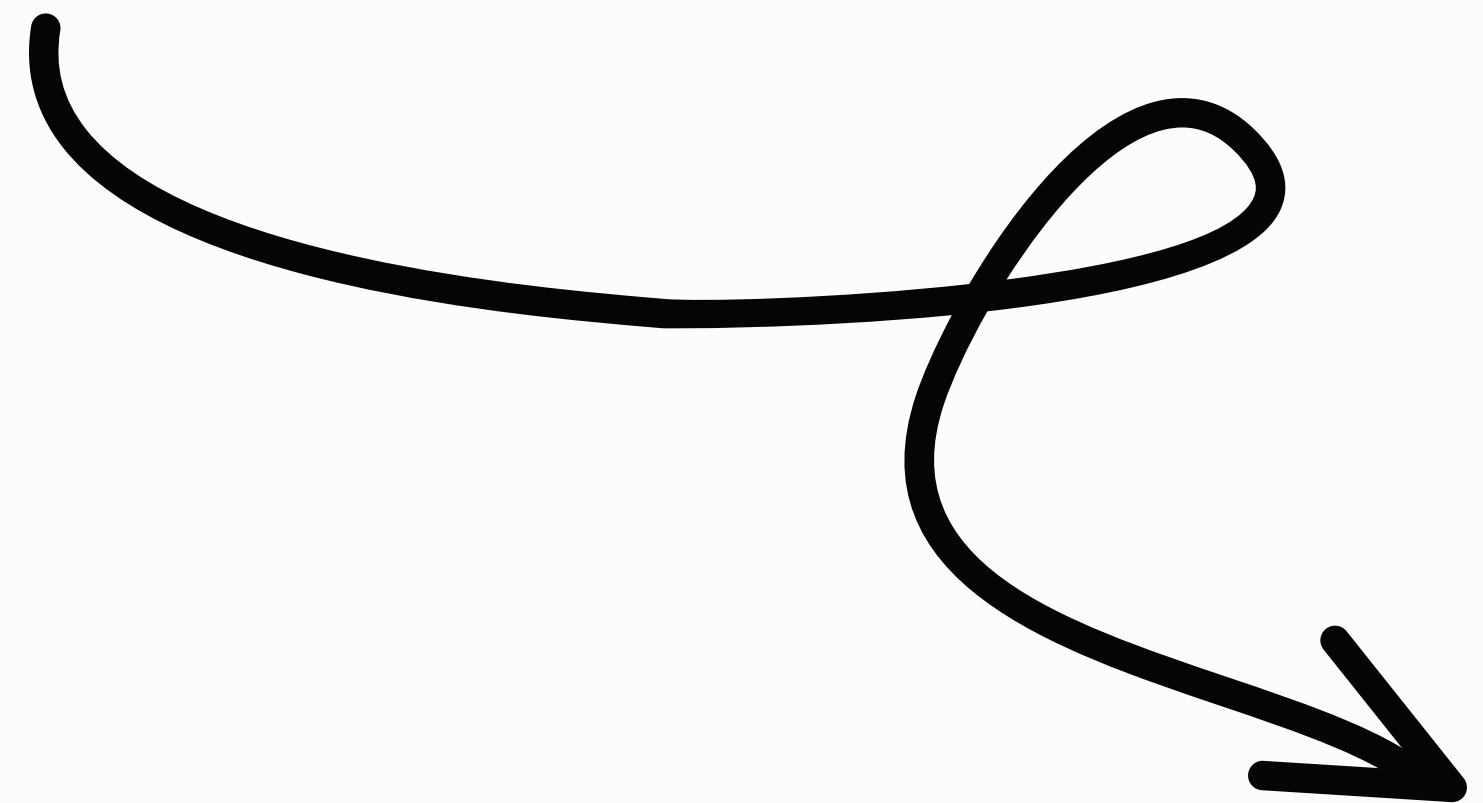
Niektórzy rekruterzy zwracają uwagę na cechy osobowości i umiejętności miękkie, które mogą być równie ważne jak kwalifikacje zawodowe.



Zwiększenie szans podczas rekrutacji

Dorównanie innym kandydatom w obecnych czasach wymaga strategicznego podejścia do procesu rekrutacji oraz świadomego rozwoju swoich umiejętności.

Oto kilka kluczowych kroków, które mogą pomóc w osiągnięciu tego celu:



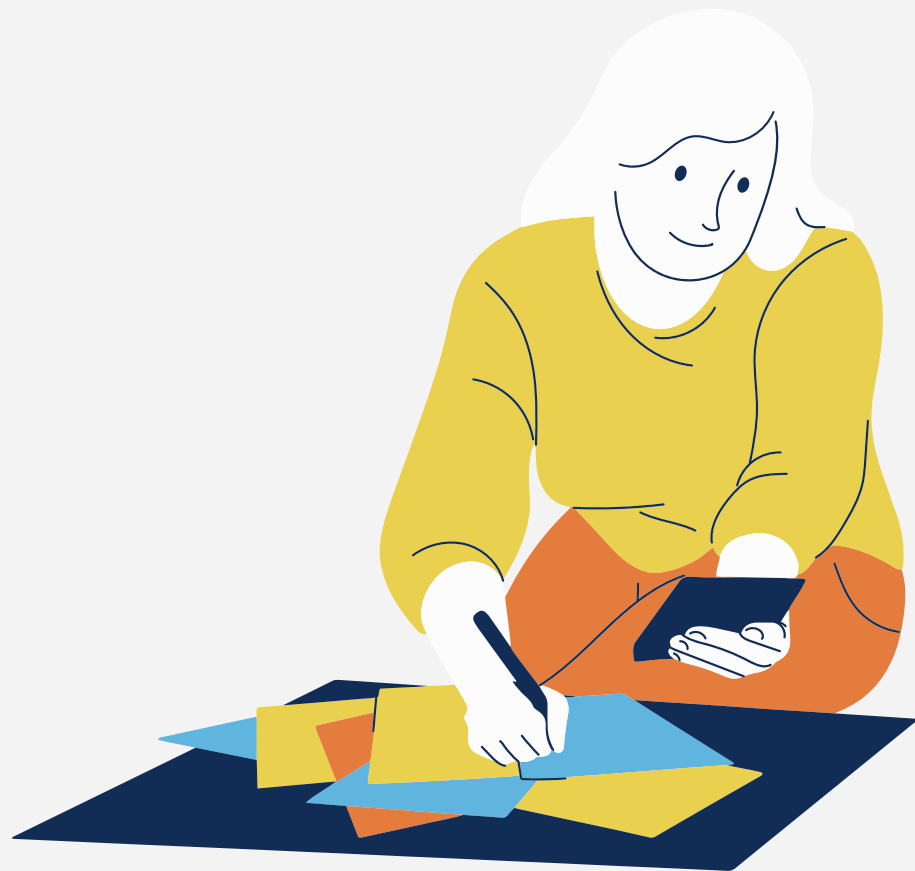
1. Aktualizuj i dopasowuj CV oraz list motywacyjny

Dopasuj swoje CV i list motywacyjny do specyficznych wymagań każdej oferty pracy. Podkreślaj doświadczenia i umiejętności, które są najbardziej istotne dla danego stanowiska.

Używaj terminów i fraz z ogłoszenia o pracę, aby zwiększyć szanse na przejście przez systemy ATS (Applicant Tracking Systems).

2. Przygotowanie do rozmów kwalifikacyjnych

Przygotuj odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania rekrutacyjne, korzystając z technik takich jak STAR (Situation, Task, Action, Result) do opisanie swoich doświadczeń.



3. Rozwijaj umiejętności miękkie

Pracuj nad umiejętnościami komunikacyjnymi, zarówno werbalnymi, jak i pisemnymi. Uczestnicz w warsztatach lub kursach, które pomogą Ci w tym obszarze.

Zarządzanie stresem: Naucz się technik zarządzania stresem, takich jak mindfulness, aby lepiej radzić sobie z presją podczas procesu rekrutacyjnego.

4. Bądź na bieżąco z trendami rynkowymi

Regularnie czytaj branżowe publikacje, blogi i raporty, aby być na bieżąco z nowymi trendami i wymaganiami na rynku pracy.

Bądź gotowy na adaptację do nowych technologii i metod pracy.



Na co patrzy rekruter?

- Zachowanie kandydata podczas całego procesu rekrutacji.
- CV – ogólne wrażenie, struktura, uporządkowanie, dane kontaktowe, słowa kluczowe.
- Pierwszy kontakt – jak wygląda komunikacja z kandydatem?
- Rozmowa kwalifikacyjna – sprawdzenie kompetencji i ocena całości zachowania.
- Dostępność kandydata – do procesu rekrutacji, do zatrudnienia.
- Sprawdzenie niekaralności, referencji (sieć).
- Znalezienie kandydata, który w najlepszym stopniu spełnia wymagania dla danego stanowiska pod kątem:

wiedzy, umiejętności niezbędnych na stanowisku pracy, społecznych, nastawienia – motywacji – wartości. Pierwszy kontakt – jak wygląda komunikacja z kandydatem?

Zmiany w rekrutacji dla firm



- **75%** firm prowadzi zdalną rekrutację oraz wprowadzenie do pracy.
- **60%** wprowadziło te praktyki po ogłoszeniu pandemii.
- **60%** uważa, że skróciło procesy rekrutacyjne i taki sam procent twierdzi, że ma większy zasięg geograficzny, jeśli chodzi o kandydatów i dostęp do kandydatów.

Przygotowanie do rozmowy rekrutacyjnej - online



Przygotowanie techniczne:

- 1. Organizacja miejsca** – porządek, stonowane tło, w miarę możliwości cisza i spokój, oświetlenie, ustawienie kamery lub smartfona w stabilnym ułożeniu, podłączenie słuchawek, podłączenie kabli lub wcześniejsze naładowanie sprzętu, napój.
- 2. Przygotowanie informacji**, które mogą się nam przydać – CV, ogłoszenie, notatki.
- 3. Sprawdzenie jak wyglądamy** i co widzi oko kamery.
- 4. Przygotowanie sprzętu i dostępu do aplikacji:** Skype, Zoom.
- 5. Wcześniejsze sprawdzenie** możliwości zalogowania się lub nagranie siebie.

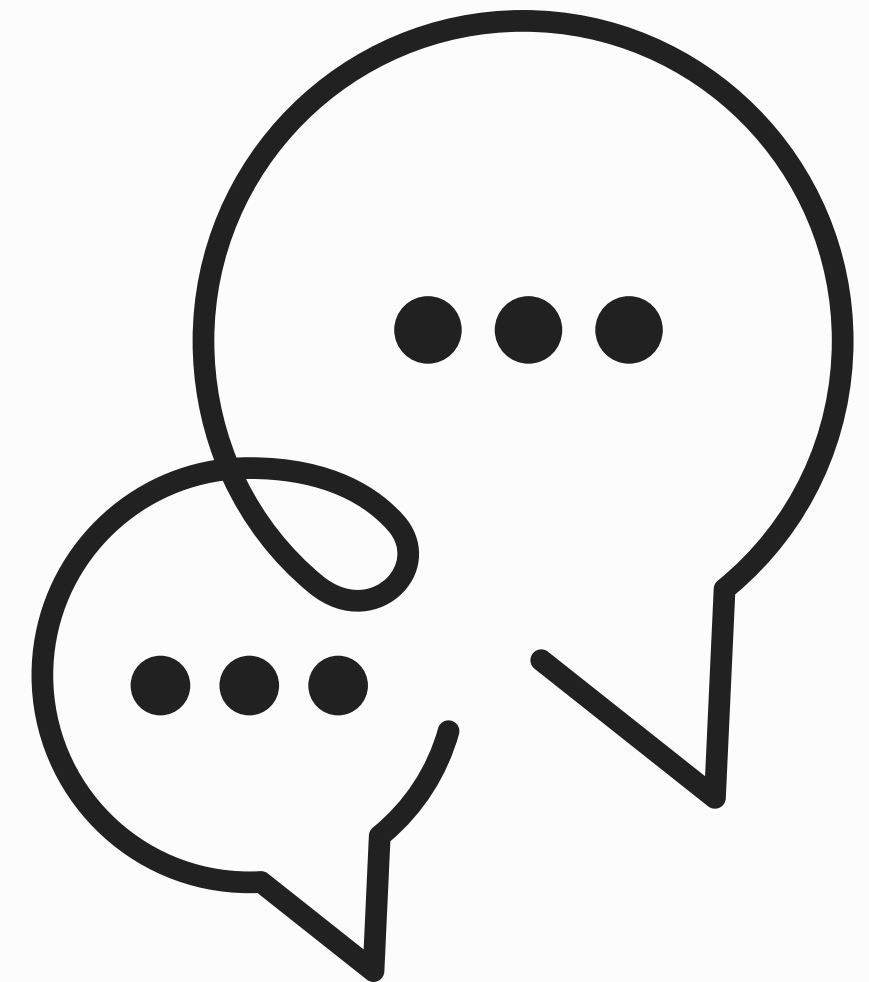
W trakcie wideo rozmowy:

1. Przywitanie się i sprawdzenie, czy nas widać i słyszać.
2. Przekazywanie informacji rekruterowi, jeśli coś nie działa.
3. Skupienie, opanowanie emocji, panowanie nad mową ciała – najlepiej być naturalnym.
4. Koncentracja na rozmówcy.
5. Zadanie pytań o interesujące nas kwestie na koniec rozmowy.
6. Podziękowanie za rozmowę.
7. Rozłączenie się.



ĆWICZENIE Symulacja Rozmowy Kwalifikacyjnej

Przeprowadzenie symulacji rozmowy kwalifikacyjnej
z zastosowaniem czatu GPT



Wiedza o sobie

„Większość osób poszukujących pracy swoich marzeń ponosi porażkę nie dlatego, że w niewystarczającym stopniu poznały rynek pracy, a dlatego, że w niewystarczającym stopniu znają samych siebie”.



*Dick Bolles, autor książki
Jakiego koloru jest twój spadochron?*

Wiedza i samoświadomość - Odkrywanie siebie:

Jakie są moje zainteresowania?

Jakie mam - Wartości? Kompetencje? Umiejętności?

Doświadczenie? Preferencje osobiste? Mocne strony?

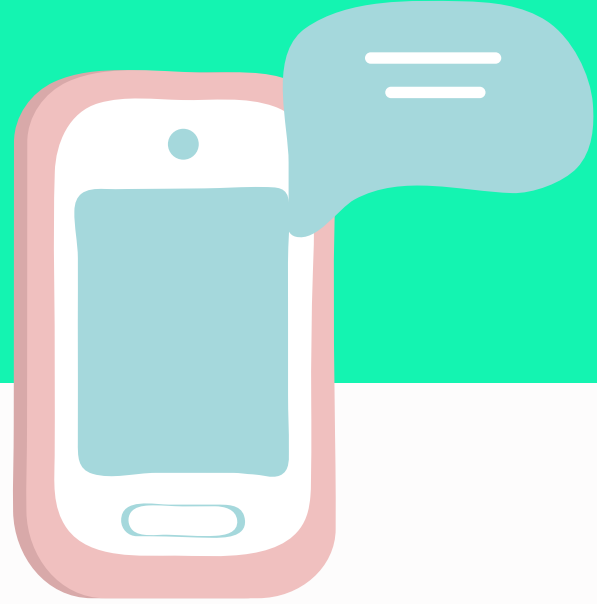
Jaki rodzaj pracy jest dla mnie atrakcyjny?

Jaki pracodawca jest dla mnie atrakcyjny?



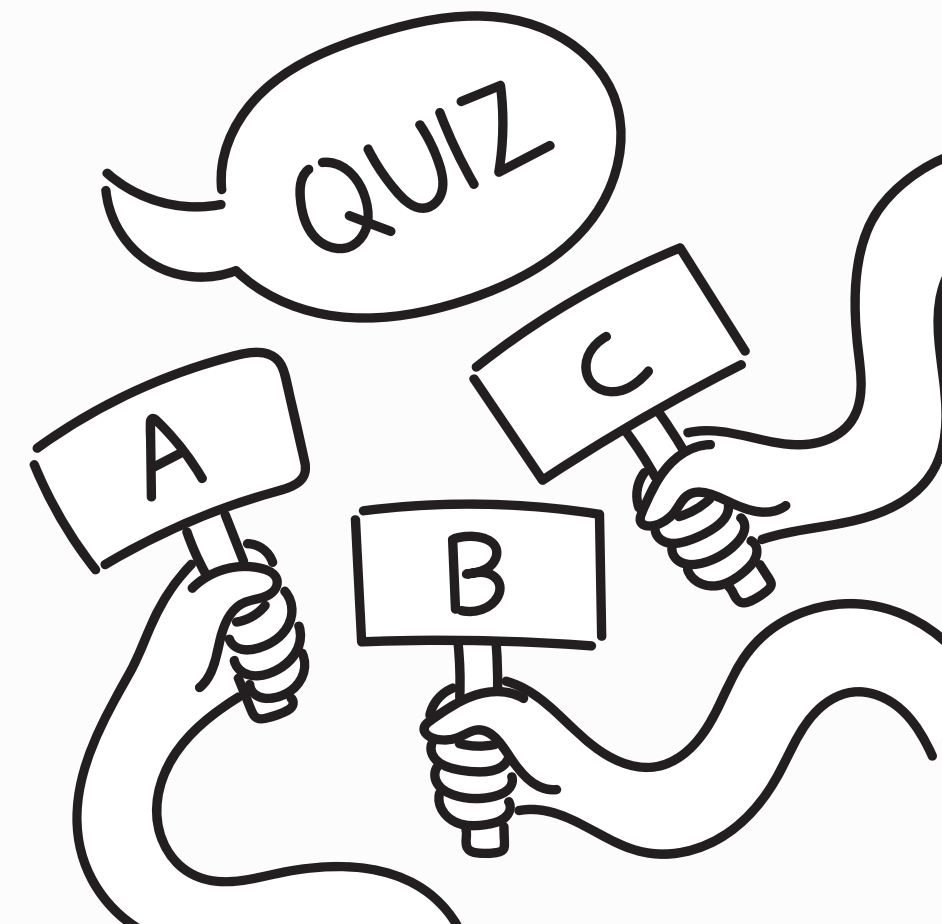
**Moje kwalifikacje, a wymagania stanowiskowe.
Trudne pytania.**

Sprawdź swoją wiedzę na temat efektywnej komunikacji niewerbalnej w quizie Kahoot!



**KOD:
450 9265**

Zapraszam do udziału w interaktywnym quizie Kahoot, który pozwoli Ci ocenić i poszerzyć swoją wiedzę na temat skutecznej komunikacji niewerbalnej.



Dziękuję za uwagę



Współfinansowane
przez Unię Europejską

Thank
You