

## VIDEO INTERVIEW V ČVUT

Kariérní centrum ČVUT spojilo síly se společností Yoursolution a zájemcům nově poskytuje možnost projít si takzvanou video diagnostikou, jak tomu říkají jejich psychologové. K testu se můžete připojit odkudkoli a stačit vám bude půlhodina. Na konci získáte nejen zpětnou vazbu o tom, jací jste, jak působíte na druhé a v čem vynikáte, ale taky doporučení, na čem ještě zapracovat, což se hodí nejen v profesním, ale úplně stejně i v osobním životě. Více info na [kariernicentrum.cz](http://kariernicentrum.cz)

**S**ednete si k počítači, přihlásíte se přes link, který vám společnost poslala, zapnete webkameru a odpovídáte na různé otázky, které se vám na monitoru objevují. To je podstata video interview, které šetří čas a náklady jak vám, tak i vašemu budoucímu zaměstnavateli, protože nikdo z vás nemusí vytáhnout paty z pokoje nebo z kanceláře. Pro někoho ale může být povídání si pro sebe u počítače trochu zvláštní.

*„Je to nestandardní situace, která může někoho znejistit, což chápeme. Naším záměrem je ale hlavně to, aby člověk vystupoval autenticky a sám za sebe, místo toho, aby se soustředil na to, jak se zalíbit druhé straně, což se při klasických pohovorech běžně děje, i když mnohdy nevědomě. Druhou stranu jsme proto z rovnice úplně vyjmuli,“* vysvětluje psycholožka Marie Součková ze společnosti Yoursolution, která video pohovory vyhodnocuje. V rozhovoru se objevují otázky na nejrůznější témata od time managementu přes mezilidské vztahy až po míru sebereflexe a celé to zabere cca půl hodiny.

### TRÉNINK ZADARMO

Pokud studujete na ČVUT, můžete si podobný pohovor díky Kariérnímu centru ČVUT vyzkoušet sami úplně zadarmo. A rozhodně nevádí, že zrovna teď nehledáte žádnou práci. Video interview není dobré jen v případě, kdy se přímo ucházíte o svůj vysněný job, hodí se i v případě, kdy chcete prostě jen identifikovat svoje silné a slabé stránky a zjistit, jak působíte na druhé. Na konci cvičného pohovoru v KC ČVUT proto nedostanete vysněnou pozici, ale výbornou zpětnou vazbu – grafy svých kompetencí, srovnání s průměrem,

přehled, na čem byste měli zapracovat, a taky slovní hodnocení psychologa.

*„Není třeba se nijak specificky připravovat, naopak, člověk by měl být maximálně přirozený a otevřený a jít do hloubky, jak mu jen časová dotace dovoluje,“* říká psycholožka. *„My pak hodnotíme hlavně obsah sdělení, ale taky dynamiku projevu, styl vyjadřování, dikci a mimiku.“*

Kolikrát o sobě člověk dokáže spoustu věcí říct, aniž by si to uvědomoval, prostě jen tím, jak je zvyklý popisovat situace nebo vzpomínat na nějaké příhody z minulosti. *„Například to, zda je člověk proaktivní, poznáme z toho, že o sobě mluví jako o aktérovi dění, mluví o svých rozhodnutích, činech i chybách. Naopak reaktivní člověk se staví do role výslednice okolností, život se mu děje, sám je obětí jednání druhých atd.,“* uvádí Marie jeden z příkladů toho, co může z video interview zjistit.

### ZAPRACUJME NA EMOCÍCH

Studenti, kteří si už video interview na vlastní kůži vyzkoušeli, na tom obecně nejsou vůbec špatně. *„Většinou jsou si vědomi souvislostí mezi vlastním jednáním a jeho důsledky, nezavírají oči před chybami a otevřeně pojmenovávají své rezervy. Učení a změny berou jako přirozenou a přínosnou součást života a jdou jim naproti,“* podotýká Marie. *„Prostor pro rozvoj jim ale určitě zbývá v oblasti pozornosti, tedy utřebení si priorit a soustředění se na to podstatné, a také při zacházení s vlastními emocemi.“* Je to podle ní logické – čím víc podnětů volá o naši pozornost, tím obtížnější pro nás je zase se obracet dovnitř k našim vlastním potřebám a všimnout si toho, co chceme my sami. Je vidět, že trénovat se holt musí všechno. 📍