



# INTERVIU FĂRĂ BLOCAJ GHID DE SUPRAVIEȚUIRE PENTRU ÎNTREBĂRILE DIFICILE DE LA INTERVIU



owner : CURSURI ONLINE SIBIU





**CURSURI ONLINE SIBIU**

SC RO ACCOUNTS SRL

# **SFATURI PENTRU INTERVIU**

**CUM SĂ RĂSPUNZI LA ÎNTREBAREA:  
„Ce este cu această pauză din CV-ul tău?”  
LA UN INTERVIU DE ANGAJARE**



CURSURI ONLINE SIBIU

SC RO ACCOUNTS SRL



## PĂRINTE CARE STĂ ACASĂ

✗ „Aa, am fost doar mamă casnică.”

✓ „Am luat în mod conștient decizia de a mă retrage de la un job full-time pentru a avea grijă de copiii mei mici.

În această perioadă m-am menținut la curent cu ultimele noutăți din [domeniu] și sunt mai mult decât pregătit(ă) să revin. Poți adăuga și cursurile de formare profesională pe care le-ai făcut pentru a întări afirmația de mai sus. (în cazul în care există cursuri)”



CURSURI ONLINE SIBIU

SC RO ACCOUNTS SRL



## CONCEDIAT(Ă) DIN MOTIVE DE RESTRUCTURARE A COMPANIEI

✘ „Am fost concediat(ă) și nu am reușit să-mi găsesc un nou job.”

✔ „Am fost afectat(ă) de o restructurare la nivelul companiei. Mi-a plăcut foarte mult echipa și ceea ce făceam acolo, însă reorganizarea a dus la desființarea postului meu.

Partea bună este că m-a făcut să caut un rol care mi se potrivește mai bine, iar poziția aceasta la [companie] se aliniază exact cu ce îmi doresc în continuare.”



CURSURI ONLINE SIBIU

SC RO ACCOUNTS SRL



## DAT(Ă) AFARĂ

✗ „Am fost dat(ă) afară, nu a fost corect!! Adică, într-o zi eu ...apoi vorbești urât despre fostul angajator”

✓ „Colaborarea cu angajatorul anterior s-a încheiat la inițiativa lor. În timp, rolul s-a dovedit a fi diferit de ceea ce mă așteptam și pentru mine a fost o experiență destul de provocatoare. Am învățat mult despre stilul meu de lucru și despre tipul de mediu în care pot performa cel mai bine. De aceea caut acum o poziție în care [ex.: am contact direct cu clienții / există proceduri clare / pot crește profesional], iar acest rol mi se pare o potrivire foarte bună.”



CURSURI ONLINE SIBIU

SC RO ACCOUNTS SRL



## ESTE CEVA PERSONAL

✘ „Ăăă... nu știu, nu prea vreau să vă spun...”

✔ „În acea perioadă am făcut un pas înapoi din activitatea full-time pentru a gestiona câteva aspecte personale. Acum lucrurile sunt rezolvate, sunt disponibil(ă) și foarte motivat(ă) să mă implic din nou într-un rol full-time, cum este acest post de [rol].”



CURSURI ONLINE SIBIU

SC RO ACCOUNTS SRL



## ÎNGRIJIRE (A UNUI MEMBRU DE FAMILIE)

✘ „Bunica mea a fost foarte bolnavă și nimeni nu a intervenit, așa că a trebuit să-mi dau demisia ca să am grijă de ea.”

✔ „Am fost nevoit(ă) să mă retrag din activitatea full-time pentru a îngriji un membru al familiei cu probleme serioase de sănătate. Chiar dacă nu am lucrat cu normă întreagă, am reușit să rămân conectat(ă) la domeniu prin [proiecte punctuale / colaborări / cursuri].

Situația medicală este acum stabilă, iar eu sunt pregătit(ă) și dornic(ă) să revin într-o echipă, într-un rol full-time.”



CURSURI ONLINE SIBIU

SC RO ACCOUNTS SRL



## NU AM REUȘIT ÎNCĂ SĂ GĂSESC UN JOB

✗ „Nu știu, pur și simplu nu am reușit să găsec un job nou... vă rog, angajați-mă.”

✓ „În perioada aceasta am fost destul de selectiv(ă) cu rolul următor, pentru că îmi doresc o poziție în care să pot rămâne pe termen lung. Caut un post care să fie [ex.: orientat spre lucrul cu oamenii] și [ex.: într-un mediu organizat, cu proceduri clare]. Din ce am aflat despre [companie] și acest rol, se potrivește foarte bine cu ce caut, și de aceea sunt bucuros/bucuroasă să fiu aici la interviu.”



CURSURI ONLINE SIBIU

SC RO ACCOUNTS SRL



Alege doar informațiile pe care te simți confortabil să le împărtășești și păstrează detaliile medicale/juridice la nivel general.



## ÎNCHIS(Ă) / ÎN DETENȚIE

✗ „Aaa, da... am fost la închisoare.”

✓ „În anul [an] am avut o condamnare pentru o faptă non-violentă și am petrecut [perioadă] în detenție. A fost o greșeală pe care mi-o asum în totalitate. De atunci am făcut schimbări importante în viața mea: am urmat [studii/cursuri/programe], m-am implicat în [voluntariat/proiecte] și m-am concentrat pe a construi un parcurs profesional stabil și corect. Sunt deschis(ă) să răspund la întrebări, dacă este nevoie, în măsura în care este relevant pentru rol.”



CURSURI ONLINE SIBIU

SC RO ACCOUNTS SRL



Alege doar informațiile pe care te simți confortabil să le împărtășești și păstrează detaliile medicale/juridice la nivel general.



## AFEECȚIUNE MINTALĂ / FIZICĂ

✗ „Da, am avut un fel de cădere psihică totală, haha.”

✓ „Din cauza unor probleme de sănătate, la un moment dat a trebuit să întrerup activitatea full-time și să mă ocup de tratament și recuperare. Acum starea mea de sănătate este stabilă, mă simt foarte bine și pot lucra la capacitate maximă. Sunt foarte pregătit(ă) și dornic(ă) să revin în câmpul muncii și să mă implic în acest rol de [descrierea poziției].”

“



„Abilitățile tehnice se învață. Comunicarea și atitudinea fac diferența la interviu.”

## CRITERII DIN ANUNȚUL DE ANGAJARE

Bravo ție că ai aplicat chiar dacă nu îndeplinești toate cerințele anunțului de angajare!

Ceea ce ai nevoie, în schimb, este un răspuns bine gândit care arată că ești sigur pe tine pentru abilitățile pe care încă nu le stăpânești.

Asta funcționează pentru că pune în evidență abilitățile soft (softskills) pe care companiile le apreciază cel mai mult – curiozitatea, adaptabilitatea și reziliența.

**Dar, te rog, fă-l să sune ca tine. Nu învața textul pe de rost. Înțelege mesajul și spune-ți povestea cu propriile cuvinte!**

## Model de răspuns:

Faptul că nu am toate calificările nu e ceva nou pentru mine. În rolul meu actual (sau în cel anterior) a trebuit să învăț rapid abilități noi. (Aducă aici propriul tău exemplu scurt.)

Cele trei abilități care mă ajută cel mai mult sunt curiozitatea, adaptabilitatea și reziliența:

- Sunt în mod natural curios/curioasă – caut informații, pun întrebări și găsesc resursele de care am nevoie.
- Sunt flexibil(ă) – mă adaptez rapid la instrumente noi, persoane noi și responsabilități noi.
- Și sunt rezilient(ă) – rămân perseverent(ă), învăț din provocări și continui să mă îmbunătățesc.

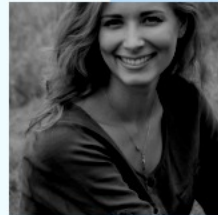
Aceste calități mă ajută să intru repede în ritm și să am impact în noul job încă de la început.

**Folosește aceleași 3 calități – dar spune-ți propria versiune. Asta o face autentică, ușor de simțit ca fiind „a ta” și memorabilă.**

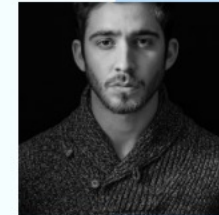
# Cum să răspunzi la cea mai enervantă întrebare de la interviu: „Care este cel mai mare defect al tău?”



✗ Nu spune asta  
„Îmi pasă prea mult.”



✗ Nu spune asta  
„Ăăă... stați să mă gândesc.”



✗ Nu spune asta  
„Muncesc prea mult.”



✗ Nu spune asta  
„Stați puțin, vreți să zic ceva rău despre mine?”



✗ Nu spune asta  
„Uneori sunt *prea* dedicat(ă) jobului meu.”



✗ Nu spune asta  
„Sunt perfecționist(ă)”

La interviu, angajatorul nu vrea să găsească ceva „greșit” la tine. Ce urmărește, de fapt, este să vadă: cât de profesionist răspunzi și cât de bine te cunoști pe tine (auto-cunoaștere).

# Regula 10-90

Poți folosi o structură simplă, pe care noi o numim **Regula 10-90**:

- **10%** – numești clar slăbiciunea.
- **90%** – explici ce faci concret ca să o gestionezi și ce ai învățat din asta.

## Exemplu de răspuns:

„Un punct la care încă lucrez este faptul că, atunci când folosesc un program nou pe calculator, am nevoie de puțin timp să identific unde sunt toate funcțiile. Mi-am dat seama de asta în fostul loc de muncă, când am trecut pe un sistem nou de programări. Ca să îmbunătățesc asta, îmi notez pașii, cer feedback colegilor mai experimentați și exershez în mod constant. De fiecare dată când apare un sistem nou, trec mult mai repede prin perioada de acomodare și ajung să lucrez eficient.”



CURSURI ONLINE SIBIU

SC RO ACCOUNTS SRL

# FIȘĂ DE LUCRU – PREGĂTIRE PENTRU INTERVIU

Completează tabelul:	
Perioadă	
Ce s-a întâmplat? (1 frază neutră)	
Ce am făcut / ce am învățat în perioada aceea?	
Cum explic la interviu (formulare scurtă)?	

## Model de răspuns:

„Între [an–an] m-am retras din activitatea full-time pentru a [motiv pe scurt]. În această perioadă am [ce ai făcut/învățat]. Acum situația este stabilă și sunt pregătit(ă) să mă implic într-un rol full-time, cum este acest post de [rol].”



**Gândește-te la maximum 2–3 perioade „sensibile” din parcursul tău (pauză, schimbare, concediere, îngrijire copil / persoană apropiată, probleme de sănătate etc.).**



CURSURI ONLINE SIBIU

SC RO ACCOUNTS SRL

# Mini-scenariu de interviu



Instrucțiuni:

- Notează un răspuns de 5–7 rânduri pentru fiecare întrebare.
- Folosește ideile din ghid: criteriile din anunț, pauze în CV, Regula 10–90.
- La final, exersează răspunsurile cu un coleg/prieten/membru al familiei, ca și cum ați fi la interviu.

1. „Nu îndeplinești toate criteriile din anunț. De ce să te alegem?”

*Răspunsul meu:* \_\_\_\_\_

2. „Ce s-a întâmplat în perioada aceasta din CV, în care nu ai lucrat?”

*Răspunsul meu:* \_\_\_\_\_

3. „Care este cel mai mare defect al tău?” (folosește Regula 10–90)

*Răspunsul meu:* \_\_\_\_\_



# CONTACT



**CURSURI ONLINE SIBIU**

SC RO ACCOUNTS SRL

**website**

[www.cursurionlinesibiu.ro](http://www.cursurionlinesibiu.ro)

**phone**

0737869286

**mail**

[contact@cursurionlinesibiu.ro](mailto:contact@cursurionlinesibiu.ro)