

CHECKLISTA: GOTOWOŚĆ DO VIDEO-ROZMOWY

Niezbędnik Kandydata 4.0

(Wydrukuj tę listę lub miej otwartą na drugim ekranie 30 minut przed rozmową. Odhaczaj punkty po kolei, aby zredukować stres).

1. TECHNOLOGIA (Test bojowy)

Nie ufaj technologii na słowo. Sprawdź wszystko.

- **Platforma:** Wiem, gdzie odbędzie się rozmowa (Teams, Zoom, Google Meet). Mam zainstalowaną aplikację lub sprawdziłem, że działa w przeglądarce.
- **Logowanie:** Jestem zalogowany/a 10 minut przed czasem. Moja nazwa użytkownika to „Imię i Nazwisko” (a nie np. „Konto Prywatne” czy „Gamer123”).
- **Kamera:** Obiektyw jest przetrarty (czysty). Kamera jest ustawiona na wysokości oczu (użyłem/am książek, by podnieść laptopa – unikam patrzenia „z góry” lub „z dołu”).
- **Dźwięk:** Wykonałem/am telefon testowy w aplikacji. Słyszę wyraźnie i mikrofon zbiera mój głos bez szumów.
- **Aktualizacje:** Sprawdziłem/am, czy Windows/MacOS nie planuje nagłego restartu aktualizacyjnego.
- **Zasilanie:** Laptop jest podłączony do ładowarki (nawet jeśli ma 100% baterii).

2. OTOCZENIE (Twoja scena)

Rekruter widzi tylko to, co jest w kadrze. Zadbaj o ten wycinek rzeczywistości.

- **Światło:** Źródło światła (okno/lampa) mam **przed sobą**, a nie za plecami (żeby nie wyglądać jak cień). Twarz jest dobrze oświetlona.
- **Tło:** Za moimi plecami jest porządek. Jeśli nie mogę posprzątać – włączyłem/am funkcję "**Rozmycie tła**" (**Blur**) w ustawieniach kamery.
- **Cisza:** Domownicy wiedzą, że mam rozmowę. Zamknąłem/am okno (hałas ulicy). Telefon jest wyciszony (tryb "Nie przeszkadzać").
- **Kadrowanie:** Widać moją głowę i górną część ramion. Nie jestem „przyklejony/a” twarzą do ekranu.

3. **KOMFORT I DOSTĘPNOŚĆ (Specyfika OzN)**

To sekcja kluczowa dla Twojego samopoczucia. Nie pomijaj jej!

- **Ułożenie ciała:** Mój fotel/wózek jest ustawiony wygodnie. Jeśli potrzebuję poduszki pod plecy lub podnóżka – mam je. Wytrzymam w tej pozycji 45 minut bez bólu.
- **Dostępność cyfrowa:** Jeśli słabo słyszę – włączyłem/am opcję "**Napisy na żywo**" (**Live Captions**) w Teams/Google Meet.
- **Wspomagacze:** Mam pod ręką szklankę wody (na wypadek zaschnięcia w gardle) oraz chusteczki.
- **Stymulacja (dla neuro różnorodnych):** Mam poza kadrem (pod biurkiem) ulubiony gniotek antystresowy lub spinner, jeśli pomaga mi to w skupieniu.
- **Ściągą:** Mam przyklejone na obudowie monitora (lub w notatniku na ekranie) 3 hasła o moich sukcesach, o których chcę powiedzieć.

4. **PLAN B (Awaryjny)**

Technologia bywa złośliwa. Bądź gotowy/a.

- **Internet:** Mam telefon z włączonym hotspotem pod ręką, gdyby padło Wi-Fi.
 - **Kontakt:** Mam zapisany numer telefonu do rekrutera. Jeśli internet padnie całkowicie, dzwonię od razu i mówię: "*Przepraszam, mam awarię techniczną, czy możemy dokończyć rozmowę telefonicznie?*".
-



„Projekt współfinansowany ze środków PFRON
będących w dyspozycji
Samorządu Województwa Wielkopolskiego”



💡 PRO-TIP DLA CIEBIE:

Zrób próbę generalną. Dzień wcześniej połącz się na Teamsach/Zoomie z przyjacielem (lub sam ze sobą). Nagraj 2 minuty swojej wypowiedzi i obejrzyj to. Sprawdź: Czy patrzysz w kamerę (a nie na swój podgląd)? Czy nie machasz za bardzo rękami? Czy głos jest wyraźny? To ćwiczenie zwiększa pewność siebie o 50%.