

Solliciteren via camera? Loopbaancoach geeft de beste tips



Source: Getty Images/iStockphoto

Caption

-

Alsof sollicitatiegesprekken anders nog niet stresserend genoeg zijn, gebeuren ze nu ook nog eens via een computerscherm. Klamme handjes, jezelf afvragen waarom je haar er zo raar bijligt en problemen met de wifi-verbinding? Ze horen er jammer genoeg allemaal bij. Maar geen paniek, expert loopbaancoaching en personal branding Anja Van Nueten bij Better Minds At Work weet raad.

De manier waarop we leven, werken en communiceren is in 2020 drastisch veranderd. En het ziet ernaar uit dat dat nog wel een tijdje zo blijft. Maar bij de pakken blijven zitten, is geen optie. Ondertussen hebben we allemaal onder de knie hoe we een zoomgesprek opstarten en vinden we een staycation een pak minder erg.

Maar wat als je je job verloor tijdens de pandemie of gewoon op zoek bent naar een nieuwe uitdaging? Onder normale omstandigheden is solliciteren al eng genoeg. Dat dan nog eens allemaal vanop een afstandje? Er zijn leukere dingen. [Loopbaancoach Anja Van Nueten](https://bettermindscoaching.com/coach/anja-van-nueten/) (<https://bettermindscoaching.com/coach/anja-van-nueten/>), geeft haar beste tips.

1. De setting

“Je zorgt best voor een rustige en neutrale achtergrond”, steekt Van Nueten van wal. “Ruim de kamer op en zorg dat er geen rommel of zaken op de achtergrond te zien zijn die te veel aandacht zullen afleiden.” Je wil immers dat de persoon waarmee je praat naar jou luistert en niet naar die wasmand achter je kijkt. “Je kan een leuke plant of foto op de achtergrond plaatsen om zo ‘diepte’ in het beeld te creëren.”

Daarnaast moet je ook rekening houden met de lichtinval. “Een zijwaartse lichtinval is het mooist. Met je rug naar het raam geeft te veel tegenlicht en zet je in de schaduw.” Zet jezelf daarnaast in een rustige kamer zonder echo, radio, tv, gsm, huisgenoten of een kat die voor je scherm paradeert.

2. Technologie

Bang dat die internetverbinding je plots in de steek zal laten? Alles op voorhand uittesten is de boodschap. “Probeer zoveel mogelijk uit: de link die de recruiter je stuurt, download programma’s en andere handige snufjes voor het gesprek. Het helpt ook om een programma dat je nog niet kent al eens uit te proberen in een veilige omgeving met iemand die je kent. Dat helpt om je het programma al wat ‘eigen’ te maken en heeft een positieve impact op je vertrouwen”, tipt de loopbaancoach.

3. Houding

Ook via schermen kan je een connectie maken. “Maak oogcontact door de lens van de camera op ooghoogte te zetten. Dat kan je simpelweg doen door enkele boeken onder je laptop te leggen. Kijk in de camera en niet naar het gezicht van de recruiter op je scherm.”

Let ook op je lichaamstaal tijdens het gesprek. “Ga rechtop zitten en leun regelmatig even naar voren. Gebruik handgebaren om je uitspraken te versterken en je enthousiasme te tonen. Toon non-verbaal je interesse door te glimlachen en te knikken”, vertelt Van Nueten.

4. Voorbereiding

Net zoals bij een fysiek gesprek staat of valt alles met een goede voorbereiding. “Als sollicitant moet je aantonen dat je de juiste kwaliteiten in huis hebt voor de vacature, en daar kruipt wat voorbereiding in. Hoe beter jij je voorbereidt, hoe meer vertrouwen je zal hebben om het gesprek aan te gaan.”

5. Sociale media

Naast het “solliciteren op papier” maken ook sociale media een steeds belangrijker deel uit van het rekruteringsproces. Van Nueten: “Het professioneel onmisbare LinkedIn-profiel is het meest populaire kanaal om werkervaring, competenties en professionele connecties bij te houden. Daarnaast winnen ook Facebook en Twitter aan populariteit om je zichtbaarheid te verhogen en via je netwerk nieuwe vacatures op te vangen.”