

Hoe presenteer ik mezelf, deel 1



Door Fiona van der Linden

Uitleg workshop

Voor de pauze

- Een hand geven
- Oogcontact maken
- Houding en uiterlijke verzorging
- Zelfstandigheid
- Handtekening zetten
- E-mail adres
- Vorbereiding sollicitatiegesprek

Na de pauze

- Invullen sollicitatie formulier
- Nabespreken sollicitatie formulier

Een hand geven



Waar moet je op letten bij het geven van een hand ?

Een té stevige handdruk geeft de indruk dat je **dominant** bent

Een té slappe handdruk geeft de indruk dat je **onzeker** bent

En oogcontact maken!

Even oefenen..

Oogcontact maken

- Waarom is oogcontact maken belangrijk ?



Maak oogcontact

Houding en uiterlijke verzorging

Houding

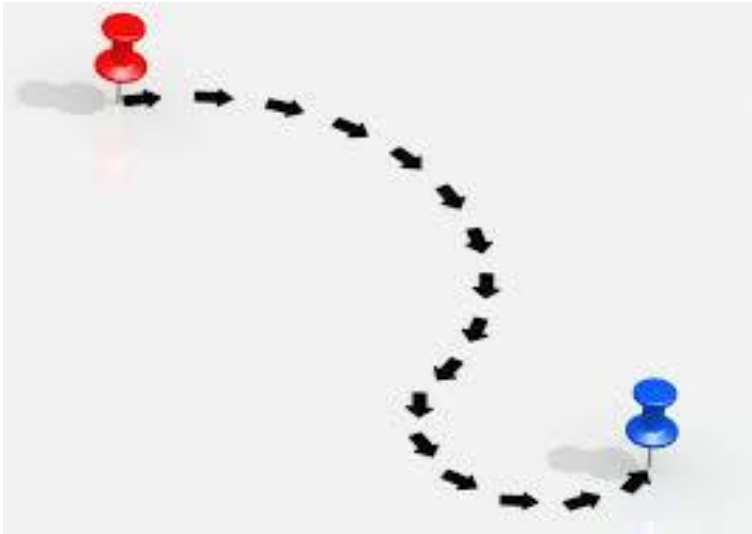
- Zorg dat je rechtop staat.
- Geen handen in je zakken.
- Waar laat je je handen ?

Uiterlijke verzorging

- Schone nette kleding
- Geen gaten in kleding
- Geen trainingsbroek / pak
- Haar wassen en kammen
- Tanden poetsen
- Douchen
- Deodorant gebruiken
- Schone schoenen en veters strikken



Zelfstandigheid



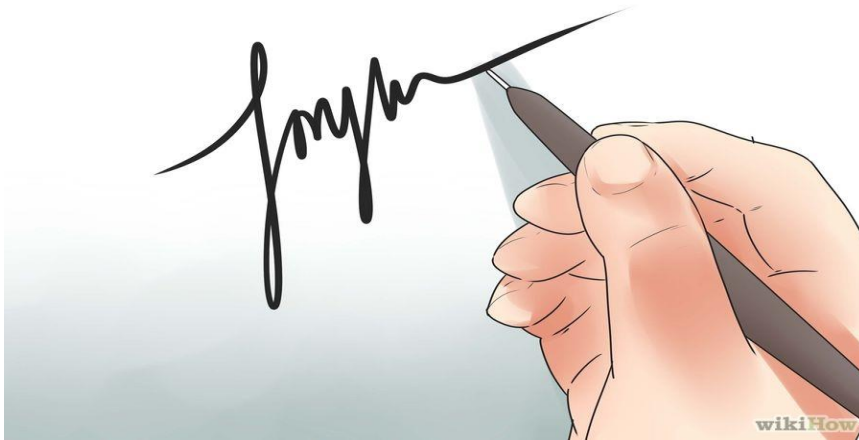
Als je gaat stage lopen wordt er van je verwacht dat je zelfstandig naar je stage reist.

Waarom is dit belangrijk ?

Ook spreken we over zelfstandigheid als je bijvoorbeeld:

- Je eigen werk uitvoert zonder ondersteuning
- Jezelf ziek meldt bij het bedrijf als je echt ziek bent en niet je ouders/verzorgers
- Op eigen initiatief in gesprek gaat op het moment dat dingen niet zo lekker lopen
- Schoolvakanties zelf door geeft aan het bedrijf

Wie heeft er al een handtekening?



Waarom is een eigen handtekening belangrijk ?

Je handtekening is belangrijk om je te identificeren. Als je een nieuwe handtekening hebt gemaakt, zorg dan dat je hem bij het tekenen van belangrijke documenten gebruikt.

Als iemand je handtekening controleert moeten ze overeenkomen.

Als je een vriendelijke, informele sfeer wilt uitstralen, gebruik dan je voornaam in je handtekening.

Als je juist een zakelijke sfeer wilt uitstralen, gebruik dan je eerste letter van je voornaam en je hele achternaam.

E-mail adres

Zorg voor een professioneel emailadres en dus niet:

Game_boy228@hotmail.com

Flappiemijnkonijn@live.nl

Supermaric@zeelandnet.nl

Mercedes_is_thebomb@hotmail.nl

Deathrow@outlook.com

123456789@hetnet.nl

Vorbereiding sollicitatiegesprek

Hoe zou jij je voorbereiden op een gesprek ?

- Website van het bedrijf bezoeken
- Je vragen op papier zetten (neem het papier ook mee naar het gesprek!)
- Oefenen (bijvoorbeeld met je ouders)
- Van te voren antwoorden bedenken op moeilijke vragen zoals:
 - * Waarom wil je graag bij dit bedrijf werken ?
 - * Wat zijn je sterke en zwakkere punten ?
 - * Waarom zouden wij jou moeten aannemen ?
- Aandacht besteden aan je uiterlijke verzorging

Sollicitatieformulier invullen

- Welke gegevens heb je nodig ?
 - Je Identiteitskaart (vanaf 14 jaar verplicht)
 - Je bankpas



Albert Heijn sollicitatieformulier voor winkels

Vul dit formulier in met blokletters en geef het af in de winkel. Je verstekte gegevens worden door ons vertrouwelijk behandeld. Een referentieonderzoek kan deel uitmaken van de sollicitatieprocedure.

Naar welke functie solliciteer je? _____

Welk dienstverband? fulltime parttime vakantiewerk
maximaal aantal uur per week _____
maximaal aantal uur per week _____

Persoonlijke gegevens

Voornaam _____ Geboortedatum ____ - ____ - ____

Achternaam _____

Geslacht man vrouw Nationaliteit _____

Adres _____

Postcode _____ Burgerlijke staat _____

Woonplaats _____ Burgerse/lic. nr. _____

Telefoonnummer _____ Paspoort/ID nr. _____

E-mailadres _____ Bank/gironummer _____

Opleiding

Hoogst genoten opleiding _____ Diploma behaald Ja Nee

Sollicitatie

Waarom wil je bij Albert Heijn werken? _____

Heb je al eerder bij Albert Heijn gewerkt?

Nee Ja van ____ - ____ - ____ tot ____ - ____ - ____

Op welke locatie? _____

Huidige of laatste werkgever

Werkgever _____

Functie _____ Tel. _____

Reden vertrek _____

Beschikbare tijden

Maandag van _____ tot _____

Dinsdag van _____ tot _____

Woensdag van _____ tot _____

Donderdag van _____ tot _____

Vrijdag van _____ tot _____

Zaterdag van _____ tot _____

Zondag van _____ tot _____

Ondergetekende verklaart

dit formulier naar waarheid te hebben ingevuld en ermee bekend te zijn, dat bij onjuiste
beantwoording van de vragen het dienstverband te allen tijde direct verbroken kan worden.

Datum _____

Handtekening _____

Einde workshop



*Wees jezelf, er zijn al
zoveel anderen...*

Workshop deel 1:

Klas 3B	9 November
Klas 3T	7 December
Klas 3H	13 November
Klas 3M	24 November

Workshop deel 2:

Klas 3B	Februari
Klas 3T	Februari
Klas 3H	Februari
Klas 3M	Februari