

Центр  
занятости  
населения  
города Томска

ГОСУДАРСТВЕННАЯ  
СЛУЖБА  
ЗАНЯТОСТИ



**ВИДЕО  
РЕЗЮМЕ -  
новый способ  
самопрезентации**

Томск

*Народная мудрость гласит: «Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать». С течением времени, с появлением новых технологий это высказывание по-прежнему остается актуальным.*

*Хотите проверить? Сделать это очень просто: создайте видеорезюме!*

**Видеорезюме** - это бизнес-портрет специалиста, который дает возможность заочно продемонстрировать потенциальному работодателю свои личные и деловые качества, избежать непродуктивных собеседований и сэкономить время на поиск работы. Технически видеорезюме - это короткий презентационный видеоролик, в котором Вы отвечаете на типичные вопросы, обычно возникающие у работодателя, либо просто рассказываете, почему Вы хотите работать на данной должности в данной компании. Видеорезюме является, с одной стороны, дополнением к обычному бумажному резюме, с другой - это независимый «видео-факт» Вашего реального поведения, имиджа, голоса.

Основная цель видеорезюме - самопрезентация. Ваша задача - показать какой Вы приятный и воспитанный человек. Маленькая порция человеческой эмпатии, вызванная Вашим видеорезюме, уже заставит работодателя относиться к Вашей персоне по-иному, чем к массе кандидатов, представленных сухими строчками профессионального резюме.

#### **Советы по созданию видеорезюме.**

1. Заранее продумайте и отрепетируйте свое выступление, это поможет хотя бы в общих чертах запомнить последовательность подачи информации.

2. Обратите внимание на свой внешний вид (лучше всего подойдет деловой костюм без лишних деталей, аккуратная прическа).

#### **Одежда**

Не одевайте одежду в мелкую полоску или мелкую клетку: в кадре она будет «рваться» или, что тоже возможно, переливаться всеми цветами радуги.

Избегайте только белого или только черного цветов в одежде. Черный будет выглядеть в кадре как сплошная «черная дыра», а белый создаст впечатление переизбытка света. Отдайте предпочтение одежде приглушенных, нейтральных тонов: темно-синего, зеленого, оранжевого, бежевого.

Избегайте обилия мелких деталей в одежде. Возможно, множественные пуговицы или оборки в жизни смотрятся изысканно или оригинально, но только не в кадре. Они будут отвлекать внимание работодателя от вашего рассказа.

3. Длительность видеорезюме не должна превышать 1-2 мин. Дольше Вам просто не удастся удерживать внимание работодателя на своей персоне.

4. В ходе съемки нужно смотреть прямо в камеру.

5. Не надо читать бумажную копию своего резюме перед камерой. Конечно, свою речь надо продумать заранее, но все же не стоит писать дословный сценарий.

6. Старайтесь говорить свободно, искренне, эмоционально.

7. Создавайте свое видеорезюме с учетом требований, предъявляемых для работы по вашей специальности.

8. В тексте видеорезюме избегайте сложных, труднопроизносимых слов, аббревиатур, чисел. Попробуйте заменить их или сказать тоже, но по-другому. Если Вы не знаете, как правильно поставить ударение, лучше исключите проблемное слово. Конечно, следует свериться со словарем, но помните, что перед камерой волнение может сыграть злую шутку и Вы скажете так, как привыкли.

9. Не пытайтесь изобразить какое-то принципиально другое «Я», чем то, которым

Вы обладаете на самом деле. Ведь в случае успеха Вам все равно предстоит личная встреча с работодателем.

10. Если вакансия требует креативности проявите ее, но если Вы претендуете на вакансию бухгалтера, не бойтесь показаться «профессиональным сухарем».

11. Не делайте лишних жестов! Дома выберите позу, в которой Вам удобно говорить и Вы чувствуете себя уверенно и спокойно.

12. Будьте уверены в себе и все получится!

#### **Что дает вам создание Вашего видеорезюме:**

Ваша «стоимость» на рынке труда возрастает.

У Вас увеличиваются шансы найти более высокооплачиваемую работу.

У Вас увеличиваются шансы найти более высокую должность, чем сейчас.

Вы видите себя со стороны (как вы выглядите и держитесь перед камерой).

Вы проходите мини-тренинг по формированию уверенности в себе.

Возрастают Ваши шансы попасть в известную компанию.

Вы участвуете в конкурсе среди сильных кандидатов.

Вы попадаете в элитную базу данных центра занятости населения.

Вы делаете нетипичный шаг - это работа над собой, очередная ступень вашего личностного роста.

#### **Какие качества личности выявляет видеорезюме?**

Умение держаться, стиль, владение речью и голосом, системность мышления, стрессоустойчивость, открытость, мотивацию, искренность, умение выделять главное, силу намерения и целеустремленность.

### **Преимущества видеорезюме**

Первичный просмотр видеорезюме колоссально экономит время работодателя. Просмотрев видеорезюме десятка кандидатов на вакансию, руководитель уверенно может выявить тех, кто вписывается в его компанию, причем чаще всего обращается внимание не на внешность, а отмечается нечто неуловимое, то, о чем знает только сам работодатель.

В отличие от обычного собеседования процесс коммуникации в видеорезюме находится полностью под контролем соискателя: работодатель лишен возможности задавать неожиданные или «неудобные» вопросы.

Видеоматериал дает дополнительную уникальную возможность создать более полный образ кандидата на вакансию.

Вы можете максимально полно проявить свои качества в области невербального внушения. Позвольте обаянию работать на вас!

В отличие от «бумажного» резюме, видеорезюме работает многократно: его просматривают несколько раз, оно не затеряется среди остальных резюме, к нему будут возвращаться снова и снова.

Видеорезюме многое скажет за Вас еще до того, как вас увидит работодатель. Просмотрев несколько презентационных роликов, работодатель сразу может отобрать тех кандидатов, которые «впишутся» в его команду.

**Наверняка через 5-10 лет видеорезюме  
станет общепринятым стандартом.  
Пока же это новинка следовательно,  
у вас есть все шансы выделиться  
на рынке труда.**