



## Hand-out

# Sollicitatiegesprek

**Je bent uitgenodigd voor een sollicitatiegesprek! Hoe kun je je daar het beste op voorbereiden? Deze hand-out geeft je tips om goed voorbereid en met zelfvertrouwen het gesprek in te gaan.**

### Doel van het sollicitatiegesprek

Het doel is erachter komen of er een match is tussen de sollicitant en de organisatie.

- **Rationeel:** de interviewer wil bevestigd zien dat je voldoet, dus hij gaat jouw geschiktheid peilen aan de hand van je kwaliteiten, ervaring en motivatie.
- **Emotioneel:** er wordt gekeken of er een 'klik' is; pas je in het team?

Gelijktijdig dient een sollicitatiegesprek voor jou als sollicitant om erachter te komen of de baan aansluit op jouw wensen en verwachtingen.

### Vorbereiden van het sollicitatiegesprek

- **Verdiep je in de organisatie:** bekijk bijvoorbeeld hun website, strategie, jaarplan, missie, visie en laatste communicatie-uitingen (social media, het nieuws). Onderzoek met wie je het gesprek hebt. Zoek hen op via de website of via LinkedIn. Kijk of er raakvlakken zijn. Zijn er nog trends in de arbeidsmarkt of in het vakgebied van deze organisatie? Zorg dat je op de hoogte bent.
- **Dresscode:** pas de kleding die je aantrekt aan op de organisatie, maar overdrijf niet. Het moet ook bij jou passen, jij moet je er prettig in voelen. Via de website of social media van een organisatie kun je vaak achterhalen hoe medewerkers zich presenteren. Bij twijfel, liever te netjes dan te casual.
- **Bereid je reis voor:** zorg dat je er ruim op tijd bent. Meld je vijf tot tien minuten voor het gesprek bij de organisatie. Als je te laat dreigt te komen, zorg dan dat je de contactgegevens bij de hand hebt.
- **Bedenk welke vragen je kunt verwachten.** Highlight in de vacature naar welke eigenschappen/kennis/ervaring er wordt gevraagd en welke taken je zult gaan doen. Hier

zal je vragen over krijgen. Maak een lijst van de vragen die je kunt verwachten. Zie voorbeelden in de bijlage.

- **Bedenk de antwoorden die je kunt geven.** Hoe kun je nou het beste de vragen beantwoorden waarbij je meteen je kwaliteiten laat zien? Hiervoor kun je de STARR-methode gebruiken (zie afbeelding p2). Zie ook de voorbeelden in de bijlage.

#### Voorbeeld:

De vraag is kun je goed samenwerken? En waaruit blijkt dat? Op basis van STARR geef je dan als volgt antwoord:

- **Situatie:** tijdens mijn studie moest ik samen met een groepje studiegenoten een onderzoeksproject uitvoeren.
- **Taak:** het was mijn taak om het totaaloverzicht te behouden en ervoor te zorgen dat iedereen binnen de groep zijn taken op tijd verrichtte.
- **Aanpak:** ik maakte een overzicht met alle taken en deadlines met daarbij de naam van de taakverantwoordelijke. Als iemand zich niet aan de deadline hield dan besprak ik dit met die persoon en maakte een nieuwe afspraak zodat het proces wel verder kon gaan.
- **Resultaat:** we hebben heel prettig samengewerkt en het project goed afgerond.
- **Reflectie:** achteraf hebben we geëvalueerd en kreeg ik de feedback dat mijn communicatie binnen het team als erg prettig werd ervaren.

Aan de hand van deze methode kun je jouw antwoorden op de te verwachten sollicitatievragen alvast bedenken en oefenen. Het lijkt een heel lang antwoord, maar als je het vaker hebt geoefend komt het er steeds vloeiender uit en kan de interviewer er veel informatie uithalen.

- **Bedenk welke vragen jij zelf kunt stellen** over de functie en het bedrijf. Daarmee kom je geïnteresseerd over en laat je zien dat je erover nagedacht hebt.
- **Maak gebruik van Generative AI ter inspiratie.** Bijvoorbeeld:



- o Voer de vacature in bij ChatGPT en vraag welke sollicitatievragen je kunt verwachten.
- o Vraag welke vragen je zou kunnen stellen over de functie/organisatie.
- o Vraag feedback over jouw antwoorden.
- o Vraag welke antwoorden je kunt geven op moeilijke vragen (bijv. gat in cv).
- **Als je erg zenuwachtig bent**, kan het helpen om vooraf met iemand te oefenen, dit kan ook bij Career Service van jouw faculteit. Weet dat bijna iedereen het spannend vindt om op gesprek te gaan. Accepteer van jezelf dat je zenuwachtig bent.
- Maak eventueel notities voor een volgend gesprek. Neem pen en papier mee.
- Wissel af tussen korte bondige antwoorden (waarbij je ruimte laat voor vragen, zodat het echt een gesprek blijft) en voorbeelden. Door voorbeelden te geven van jouw ervaringen, overtuig je de commissie van jouw geschiktheid.
- Houd bij het beantwoorden van de vragen in je achterhoofd welke kwaliteiten je wilt uitlichten. Je hoeft niet te wachten tot iemand naar je sterke kanten vraagt om deze te kunnen benoemen.
- Stel zelf ook vragen, wees nieuwsgierig, toon interesse.

### Het gesprek: eerste indruk bij aankomst

- Wees beleefd tegen iedereen vanaf het moment dat je bij het gebouw arriveert
- Zorg dat je telefoon op stil staat.
- Geef een stevige handdruk en spreek je naam duidelijk uit. Dit is een belangrijke eerste indruk!
- Maak een praatje (ze willen ook weten of je binnen het team past). Zorg voor een positieve sfeer: geef een compliment, zeg iets positiefs of stel een simpele vraag om een gesprekje aan te knopen, bijv. wat iemands functie is of hoelang iemand hier werkt.

### Het gesprek: algemene tips

- Een gesprek is tweerichtingsverkeer - wees dus gerust nieuwsgierig en stel vragen.
- Als je een vraag niet begrijpt, laat het weten.
- Denk gerust even een paar seconden na over een moeilijke vraag. Zeg dan "Dat is een moeilijke vraag, daar moet ik even over na denken". Dat is helemaal niet erg, dan kom je juist krachtig over. Beter een goed antwoord geven dan een snel maar ondoordacht antwoord.

### Het gesprek: non-verbale communicatie

Tijdens een gesprek wordt er ook gelet op non-verbale communicatie. Dus niet alleen naar wat je zegt, maar ook naar hoe je het zegt. Voorbeelden zijn:

- Stevige of slappe handdruk
  - Zit je rechtop of onderuitgezakt
  - Open versus gesloten houding
  - Oogcontact maken met gesprekspartners of wegstaren
  - Wiebelen, friemelen of rust en vertrouwen uitstralen.
- Zenuwen zijn niet erg, die horen erbij. Let wel op je houding: schouders naar achteren, rechte rug, rechtop staan/zitten, armen losjes langs je lichaam/op schoot/tafel, kijk degene aan tegen wie je praat en betrek ook andere betrokkenen bij het gesprek door oogcontact, lichaam naar gesprekspartner draaien, (glim)lach, 'twinkel' in je ogen.

Tip: op <https://www.virtualsapiens.co/> kun je testen hoe jouw non-verbale communicatie beoordeeld wordt. Altijd goed om jezelf bewust te zijn van je uitstraling!

## De afronding van het gesprek

Er wordt vaak gevraagd of je zelf nog vragen hebt. Bedank de interviewers voor het gesprek. Indien mogelijk, maak nog een praatje aan het eind.

## Na het sollicitatiegesprek

- **Reflecteer:** wat vind je zelf van de functie/organisatie? Wat ging goed/wat kan er beter? Onthoud vragen die je moeilijk vond om te beantwoorden voor een volgend gesprek, zodat je die extra kunt oefenen. Wat wil je nog meer weten?
- **Nog geen reactie?** Als een reactie voorbij de deadline is, neem dan gerust zelf contact op. Vraag naar de stand van zaken en laat merken dat je nog steeds in de functie geïnteresseerd bent.
- **Ben je door naar de tweede ronde?** Deel dit nog niet met de hele wereld, het sollicitatieproces is nog niet afgerond. Vraag hoe de procedure verder is en wat er van je verwacht wordt.
- **Wat te doen als je afgewezen wordt?** Vraag altijd om feedback! Vraag naar de redenen van afwijzing en probeer door te vragen. Met die informatie maak jij de volgende keer meer kans in een gesprek. Onderhoud een goede relatie met de organisatie, je weet nooit wat de toekomst nog brengt. Laat je niet ontmoedigen, maak van deze afwijzing een kans door meer te weten te komen over hoe anderen jou zien en beoordelen.
- **Wat doe je als je gesprekken hebt met twee organisaties tegelijk? Hoe vraag je om bedenktijd?** Je kunt gerust om bedenktijd vragen en eventueel zelfs open kaart spelen dat je nog wacht op terugkoppeling vanuit een ander sollicitatiegesprek. Dit kan in sommige gevallen zelfs tot een betere onderhandelingspositie leiden.
- **Hoe wijs je een aanbod netjes af?** Zorg dat je een aantal argumenten kunt geven en blijf eerlijk en professioneel. Bedankt de organisatie voor het aanbod en behoud een goede relatie.

## Online gesprekken

Het komt voor dat een sollicitatiegesprek online wordt gevoerd. Bedenk wel dat er met name in de voorbereiding zaken soms net iets anders gaan. Hierbij een paar handige tips:

- **Zorg voor een rustige omgeving.** Informeer je huisgenoten of hang een briefje op de deur zodat er geen geluidsoverlast of afleiding is. Ook huisdieren houd je voor de zekerheid buiten de deur.
- **Zorg voor een rustige achtergrond.** Een witte muur is handig, maar niet altijd voorhanden. Ruim zoveel

mogelijk rommel uit beeld. Vaak kun je de achtergrond ook 'blurren'.

- **Plaats je device zo, dat de camera op ooghoogte is.** Een camera die te laag is, geeft geen mooi beeld. Bij een camera die te hoog is, kijkt de ander op je neer. Ook niet handig dus.
- **Zorg dat er geen lichtbron achter je is (en zeker geen onverduisterd raam).** Een licht dat juist je gezicht van voren belicht is wel handig. Check vooraf wat het beste effect geeft.
- **Check het platform.** Als het platform nieuw is, oefen er dan eerst even mee.
- **Sterke wifi.** Zoek uit waar je een goed signaal hebt. Zet andere devices uit of stil (niet op tril functie) zodat je niet gestoord wordt door meldingen.
- **Pen en papier bij de hand.** Niets zo storend als iemand die aan het typen is terwijl je in een videogesprek zit.
- **Kijk in de lens terwijl je praat, niet naar je eigen afbeelding op het scherm.** Als je voldoende afstand houdt tot de camera, lijkt het net alsof je de gesprekspartner echt aankijkt. Maar ondertussen kun je ook zijn of haar gezichtsuitdrukking volgen op het scherm.
- **Herhaal de vraag.** Online ontstaat er sneller verwarring. Om aan te geven (of te toetsen) dat de vraag goed is overgekomen, kun je deze herhalen voordat je antwoord geeft.

## Sollicitatiegesprek oefenen

Heb je moeite met het formuleren van je antwoorden? Of wil je eens oefenen met de vragen? Maak dan een afspraak met de Career Officer van jouw faculteit.

## **Bijlage: veelgestelde vragen en antwoorden**

### **Wat vind je leuk aan onze organisatie? Waarom wil je hier werken?**

Kies een aspect dat aansluit bij een van je positieve kanten. Zo kun je die gelijk even aanhalen.

### **Wat zijn de trends in de markt?**

Zorg dat je je hebt verdiept in de organisatie, weet welke projecten er zijn, check recente nieuwsberichten, ken de missie/visie en haal zaken aan die aansluiten bij jouw kwaliteiten.

### **Waarom moeten we voor jou kiezen?**

Antwoord kort en bondig. Liever één sterk argument, dan een reeks mindere.

### **Waarom wil je weg bij je huidige (bij)baan?**

Hoewel het verleidelijk klinkt, is het niet de bedoeling om je oude situatie af te kraken. Beantwoord dus in positieve vorm en kijk wat het bedrijf waarbij je nu een gesprek hebt jou kan bieden. Dus: "Ik zoek meer verantwoordelijkheid" in plaats van: "ik krijg totaal geen ruimte voor eigen initiatief nu."

### **Waarom heb je voor jouw opleiding gekozen?**

Een mooie vraag om iets te zeggen over jouw motivatie voor belangrijke zaken, en hoe je keuzes maakt.

### **Wat vond je het leukste vak en waarom? En welk vak vond je het minst leuk?**

Leg nadruk op je drijfveren, motivatie en ambitie.

### **Met wat voor soort mensen werk je prettig samen en waar heb je moeite mee?**

Je antwoord zegt iets over wat voor soort persoon je bent. Juist goed kunnen aangeven waar je moeite mee hebt, is sterk. Zo geef je aan dat je beschikt over zelfinzicht.

### **Bij afbreken studie: waarom heb je deze studie niet afgeemaakt?**

Blijf eerlijk, het is niet gek dat je soms een 'verkeerde keuze' hebt gemaakt of een pad insloeg dat niet bij je past. Benaadruk hoe je erachter kwam dat het niet bij je paste en wat je vervolgens zelf hebt gedaan om iets anders te gaan doen. Geef aan wat je hiervan geleerd hebt. Het maakt je vaak alleen maar sterker en laat persoonlijke ontwikkeling zien.

### **Wat zijn je goede eigenschappen?**

Wees niet te bescheiden, maar overdrijf ook niet. Vind je dit lastig? Geef een voorbeeld, of probeer het volgende: mensen uit mijn omgeving zeggen dat ik .. ben.

### **Wat zijn je ontwikkelpunten?**

Noem zaken die goed uit te leggen zijn. Blijf eerlijk: "own" je valkuil, en leg daarna uit wat je helpt om hier beter mee om te gaan en wat anderen hierin kunnen betekenen. Een duidelijk antwoord op deze vraag geeft aan dat je zelfinzicht hebt. Met goed zelfinzicht ben je vaak ook prettiger om te coachen of begeleiden.

### **Waar ben je trots op? Wat is het belangrijkste dat je hebt bereikt?**

Benoem iets waar je sterke eigenschappen uit blijken. Het is sterk als dit mooi op elkaar aansluit. Een voorbeeld uit je stage, bijbaan, studieproject of uit een hobby of sportcontext spreekt vaak tot de verbeelding.

### **Wat doe je in je vrije tijd?**

Benoem je interesses en hobby's. Probeer ook sterke eigenschappen uit te lichten in je antwoord.

### **Heb je meer gesprekken staan?**

Het kan voorkomen dat een organisatie nieuwsgierig is of je nog andere sollicitaties hebt lopen en je daarom vraagt of je nog andere gesprekken hebt staan. Als dat zo is, kun je dat aangeven. Een sollicitatiegesprek is immers een moment om te ontdekken of de functie en organisatie bij jou passen. Je hoeft hierbij geen uitspraken te doen over welke baan jouw voorkeur heeft, hoe ver je in het sollicitatieproces bent of voor welke organisaties je sollicitaties hebt lopen. Geef vooral aan dat je graag je opties wilt afwegen om zo een weloverwogen keuze te maken voor een baan die bij jou past.

### **Vragen waar je geen antwoord op hoeft te geven**

Vragen die te maken hebben met je gezondheid of ziekteverleden hoef je niet te beantwoorden.

- Ben je zwanger?
- Wil je kinderen?
- Ben je religieus?
- Ben je lid van een politieke partij?
- Hoe is je (mentale) gezondheid?
- Wat is je seksuele geaardheid?
- Wat is je ras/ethniciteit?

Je bent echter wél verplicht om zaken aan te geven die een belemmering kunnen vormen voor je werk. Bijv. als je solliciteert naar een baan als bloemist, maar je kunt vanwege rugklachten niet bukken. Een werkgever kan dan de loonbetaling stopzetten en mag je ontslaan.

Heel soms is de sollicitatiecommissie er niet van op de hoogte dat bovenstaande vragen niet gesteld mogen

worden. Indien deze vragen toch worden gesteld, kun je (vriendelijk) reageren:

- Door de vraag terug te kaatsen: 'deze vraag verbaast me eerlijk gezegd een beetje. Is er een bepaalde reden waarom u dit vraagt?' / 'Brengt de functie een bepaalde druk op het privéleven met zich mee?' / 'Op welke manier is dit relevant voor de functie?'
- Je kunt de vraag ook beantwoorden met een grapje, waarbij je niet inhoudelijk op de vraag in gaat.
- Of zeg: 'ik vind dit een erg persoonlijke vraag waarop ik liever niet verder in ga' / 'ik vind het altijd wel prettig om werk en privé gescheiden te houden' / 'dit is privé en bespreek ik liever thuis'
- Soms kan je gezondheidsgeschiedenis juist een pré zijn, bijvoorbeeld doordat je iemand als ervaringsdeskundige goed kan begrijpen. Echter moet je dan wel heel zeker zijn dat je gezondheid niet opnieuw voor problemen zal gaan zorgen. Laat duidelijk zien hoe jij hiermee om hebt leren gaan, hoe je er sterker door bent geworden of nu beter weet waar je grenzen liggen.

## **Van twijfel naar pluspunt**

Het kan zijn dat je tijdens een gesprek te maken krijgt met twijfels bij de sollicitatiecommissie, zoals 'je bent te jong'. Ook kun je zelf twijfels hebben tijdens het gesprek. Hieronder staan daarom ook mogelijke antwoorden vermeld waarmee je dergelijke twijfels om kunt zetten naar pluspunten.

## **Je bent te jong**

- Nieuwe, frisse ideeën
- Snel met nieuwe technologie
- Gemotiveerd en enthousiast
- Flexibel qua werktijden
- Flexibel qua inhoud en manier van werken
- Kennis is up-to-date, op de hoogte van de nieuwste wetenschappelijke inzichten
- Mensen die al jaren werken, zijn ook ooit jong en zonder ervaring ergens begonnen
- Goedkoper

## **Je hebt niet voldoende werkervaring**

- Ik heb mijn vaardigheden binnen andere situatie ontwikkeld, zoals... (vrijwilligerswerk, bijbanen, nevenfuncties, stage)
- Ik ben bereid om mezelf te ontwikkelen (opleiding/cursus)
- Ik weet dat ik het kan, omdat... (voorbeeld)
- Ik ben een snelle leerling en pas me gemakkelijk aan
- Ik ben extra gemotiveerd, want...

- Ik ben begaan / betrokken bij deze functie / organisatie, want...
- Ik heb een goede opleiding met cijfers boven het gemiddelde
- Ik voldoe aan de eisen voor deze functie

## **Je bent te hoog opgeleid**

- Ik ben heel gemotiveerd voor deze baan
- Ik wil juist meer praktisch in plaats van analytisch werk

## **Verkeerde ervaring/achtergrond**

- De basiskennis / opleidingsniveau is aanwezig
- Ik heb een brede interesse
- Ik heb deze vaardigheden via andere ervaringen ontwikkeld, namelijk...