SOLLICITATIEHULP · DOWNLOAD 4 VAN 7

Online sollicitatie checklist

sterk overkomen via het scherm

Een gesprek via Teams of Zoom is heel gewoon geworden. Het voelt soms minder spannend, maar de indruk die je maakt telt net zo zwaar. Met deze checklist heb je de techniek en de praktische kant goed geregeld.

Techniek

- ☐ **Stabiele internetverbinding.** Zet andere apparaten op je wifi even uit, of gebruik een netwerkkabel.
- ☐ **Camera en microfoon getest.** Doe een proefgesprek met een vriend of collega. Een oortje of headset klinkt vaak beter dan de laptop zelf.
- ☐ **Juiste programma geïnstalleerd.** Open de link een dag van tevoren en installeer eventuele updates.
- ☐ **Batterij vol** en de oplader aangesloten.
- ☐ **Onnodige programma's en tabbladen gesloten,** meldingen uitgezet.

Omgeving

- ☐ **Een rustige plek.** Hang eventueel een briefje op de deur en vertel huisgenoten dat je in gesprek bent.
- ☐ **Een neutrale, opgeruimde achtergrond.** Liever geen keuken of bed in beeld. Een vervaagde achtergrond mag ook.
- ☐ **Goed licht van voren,** bijvoorbeeld van een raam achter je scherm. Licht in je rug maakt je gezicht donker.
- ☐ **Camera op ooghoogte.** Zet je laptop zo nodig op een paar boeken.

Jijzelf

- ☐ **Kleed je zoals je naar kantoor zou gaan,** van top tot teen. Dan voel je je ook professioneler.
- ☐ **Een glas water binnen handbereik.**
- ☐ **Je cv, de vacature en je vragen** liggen klaar, het liefst op papier.
- ☐ **Vijf minuten van tevoren ingelogd,** met beeld en geluid gecontroleerd.

Tijdens het gesprek

- Kijk af en toe recht in de camera. Zo maak je oogcontact met je gesprekspartner.
- Laat de ander uitpraten. Door een kleine vertraging praat je online snel door elkaar heen.
- Glimlach en knik gerust wat meer dan je gewend bent. Via het scherm valt minder op.

Als er iets misgaat

- Zet het telefoonnummer van je gesprekspartner (of van ZIJ) klaar voor het geval de verbinding wegvalt.
- Blijf rustig en benoem het gewoon: "Ik hoor u even niet, ik log opnieuw in." Iedereen heeft dit weleens meegemaakt.

> **TIP VAN ZIJ**
> Neem een proefgesprek met jezelf op en kijk het terug. Je ziet meteen hoe je overkomt: je licht, je achtergrond en of je in de camera kijkt.

Klaar voor de volgende stap?

Bekijk onze vacatures of vraag Ellen en Catalijn om persoonlijk advies bij je sollicitatie.

Geheel vrijblijvend.

zijmaakthetverschil.nl/vacatures

020-688 8499 · ellen@zijmaakthetverschil.nl · catalijn@zijmaakthetverschil.nl

Deze sollicitatiehulp is gratis en voor iedereen, ook als je niet via ZIJ solliciteert. Alle 7 downloads vind je op zijmaakthetverschil.nl.