

# Checklist online sollicitatiegesprek



**Gefeliciteerd! Je bent uitgenodigd voor een online sollicitatiegesprek.  
Met deze checklist helpen we je graag om je goed voor te bereiden. Veel succes!**

## Praktisch: Beeld:

- Test je camera van tevoren en haal er een brillendoekje over.
- Gebruik bij voorkeur daglicht, zorg dat de lichtbron voor je is en gelijkmatig in je gezicht valt.
- Zet je camera op ooghoogte. Je camera te laag of hoog geeft een minder mooi beeld en je komt niet over als gelijkwaardige gesprekspartner.
- Qua looks: niet anders dan een normaal sollicitatiegesprek: netjes. Vermijd felle kleuren en drukke prints. En vergeet je pyjambroek niet uit te doen, je zou maar per ongeluk even op moeten staan...
- Achtergrond: Kies waar mogelijk voor een neutrale, lichte muur als achtergrond, zonder afleidende elementen.

## Geluid:

- Test je geluid
- Zit in een rustige omgeving, met zo min mogelijk achtergrondgeluid.
- Doe eventueel oordopjes in zodat je de gesprekspartners goed verstaat en omgevingsgeluid gedempt wordt.
- Beperk storende geluiden, zoals schuiven met je stoel, typen op het toetsenbord, klikken met je pen, etc.

## Verbinding:

- Maak gebruik van een sterke en stabiele internetverbinding!
- Leg je laptop/ telefoon aan de oplader
- Zet alle andere programma's en pop-ups uit

## De online tool:

- Vraag of de werkgever een handleiding heeft van het interviewprogramma dat zij gebruiken
- Vraag of er een testmogelijkheid is voorafgaand aan het gesprek.
- Test een paar dagen van tevoren of de online tool goed werkt! Voorkom dat je gestresst het gesprek in gaat.

## Vragen aan de werkgever:

- Wat is het doel van het gesprek?
- Is de hele sollicitatieprocedure online, of volgt er later in het gesprek nog een persoonlijke kennismaking? En wat is dan het doel?
- Hebben jullie tips of advies voor mij?
- Is dit de eerste keer dat je een online selectiegesprek voert? Geef het gerust aan. Vooral als het je spanning geeft. Grote kans dat de werkgever dezelfde worsteling ervaart als jij.

## Het gesprek:

- Begin ruim op tijd met je praktische voorbereiding, zodat je ontspannen het gesprek in gaat.
- Bereid je inhoudelijk net zo goed voor als je bij een persoonlijk gesprek zou doen.
- De kans op miscommunicatie is groter bij een online gesprek. Dus vraag gerust of je gesprekspartner iets wilt herhalen als je het niet goed hebt verstaan. En houd je eigen vragen kort.
- Kijk in de camera! Het voelt misschien gek, maar geeft je gesprekspartner een beter beeld en oogcontact.
- Heb je aantekeningen naast je? Geef dat van tevoren aan. Dan is het duidelijk waarom je af en toe wegstapt.
- Onderbreek je gesprekspartner niet of zo min mogelijk. Wanneer je tegelijk spreekt, valt het geluid van 1 persoon vaak weg.
- Spreek rustig, voorkom dat je opgejaagd raakt. Stiltes zijn niet erg, neem de tijd om na te denken en te antwoorden.
- Praat je graag met je handen? Probeer dat enigszins te beperken, het kan onrustig overkomen.
- Wees jezelf!

## Opvolging:

- Jij hebt ook een stem! Heb je een goed beeld gekregen van de werkgever? Of zijn er nog zaken onduidelijk? Geef het aan. Logisch dat je zekerheid wilt voor je de keuze maakt voor een nieuwe baan.
- Vraag feedback: hoe heb je je geprofileerd tijdens het gesprek? Heeft de werkgever nog tips voor je?

