

ဂျပန်နိုင်ငံတွင် အင်တာဗျူးပြင်ဆင်မှု

A. ဂျပန်အလုပ်အင်တာဗျူး အကျဉ်းချုပ်

1. ဂျပန်အင်တာဗျူး၏ အထူးလက္ခဏာများ
အရေးကြီးသောအချက်များ
2. အင်တာဗျူးမတိုင်မီ ပြင်ဆင်ရမည့်အရာများ
Checklist
3. Online Interview အတွက် အရေးကြီးသောအချက်များ
Camera Setup
4. အင်တာဗျူးအတွင်း လိုက်နာရမည့် ယဉ်ကျေးမှုများ
အရေးကြီးသောယဉ်ကျေးမှုများ
5. Self-Introduction ဥပမာ
ထည့်သွင်းသင့်သောအချက်များ
6. ဂျပန်ကုမ္ပဏီများက အကဲဖြတ်သည့်အချက်များ
ကုမ္ပဏီများက ကြည့်ရှုသောအချက်များ
7. အင်တာဗျူးတွင် ရှောင်ကြဉ်သင့်သောအပြုအမူများ (NG)
ရှောင်ကြဉ်ပါ
8. အင်တာဗျူးအောင်မြင်ရန် Tips (အကျဉ်းချုပ်)
အရေးကြီးသောအချက်များ

B. Appearance & Grooming (ကိုယ်ရည်သန်ရှင်းမှုနှင့် ဝတ်စားဆင်ယင်မှု)

1. အခြေခံစည်းမျဉ်းများ
အရေးကြီးသောအချက်များ
2. Clothing (အဝတ်အစား)
အမျိုးသားများ
အမျိုးသမီးများ
3. Hair (ဆံပင်)
အကြံပြုချက်များ
NG ဥပမာ
OK အရောင်များ
4. Face (မျက်နှာ)
အမျိုးသားများ
အမျိုးသမီးများ
5. Accessories (အလှဆင်ပစ္စည်းများ)
ရှောင်ကြဉ်သင့်သောအရာများ
6. Online Interview အတွက်
အရေးကြီးသောအချက်များ
7. သန့်ရှင်းမှု စစ်ဆေးရန် Checklist

C. အင်တာဗျူးတွင် မေးလေ့ရှိသော မေးခွန်းများ

1. မေးလေ့ရှိသော မေးခွန်းများ
ဥပမာများ
2. “ဘာကြောင့် ဒီကုမ္ပဏီမှာ အလုပ်လုပ်ချင်တာလဲ?” ကို ဘယ်လိုဖြေရမလဲ
ရှောင်ကြဉ်သင့်သော အဖြေများ
ဥပမာ
ကောင်းသောအဖြေ ဥပမာများ

ဥပမာ

3. Visa (နေထိုင်ခွင့်) နှင့် ပတ်သက်သော မေးခွန်းများ

မေးလေ့ရှိသော မေးခွန်းများ

ပြင်ဆင်ထားသင့်သောအချက်များ

အင်တာဗျူးသူက Visa စနစ်ကို ကောင်းစွာ မသိနိုင်ပါ

ဥပမာ

ကုမ္ပဏီကို စိတ်ချစေရန် အရေးကြီးပါသည်

4. ဂျပန်ကုမ္ပဏီများ စိုးရိမ်သောအချက်များ

Q. ရေရှည်အလုပ်လုပ်လိုစိတ်ရှိပါသလား?

ဥပမာ

ကောင်းသောအဖြေ

5. အလုပ်လုပ်မည့်နေရာ (Location) နှင့် ပတ်သက်၍

ဥပမာ

အဖြေ ဥပမာ

6. ဂျပန်ဘဝနှင့် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်နိုင်ပါသလား?

ဥပမာ

အဖြေ ဥပမာ

အင်တာဗျူးတွင် ပြသသင့်သောအချက်များ

7. မိသားစု၏ နားလည်မှုနှင့် ပံ့ပိုးမှု

မေးလေ့ရှိသော မေးခွန်းများ

ကုမ္ပဏီများ စိုးရိမ်သောအချက်များ

ဘယ်လိုဖြေရမလဲ

ဥပမာ

အင်တာဗျူးမတိုင်မီ စဉ်းစားထားသင့်သောအချက်များ

စစ်ဆေးထားသင့်သောအချက်များ

A. ဂျပန်အလုပ်အင်တာဗျူး အကျဉ်းချုပ်

1. ဂျပန်အင်တာဗျူး၏ အထူးလက္ခဏာများ

ပထမဦးစွာ ဂျပန်နိုင်ငံ၏ အင်တာဗျူးယဉ်ကျေးမှုကို နားလည်ရန် အရေးကြီးပါသည်။

အရေးကြီးသောအချက်များ

- ဂျပန်တွင် ယဉ်ကျေးမှုနှင့် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးကို အလွန်အရေးထားပါသည်။
- Teamwork (အဖွဲ့လိုက်ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်မှု) ကို အရေးကြီးစွာ သတ်မှတ်ပါသည်။
- Skill (ကျွမ်းကျင်မှု) များသာမက Cooperation (ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်နိုင်မှု) ကိုလည်း ကြည့်ရှုပါသည်။

2. အင်တာဗျူးမတိုင်မီ ပြင်ဆင်ရမည့်အရာများ

အင်တာဗျူးမတိုင်မီ လုပ်ဆောင်သင့်သောအရာများ။

Checklist

- ကုမ္ပဏီ၏ Website ကို ဖတ်ပါ။
- ကုမ္ပဏီ၏ လုပ်ငန်းအကြောင်းကို နားလည်ပါ။
- Resume / CV ကို ပြင်ဆင်ပါ (သီးခြား PDF တွင် ဖော်ပြထားသည်။)
- အလုပ်လျှောက်ထားရသည့် အကြောင်းရင်းကို ပြင်ဆင်ပါ။
- Self-introduction (မိမိကိုယ်ကို မိတ်ဆက်ခြင်း) ကို လေ့ကျင့်ပါ။

3. Online Interview အတွက် အရေးကြီးသောအချက်များ

Camera Setup

- Camera ကို မျက်လုံးအမြင့်တွင်ထားပါ။
- မျက်နှာကို ရှင်းလင်းစွာ မြင်ရစေရန် ပြုလုပ်ပါ။

4. အင်တာဗျူးအတွင်း လိုက်နာရမည့် ယဉ်ကျေးမှုများ

ဂျပန်အင်တာဗျူးတွင် အရေးကြီးသော စည်းမျဉ်းအချို့ ရှိပါသည်။

အရေးကြီးသောယဉ်ကျေးမှုများ

- အင်တာဗျူးမစီ ၅ မိနစ်ခန့် ကြိုတင်ဝင်ရောက်ပါ။

- အစတွင် “よろしくお願ひします” (“ကျေးဇူးပြု၍ ကူညီပေးပါ”) ဟု ပြောပါ။
 - အဆုံးတွင် “ありがとうございました” (“ကျေးဇူးတင်ပါသည်”) ဟု ပြောပါ။
 - အင်တာဗျူးသူ ပြောပြီးဆုံးသည်အထိ သေချာစွာ နားထောင်ပါ။
-

5. Self-Introduction ဥပမာ

Self-introduction ကို ကြိုတင်စဉ်းစားထားသင့်ပါသည်။

ထည့်သွင်းသင့်သောအချက်များ

- အမည်
 - မိခင်နိုင်ငံ
 - ပညာရေးနောက်ခံ
 - ကျွမ်းကျင်မှုများ
 - ဂျပန်တွင် အလုပ်လုပ်ချင်သည့် အကြောင်းရင်း
-

6. ဂျပန်ကုမ္ပဏီများက အကဲဖြတ်သည့်အချက်များ

ကုမ္ပဏီများက ကြည့်ရှုသောအချက်များ

- ယဉ်ကျေးမှု
 - Teamwork
 - တာဝန်ယူမှုနှင့် လေးနက်မှု
 - ရေရှည်အလုပ်လုပ်လိုစိတ်
-

7. အင်တာဗျူးတွင် ရှောင်ကြဉ်သင့်သောအပြုအမူများ (NG)

ရှောင်ကြဉ်ပါ

- နောက်ကျခြင်း
 - Camera ပိတ်ထားခြင်း
 - အလွန် Casual ဖြစ်သော အဝတ်အစားများ
 - မေးခွန်းများကို အလွန်တိုတောင်းစွာ ဖြေခြင်း
-

8. အင်တာဗျူးအောင်မြင်ရန် Tips (အကျဉ်းချုပ်)

အရေးကြီးသောအချက်များ

- ပြုံး၍ ပြောပါ။
- ဖြည်းဖြည်းနှင့် ရှင်းလင်းစွာ ပြောပါ။
- ယဉ်ကျေးမှုကို အရေးထားပါ။
- အင်တာဗျူးပြီးနောက် ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ပြောပါ။

B. Appearance & Grooming (ကိုယ်ရည်သန်ရှင်းမှုနှင့် ဝတ်စားဆင်ယင်မှု)

1. အခြေခံစည်းမျဉ်းများ

လုပ်ငန်းအင်တာဗျူးတွင် သန်ရှင်းပြီး စနစ်တကျ ဖြစ်နေခြင်းသည် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။

အရေးကြီးသောအချက်များ

- သန်ရှင်းသော အဝတ်အစား
- ရှိရင်းသော ဝတ်စားဆင်ယင်မှု
- အလွန်တောက်ပသော Style မဟုတ်စေရ

ကုမ္ပဏီများသည် “ဒီလူဟာ Professional တစ်ယောက်အဖြစ် အဆင်ပြေနိုင်မလား” ဟု ကြည့်ရှုပါသည်။

2. Clothing (အဝတ်အစား)

အမျိုးသားများ

- Suit (အနက်၊ Navy၊ မီးခိုးရောင်)
- အဖြူရောင် Shirt
- ရှိရင်းသော Tie

အမျိုးသမီးများ

- Suit သို့မဟုတ် Jacket
- ရှိရင်းသော Blouse
- အလွန်တောက်ပခြင်းမရှိသော အဝတ်အစား

မှတ်ချက်: IT ကုမ္ပဏီများတွင် အနည်းငယ် Casual ဖြစ်သော ဝတ်စုံများကို လက်ခံနိုင်သော်လည်း မသေချာပါက Dress Shirt ဝတ်ခြင်းသည် အလုံခြုံဆုံး ဖြစ်ပါသည်။

3. Hair (ဆံပင်)

အကြံပြုချက်များ

- သန့်ရှင်းသော ဆံပင်
- မျက်လုံးကို မဖုံးစေရ
- အလွန်တောက်ပသော ဆံပင်အရောင်ကို ရှောင်ပါ

NG ဥပမာ

- ပန်းရောင်
- အစိမ်းရောင်

OK အရောင်များ

- အနက်ရောင်
 - အညိုရောင်
-

4. Face (မျက်နှာ)

အမျိုးသားများ

- မုတ်ဆိတ်ကို ရိတ်ထားပါ။

အမျိုးသမီးများ

- Natural Makeup ပြုလုပ်ပါ။
-

5. Accessories (အလှဆင်ပစ္စည်းများ)

ဂျပန်အင်တာဗျူးတွင် Accessories နည်းလေလေ ကောင်းလေလေ ဖြစ်ပါသည်။

ရှောင်ကြဉ်သင့်သောအရာများ

- ကြီးမားသော နားကပ်
 - တောက်ပသော Necklace
 - Sunglasses
-

6. Online Interview အတွက်

Online Interview တွင်လည်း Appearance သည် အရေးကြီးပါသည်။

အရေးကြီးသောအချက်များ

- အနည်းဆုံး အပေါ်ပိုင်းတွင် Suit ဝတ်ပါ။
- တိတ်ဆိတ်သောနေရာကို ရွေးပါ။
- အလင်းရောင်ကောင်းသော အခန်းကို အသုံးပြုပါ။
- Background ကို ရိုးရှင်းစွာထားပါ။

နောက်ခံတွင် နံရံရှိပါက သင့်အခန်းအတွင်းကို မမြင်နိုင်ပါ။

7. သန့်ရှင်းမှု စစ်ဆေးရန် Checklist

အင်တာဗျူးမတိုင်မီ စစ်ဆေးပါ။

- ဆံပင်
- Shirt တွင် အတွန်များရှိ/မရှိ
- ဖိနပ် သန့်ရှင်းမှု

C. အင်တာဗျူးတွင် မေးလေ့ရှိသော မေးခွန်းများ

1. မေးလေ့ရှိသော မေးခွန်းများ

ဤမေးခွန်းများသည် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။

ဥပမာများ

- ဘာကြောင့် ဂျပန်တွင် အလုပ်လုပ်ချင်ပါသလဲ?
- ဘာကြောင့် ဒီကုမ္ပဏီကို ရွေးချယ်ပါသလဲ?
- သင့်အားသာချက်များက ဘာလဲ?
- သင့်အားနည်းချက်များက ဘာလဲ?
- အနာဂတ်ရည်မှန်းချက်က ဘာလဲ?

2. “ဘာကြောင့် ဒီကုမ္ပဏီမှာ အလုပ်လုပ်ချင်တာလဲ?” ကို ဘယ်လိုဖြေရမလဲ

ဂျပန်အင်တာဗျူးတွင် အလုပ်လျှောက်ထားရသည့် အကြောင်းရင်းသည် အလွန်အရေးကြီးပါသည်။
ကုမ္ပဏီများသည် “ဒီလူဟာ ရေရှည်အလုပ်လုပ်မလား” ဟု ကြည့်ရှုပါသည်။

ရှောင်ကြဉ်သင့်သော အဖြေများ

အောက်ပါအကြောင်းရင်းများကိုသာ ပြောခြင်းသည် မကောင်းပါ။

ဥပမာ

- ပိုက်ဆံအတွက်
- မိသားစုကို ထောက်ပံ့ရန်
- ဂျပန်တွင် နေချင်သောကြောင့်

ဤအချက်များသည် အမှန်ဖြစ်နိုင်သော်လည်း အဲဒီအချက်များသာ ပြောပါက အကဲဖြတ်မှု ကျဆင်းနိုင်ပါသည်။

ကောင်းသောအဖြေ ဥပမာများ

ကုမ္ပဏီနှင့် အလုပ်အပေါ် စိတ်ဝင်စားမှုကို ပြသပါ။

ဥပမာ

- ဂျပန်နည်းပညာကို စိတ်ဝင်စားပါသည်။
- ဒီကုမ္ပဏီ၏ ဝန်ဆောင်မှုများကို စိတ်ဝင်စားပါသည်။
- ဂျပန်တွင် Skill အသစ်များကို လေ့လာချင်ပါသည်။

3. Visa (နေထိုင်ခွင့်) နှင့် ပတ်သက်သော မေးခွန်းများ

ဂျပန်ကုမ္ပဏီများသည် Visa အကြောင်း မေးနိုင်ပါသည်။

မေးလေ့ရှိသော မေးခွန်းများ

- ဘယ်အချိန်က စပြီး အလုပ်လုပ်နိုင်ပါသလဲ?
- ယခု ဘယ်လို Visa ကို ကိုင်ဆောင်ထားပါသလဲ?
- Visa အတွက် ကုမ္ပဏီ၏ Support လိုအပ်ပါသလား?

ပြင်ဆင်ထားသင့်သောအချက်များ

- လက်ရှိ Visa အမျိုးအစား
- Visa သက်တမ်းကုန်ဆုံးမည့်ရက်
- ဘယ်အချိန်က စပြီး အလုပ်လုပ်နိုင်မလဲ

အင်တာဗျူးသူက Visa စနစ်ကို ကောင်းစွာ မသိနိုင်ပါ

အထူးသဖြင့် SME ကုမ္ပဏီများတွင် ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ထိုအခါ ကိုယ်တိုင် ရိုးရှင်းစွာ ရှင်းပြနိုင်ပါက ကောင်းပါသည်။

ဥပမာ

“ကျွန်ုပ် Job Offer ရရှိပါက ကုမ္ပဏီက Work Visa လုပ်ငန်းစဉ်ကို ကူညီဆောင်ရွက်ပေးပါမည်။ ပုံမှန်အားဖြင့် ၁ လမှ ၂ လခန့် ကြာတတ်ပါသည်။”

ကုမ္ပဏီကို စိတ်ချစေရန် အရေးကြီးပါသည်

ကုမ္ပဏီများသည် Visa ပြဿနာများကို စိုးရိမ်ကြသည်။

အောက်ပါအချက်များကို ပြောပါက သူတို့ စိတ်ချနိုင်ပါသည်။

- ဂျပန်ဘာသာစကား အသုံးပြုနိုင်ခြင်း
- Visa လုပ်ငန်းစဉ် ပြုလုပ်နိုင်ခြင်း
- ရေရှည်အလုပ်လုပ်မည့် အစီအစဉ်ရှိခြင်း

4. ဂျပန်ကုမ္ပဏီများ စိုးရိမ်သောအချက်များ

ဂျပန်ကုမ္ပဏီများသည် နိုင်ငံခြားသားများကို ခန့်အပ်ရာတွင် “ဒီလူဟာ ရေရှည်အလုပ်လုပ်မလား” ကို အလွန်စိုးရိမ်ပါသည်။

Q. ရေရှည်အလုပ်လုပ်လိုစိတ်ရှိပါသလား?

ကုမ္ပဏီများသည် “အမြန်အလုပ်ထွက်မလား” ဟု စိုးရိမ်ကြသည်။

ဥပမာ

- ဂျပန်တွင် ဘယ်လောက်ကြာကြာ အလုပ်လုပ်ချင်ပါသလဲ?
- ဂျပန်တွင် ရေရှည်နေထိုင်ရန် စီစဉ်ထားပါသလား?

ကောင်းသောအဖြေ

“ဟုတ်ပါတယ်။ ကျွန်ုပ်သည် ဂျပန်တွင် ရေရှည်အလုပ်လုပ်ပြီး Career တည်ဆောက်ချင်ပါသည်။”

5. အလုပ်လုပ်မည့်နေရာ (Location) နှင့် ပတ်သက်၍

ကျေးလက်ဒေသရှိ ကုမ္ပဏီများသည် အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးနိုင်ပါသည်။

ဥပမာ

- Tokyo ကဲ့သို့ မြို့ကြီးမဟုတ်လည်း အဆင်ပြေပါသလား?
- ကျေးလက်ဒေသတွင် အလုပ်လုပ်နိုင်ပါသလား?

ကုမ္ပဏီများသည် “မြို့မဟုတ်လို့ အလုပ်ထွက်မလား” ဟု စိုးရိမ်ကြသည်။

အဖြေ ဥပမာ

- ဂျပန်၏ ကျေးလက်ဒေသတွင် အလုပ်လုပ်ခြင်းကို ကောင်းသောအတွေ့အကြုံတစ်ခုဟု ထင်ပါသည်။
- ကျွန်ုပ်တို့ထိုင်သောနေရာလည်း မြို့ကြီးမဟုတ်သောကြောင့် အဆင်ပြေပါသည်။

6. ဂျပန်ဘဝနှင့် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်နိုင်ပါသလား?

အထူးသဖြင့် အရှေ့တောင်အာရှကဲ့သို့ ပူသောနိုင်ငံများမှ လူများကို အောက်ပါမေးခွန်းများ မေးနိုင်ပါသည်။

ဥပမာ

- ဂျပန်၏ ဆောင်းရာသီသည် အလွန်အေးပါသည်။ အဆင်ပြေပါသလား?
- ဂျပန်ဘဝနှင့် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်နိုင်ပါသလား?

ကုမ္ပဏီများသည် “ဘဝနှင့် မလိုက်လျောနိုင်လို့ နိုင်ငံပြန်သွားမလား” ဟု စိုးရိမ်ကြသည်။

အဖြေ ဥပမာ

“ဂျပန်၏ ဆောင်းရာသီသည် အေးကြောင်း သိရှိပြီး၊ အတွက် ပြင်ဆင်ထားပါသည်။”

အင်တာဗျူးတွင် ပြသသင့်သောအချက်များ

- ရေရှည်အလုပ်လုပ်လိုစိတ်
- ဂျပန်ဘဝနှင့် လိုက်လျောညီထွေဖြစ်လိုစိတ်
- ကျေးလက်ဒေသတွင်လည်း အလုပ်လုပ်နိုင်သော Flexibility

7. မိသားစု၏ နားလည်မှုနှင့် ပံ့ပိုးမှု

အချို့နိုင်ငံများတွင် မိသားစုက ကန့်ကွက်သောကြောင့် ဂျပန်သို့ မလာနိုင်သော အခြေအနေများ ရှိပါသည်။

ထို့ကြောင့် ကုမ္ပဏီများသည် အောက်ပါမေးခွန်းများကို မေးနိုင်ပါသည်။

မေးလေ့ရှိသော မေးခွန်းများ

- ဂျပန်တွင် အလုပ်လုပ်မည့် သင့်အစီအစဉ်ကို မိသားစုက သဘောတူပါသလား?
- ဂျပန်တွင် အလုပ်လုပ်ခြင်းအပေါ် မိသားစု၏ အမြင်က ဘာလဲ?

ကုမ္ပဏီများ စိုးရိမ်သောအချက်များ

- မိသားစုက ကန့်ကွက်သောကြောင့် ဂျပန်မလာနိုင်ခြင်း
- Job Offer ရပြီးနောက် ငြင်းပယ်ခြင်း
- ဂျပန်ရောက်ပြီး မကြာမီ နိုင်ငံပြန်သွားခြင်း

ခန့်အပ်ခြင်းနှင့် Visa လုပ်ငန်းစဉ်များတွင် အချိန်နှင့် ကုန်ကျစရိတ်များ ရှိသောကြောင့် ကုမ္ပဏီများသည် “ဒီလူဟာ တကယ်လာနိုင်မလား” ကို သေချာချင်ပါသည်။

ဘယ်လိုဖြေရမလဲ

မိသားစုက နားလည်ပြီး ပံ့ပိုးနေကြောင်း ပြောပါက ကုမ္ပဏီများ စိတ်ချနိုင်ပါသည်။

ဥပမာ

“ကျွန်ုပ်၏ မိသားစုသည် ဂျပန်တွင် အလုပ်လုပ်မည့် ဆုံးဖြတ်ချက်ကို ပံ့ပိုးပေးပါသည်။”

မိသားစုက အပြည့်အဝ သဘောမတူသေးပါကလည်း Job Offer မရခင် သေချာဆွေးနွေးထားသင့်ပါသည်။

မိမိ၏ ဆုံးဖြတ်ချက်သည် ခိုင်မာကြောင်း ပြသရန် အရေးကြီးပါသည်။

အင်တာဗျူးမတိုင်မီ စဉ်းစားထားသင့်သောအချက်များ

ဂျပန်တွင် အလုပ်လုပ်မည့် အစီအစဉ်အကြောင်းကို မိသားစုနှင့် ကြိုတင်ဆွေးနွေးထားရန် အကြံပြုပါသည်။

စစ်ဆေးထားသင့်သောအချက်များ

- မိသားစုက ဂျပန်တွင် အလုပ်လုပ်မည့်အစီအစဉ်ကို နားလည်ထားသလား
- ဂျပန်တွင် ဘယ်လောက်ကြာ နေထိုင်မည်လဲ
- ဂျပန်ဘဝအကြောင်း မိသားစုကို ရှင်းပြထားသလား