



KTH Teknikvetenskaplig
kommunikation och lärande

Övningshäfte

Vem är jag? Vad kan jag? Vad vill jag?

AKTIV
KARRIÄRSTART

Innehåll

Lärandemål.....	- 3 -
Examination och deltagande.....	- 3 -
Lärare	- 3 -
Övning 1: Drivkrafter.....	- 5 -
Övning 2: Egenskaper	- 9 -
Övning 3: Intervjuer	- 12 -
Övning 4: Intressen.....	- 14 -
Övning 5: Färdigheter.....	- 15 -
Övning 6: Erfarenheter	- 19 -
Övning 7: Yrkesrollen och arbetslivet.....	- 22 -
Övning 8: Granska ditt CV	- 24 -
Övning 9: Granska ditt ansökningsbrev	- 26 -
Övning 10: Rollspel anställningsintervju.....	- 29 -
Litteratur	- 31 -
Webb	- 31 -
Mitt mål.....	- 32 -

Välkommen!

Lärandemål

Efter Aktiv karriärstart ska du kunna:

- beskriva dina egenskaper, drivkrafter, intressen, erfarenheter och färdigheter.
- specificera några alternativa karriärområden/yrkesroller som du är intresserad av.
- utforma CV och ansökningsbrev.
- 呈现出你自己在面试中的形象。

Examination och deltagande

- Kursen består av **obligatoriska** övningstillfällen och du gör det mesta på dessa övningar. Examinationen består av att du lämnar in ett CV, ansökningsbrev och annons.
- **OBS!** Om du inte kan delta på ett seminarium ska du kontakta läraren. Du får då göra kompletterande uppgifter som ska visas upp för läraren.

Lärare

Marie Magnell: magnell@kth.se tfn 08-790 8023

Joséphine Häckner Posse: jhp@kth.se tfn 08-790 6190

Elin Fellers: efellers@kth.se tfn 08-790 7231

Sara Nyberg: sarany@kth.se tfn 08-790 8771

”Jag har lärt mig att se mig själv utifrån och verkligen fått tänka efter vad jag är bra på och hur jag är som person.”

Student Aktiv Karriärstart

”Övningshäftet var mycket bra, jag ska spara alla papper tills jag blir klar och ska söka jobb.”

Student Aktiv karriärstart

Övning 1: Drivkrafter

Dina drivkrafter visar vad som är viktigt för dig i din nuvarande och i din framtida livssituation och karriär. Drivkrafterna kan förändras under livets gång i samband med din egen utveckling. Att bli medveten om dem underlättar din karriärplanering och du bör ta stor hänsyn till vad som driver dig och motiverar dig när du planerar din framtid. Tänk gärna tillbaka på tidigare erfarenheter från arbetsliv och andra aktiviteter, de kanske kan påverka hur du vill ha det i framtiden. Ju fler drivkrafter du får utlopp för i ditt liv och i din karriär, desto bättre kommer du att trivas.

a) Ringa in de som är viktigast för dig, lägg till om något saknas.

Aktiv fritid	Fysiska utmaningar	Prestation
Anställningstrygghet	Förutsägarbarhet	Prestige
Ansvarsfulla uppgifter	Ha roligt	Reflektion
Arbete i team	Hälsa	Resor
Arbete på hemorten	Hög lön	Resultat
Arbete utan stress	Högt tempo	Rutiner
Arbete utomlands	Ideellt engagemang	Rättvisa
Arbetsglädje	Intellektuella utmaningar	Samarbete
Avkoppling	Internationella kontakter	Samhällsnytta
Balans i livet	Intressant	Se andra utvecklas
Bekräftelse	Jämställdhet	Självförverkligande
Bekymmersfrihet	Kreativitet	Självständighet
Belöningar	Kunna avancera och bli chef	Social samvaro
Bra arbetskamrater	Kunna förverkliga mina idéer	Spänning
Bra arbetsmiljö	Kunna påverka min arbets situation	Stabilitet
Bra chef	Ledarskap	Status
Bra relation till chefen	Lugn och ro	Trygghet
Delaktighet	Lära nytt	Träning
Egen tid	Lönsamhet	Tydliga riktlinjer
Eget ansvar	Makt/inflytande	Tystnad
Engagemang	Meningsfullhet	Tävling/konkurrens
Entreprenörskap	Människosyn	Uppskattning
Erkännande	Möjlighet att påverka	Utmattningar
Familj	Njutning	Utvecklingsmöjligheter
Fast anställning	Nära relationer	Visioner
Framgång	Omsorg om andra	Vänner
Fria arbetstider	Omväxling	Värderingar
Friluft	Pengar	

Övningen fortsätter ➔

b) Rangordna nu dina fem viktigaste drivkrafter och förklara varför de är viktiga för dig.

1. **Framgång:** Det ger mig en hänsyn av att mitt arbete leder någonstans och att jag utvecklas som person samt professionellt. Att nå uppsatta mål är en stor motivationsfaktor.
2. **Hög lön:** Det är viktigt för att det ger mig ekonomisk trygghet och möjligheten för annat viktigt i livet.
3. **Halsa:** Enligt mig är detta grundläggande för att halsa är en förutsättning för att kunna arbeta effektivt och väga bra.
4. **Balans i livet:** Det är viktigt för mig att kunna kombinera jobbet med annat. En bra balans minskar risken att jag blir utmattad.
5. **Arbetsglädje:** Jag vill trivas på jobbet och kunna se fram emot att jobba. När arbetet hänns meningsfullt och roligt är det lättare att prestera.

Övningen fortsätter ➔

c) Finns det något som du absolut INTE vill ha, förklara varför.

1. Arbeta utan stress: Jag vill inte arbeta helt utan stress för att jag tycker att en viss nivå av stress kan vara motiverande. Men även att ens prestation kan försämras för att man inte känner nåt driv i arbetet.

2. Tystnad: Jag vill inte arbeta i en miljö där man inte får någon form av feedback. Utan återkoppling är det svårt att veta om man gör ett bra jobb.

3. Otydliga mål: Jag vill ha tydliga mål och förväntningar. Utan konkret satta mål kan det hända att man blir ineffektiv.

4.....

.....

.....

5.....

.....

.....

**”Jag har lärt mig att alla
är olika och att man inte
måste passa in enligt en
viss mall - som man själv
har i huvudet - utan att
man kan ha bra sidor
ändå.”**

Student Aktiv karriärstart

Övning 2: Egenskaper

Dina personliga egenskaper beskriver hur du som unik person förhåller dig till olika situationer. Nedan följer en lista på olika personliga egenskaper. Ringa in de egenskaper som du tycker passar in på dig. Man kan även kalla dem dina starka sidor. Här finns också en del egenskaper du kanske skulle kunna förbättra hos dig själv. Sätt en pil riktad uppåt vid dem. Denna övning är viktig att ha i minnet och vara medveten om vid till exempel anställningsintervjuer och utvecklingssamtal. Chefer och arbetsgivare vill gärna ha medarbetare som har självinsikt om sina starka sidor men även insikt om vad de kan utveckla och förbättra hos sig själva.

a) Ringa in de egenskaper som du tycker passar in på dig, och sätt en uppåtpil vid de som du tycker att du behöver utveckla. Lägg till ytterligare egenskaper om något saknas.

analytisk	ivrig	risktagande
ambitiös	klok	serviceorienterad
anpassningsbar	konsekvent	självständig
ansvarstagande	konstnärlig	skeptisk
behärskad	kreativ ↑	snabb
beslutsam	känslig	social/sällskaplig
bestämd	lagspelare	spontan
bra på att lyssna	livlig	stark
bra på att samarbeta	lojal	stressståligr
diskussionsivrig ↑	lugn	strukturerad
distanserad	lyhörd ↑	stöttande
dominant	väraktig	systematisk
drivande	lätt för att uttrycka mig ↑	tillåtande
empatisk	modig	tolerant
energisk	målmedveten	trygg
engagerad	noggrann	tydlig ↑
envis	nyfiken	tystlåten
fantasifull ↑	ombytlig	tålmodig
flexibel	ordentlig	tävlingsinriktad
förlåtande	örädd	undersökande
företagsam	pedagogisk	uthållig
försiktig	positiv	utåtriktad
generös	praktisk	verbal
glad)	prestigelös	visionär
händig	proaktiv	vänlig
ifrågasättande	punktlig	ärlig
impulsstyrd	pålitlig	äventyrlig
initiativrik	rak ↑	ödmjuk
innovativ	realistisk	öppen för nya idéer

Övningen fortsätter ➔

b) Välj ut fem av dina mest positiva egenskaper. Ge också exempel på konkreta situationer när var och en av dessa egenskaper kommer till uttryck:

1. stressfålig: Tenta perioder samt inlämningar för olika uppgifter

2. ambitios: sätta hög mål. Att lägga extra tid på att repetera och fördjupa mig i kursmaterial för att uppnå bättre resultat.

3. bra på att samarbeta: olika grupperarbeten, Tidigare praktiker och jobb.

4. analytisk: När jag ställs inför komplexa uppgifter, att steg för steg identifiera en lösning.

5. strukturad: Jag planerar mitt arbete genom att använda scheman och tydliga tidsplaner.

Övningen fortsätter ➔

c) Välj ut fem egenskaper som du behöver utveckla. Ge också exempel på konkreta situationer när var och en av dessa egenskaper kommer till uttryck. Beskriv gärna också vad du gör/skulle kunna göra för att utveckla dessa egenskaper.

1. tydlig: I gruppjobben har jag ibland vara lite otystlig när jag förklarar mina idéer. Kanske att ställa frågor för att säkerställa att andra har förstått.

2. kreativ: Ibland har jag fastnat i olika uppgifter. Jag borde arbeta mer med brainstorming och ta inspiration från andra.

3. diskussionsivrig: Vid vissa diskussions tillfällen tar jag inte alltid själv initiativet att dela min åsikt. Jag måste öva på att delta mer aktivt i samtal.

4. lätt för att uttrycka mig: Vid tex. presentationer upplever jag en viss osäkerhet i hur jag formulerar mig. Jag måste träna mer på tala inför en större grupp

5. målsättning: Jag vill bli bättre på att sätta upp mer precisa och konkreta mål

Övning 3: Intervjuer

För att öka din självinsikt kan det vara bra att höra hur andra personer uppfattar dig. Därför ska du intervju tre personer från olika situationer i din omgivning. Det kan till exempel vara någon kompis, någon från en arbetsplats och en lärare, som alla känner dig på olika sätt. Du ska helst intervju dem i ett personligt möte.

a) Intervju med: Carl.....

Om du skulle beskriva mig med tre ord, vilka skulle du välja?

Strukturerad, ambitios, hjälpsam.....

Kan du nämna tre starka egenskaper hos mig?

mul...insiktad, noggran, effektiv.....

Kan du nämna tre utvecklingsbara egenskaper hos mig?

utöka ordförstådet, ta pauser,.....

b) Intervju med: Douglas.....

Om du skulle beskriva mig med tre ord, vilka skulle du välja?

pålitlig, ansvarsfull, social.....

Kan du nämna tre starka egenskaper hos mig?

härt arbetande, problemlösning, planera.....

Kan du nämna tre utvecklingsbara egenskaper hos mig?

mindre prokrastinering.....

c) Intervju med: Jimmie.....

Om du skulle beskriva mig med tre ord, vilka skulle du välja?

driven, smart, rolig.....

Kan du nämna tre starka egenskaper hos mig?

snabb lärd, härt arbetande, engagerad.....

Kan du nämna tre utvecklingsbara egenskaper hos mig?

tala tydligare, våga tala mer i gruppdiskussioner.....

”Vad vi fruktar mest är inte att vi är otillräckliga. Vår djupaste rädsla är att vara omåttligt kraftfulla, det är vårt ljus, inte vårt mörker som skrämmar mest. Att spela obetydlig förbättrar inte världen. Det finns ingenting upplyst med att förminska sig för att andra inte ska känna sig osäkra. När vi låter vårt eget ljus lysa, ger vi omedvetet andra tillståelse att göra detsamma.”

Nelson Mandela

Övning 4: Intressen

Dina intressen visar också vem du är. Nu ska du fundera på vad du är intresserad av och vad du tycker om att ägna dig åt, på fritiden, i studierna och i arbetslivet. Det kan även vara sådant du just nu inte gör, men gärna skulle vilja hålla på med. Fundera sedan över vad som motiverar/driver dig och vad får du ut av dessa aktiviteter. Försök vara specifik när du beskriver dina motiv och försök förklara utförligt, skriv gärna mer än att du tycker att det är roligt.

a) Skriv ner de aktiviteter du tycker om och motivera varför.

1. Jag gillar att spela fotboll. Fotbollen anger sam en slags omväxling och får en att inte bara tänka på studier/jobb. Det är bra att röra på sig samtidigt som man kan umgås med vänner.
2. Samtid är att umgås med vänner min andra punkt. Det hjälper även med att hoppa från studierna och bidrar till ens välmående samt sociala gesenskaper.
3. Jag gillar även att laga mat eftersom att det både är kreativt och nödvändigt. Jag tar ansvar för min hälsa samtidigt att det är avhopplande för mig att laga mat.
4. Ibland ägnar jag mig även till att spela datorspel. Det har samma effekt som de övre punkterna men även att man tränas på problemlösning och strategiskt tänkande.
5.
.....
.....

Övning 5: Färdigheter

Dina färdigheter är de förmågor och talanger du har som du använder både privat och i arbetsliv eller studier. Några färdigheter är du riktigt bra på och vill använda, andra behöver du kanske utveckla och träna mer på. Genom arbete, studier, engagemang och intressen av olika slag kan du aktivt utveckla dina färdigheter.

a) Ringa in de färdigheter du har idag (se sidan 17). Sätt ett plus vid de du är riktigt bra på och vill använda. Markera också de färdigheter du vill utveckla med en uppåtpil.

b) Skriv ner dina fem främsta färdigheter som du är bra på och vill använda. Ge också exempel på konkreta situationer när du utvecklat dessa färdigheter.

1. Kunshaper i andra språk: tysha som modersmål, praktik i Berlin, jag pratar tysha hemma

2. Insight om egna styrkor och begränsningar: genom att reflektera på olika resultat och handlingar

3. ansvar för det egna lärandet: att självständigt planera och genomföra studier tex inför inlämning uppgifter

4. analysera fakta och prova antagande: detta har jag utvecklat genom att konstant lösa uppgifter

5. arbeta under press: jag alltid behövt arbeta under stor press tex i skolan eller fotbollen, så på det sättet har dit blivit lättare att hantera press.

Övningen fortsätter ➔

c) Skriv ner fem av de färdigheter som du vill utveckla. Fundera på när, hur och var du skulle kunna utveckla dessa färdigheter.

1. se möjligheter som andra inte ser: jag skulle kunna utveckla det genom att analysera problem ur fler perspektiv och genom andras perspektiv.
2. Förmåga uttrycka sig muntligt: genom att delta mer aktivt i diskussioner
3. ta initiativ och fatta beslut: detta kan man alltid utveckla. Kan utvecklas genom att leda fler grupparbete.
4. vara pedagogisk: Under grupparbete skulle detta kunnas utvecklas genom att typ förklara uppgifter eller begrepp för andra
5. coacha och motivera andra: Kan även utvecklas under grupparbete eller under fotbollen.

Under respektive rubrik finns exempel på färdigheter, lägg till om du tycker att något saknas.

Kommunikation

- förmåga att uttrycka dig muntligt ↑
- förmåga att uttrycka dig skriftligt
- hålla muntliga presentationer ↑
- skriva presentationer och rapporter
- kunskaper i engelska
- kunskaper i andra språk *
- lyssna på och förstå andra
- sprida information
- sammanfatta information
- leda möten
- presentera idéer

Team Work

- arbeta effektivt med människor med olika bakgrund
- se styrkor hos övriga gruppmedlemmar
- insikt om egna styrkor och begränsningar *
- tydliggöra de olika rollerna i gruppen
- fördela arbetsuppgifter inom gruppen
- utföra överenskomna arbetsuppgifter
- bygga vidare på andras idéer ↑
- visa ledarskapsförmåga
- coacha och motivera andra ↑
- kunna ge konstruktiv feedback
- kunna ta emot konstruktiv feedback *
- reda ut olikheter i åsikter
- samarbeta och bidra till gruppens resultat *

Problemlösning

- analysera fakta och prova antaganden *
- definiera problem
- ta fram kreativa och praktiska lösningar
- utveckla och värdera möjliga lösningar ↑
- visa initiativ i att identifiera och lösa problem
- lösa problem självständigt
- lösa problem i team *
- använda olika problemlösningsstrategier ↑
- fatta beslut
- göra realistiska handlingsplaner ↑
- implementera och granska lösningar
- utvärdera processer och resultat

Innovation/entreprenörskap

- värdera affärsmässigheten i en idé ↑
- vara kreativ och skapa innovativa lösningar ↑
- se möjligheter som inte andra ser ↑
- identifiera kunders krav och behov
- överföra idéer till handling ↑
- samverka med intressenter och sponsorer ↑
- använda olika kommunikationskanaler
- marknadsföra och sälja produkter och tjänster

Planera/organisera

- sätta tydliga och nåbara mål och delmål
- planera resurserna pengar, tid och personal ↑
- leda, koordinera och granska eget och andras arbete
- leda, utveckla och motivera dig själv och andra ↑
- samla, analysera och organisera information *
- ta initiativ och fatta beslut ↑
- bidra till kontinuerliga förbättringar ↑
- rapportera utveckling och resultat
- utvärdera

Lärande

- ansvara för det egna lärandet *
- dela kunskaper och erfarenheter med andra
- vara pedagogisk ↑
- bidra till lärandet i en grupp
- använda olika sätt att lära nytt (t ex kurser, mentorskap, nätverk, kollegor)
- ha en vilja till livslångt lärande
- vara öppen för nya idéer och tekniker

Självinsikt/självkontroll/karriärmål

- ha en egen vision och egna karriärmål
- ha tilltro till egna idéer och visioner
- ha tilltro till din egen förmåga
- se dina egna begränsningar ↑
- värdera och granska egna prestationer
- arbeta under press *
- hantera stress
- kunna återhämta dig efter stress

**”Det stora är inte att
vara det ena eller det
andra, utan att vara sig
själv. Och det förmår
varenda människa som
vill det.”**

Søren Kirkegaard

Övning 6: Erfarenheter

Att beskriva dina erfarenheter mer utförligt hjälper dig att visa på din förmåga att till exempel lösa problem, lära av olika situationer, prestera och skapa synliga resultat. Det har du användning för när du skriver CV och ansökningsbrev och på intervjuer. Du kan beskriva erfarenheter från arbetslivet, sommarjobb, extrajobb, studier, ideella engagemang eller någon fritidsaktivitet.

Använd följande arbetsmodell:

a) Erfarenhet från: ...praktik på en reklambyrå i Berlin (Ressourcenmangel)

1. Beskriv arbetsuppgiften, uppgiften eller problemet.....

Marknadsföra en produkt / tjänst.....
.....

2. Vad gjorde du? Hur angrep du uppgiften?....Kolla upp företagets vision / vad de står för. Samla information samt sätta upp idéer. Granska konkurrenter.

3. Vad blev resultatet? En helt färdigställd reklamkampanj.....
som hunde användas av företaget
.....

4. Vilka egenskaper och fähigheter använde du? Samla, analysera och organisera information. Presentera idéer. Kunskaper i andra språk. Team-work

5. Vad lärde du dig? Hur det riktiga arbetslivet kan se ut. Hur en reklam färdigställs från början till slut.....

Övningen fortsätter ➔

b) Erfarenhet från: **Restaurant** (extra jobb)

1. Jag jobbar som runner dvs. jag går ut med maten, ser till att alt är rent och städat samt tar emot beställningar.
2. Tar emot beställningar och interagerar med kunder.
Samarbete med högs personalen för att se till att maten kommer i tid.
3. Effektiv service och nöjda kunder.
4. Kunskap i engelska och andra språk. Team-work.
Ta emot feedback. Identifiera kunders huv.
5. Arbeta under tidspress och hantera olika typer av kunder.

c) Erfarenhet från: **Fotbollsstränare**

1. Ansvar för att planera och leda tränningar.
2. Utföra träningspassen, instruera spelarna och ge feedback
3. Positiv utveckling av laget
4. Ansvarstagande, ge feedback, kommunikation
samarbete med andra tränare
5. Att leda en grupp, hantera olika personligheter
anpassa sig till olika situationer

**”Att göra förutsägelser
är svårt, särskilt om
framtiden”**

Alice Roosevelt Longworth

**”Att känna sig själv är det
viktigaste i livet, om man
känner sig själv kan man
leva rätt.”**

Sokrates

Namn: Eddie Nevander Hellström

Utbildningsbakgrund: Civilingenjör i Teknisk Matematik

Tjänst: Data Scientist

Företag: Froda

Övning 7: Yrkesrollen och arbetslivet

För att kunna formulera ett eget karriärmål behöver du veta mer om yrkesrollen som ingenjör. Ett sätt att få mer information är att prata med någon som jobbar som ingenjör. Därför ska du intervju en yrkesverksam ingenjör, antingen på telefon eller i ett personligt möte.

a) Ställ följande frågor under intervjun:

1. Vilken befattning har du? Vad har du för utbildningsbakgrund?

Han arbetar som Data Scientist på Froda, ett fintech scale-up företag som fokuserar på finansiering av små och medelstora företag
Civilingenjör i Teknisk Matematik.

2. Vilka arbetsuppgifter ingår i din tjänst? Berätta utförligt!

Hans arbete består av att utveckla produktionslämpade och förvalta maskinintämnings- och AI-modeller som används i företagets affärsprodukt.

3. Vad är roligt och vilka är fördelarna i ditt jobb?

Han tycker att det är roligt att ha stort ansvar och möjligheten att påverka stora beslut.

Fördelar: stark företagskultur, god sammanhållning, bra work-life balance, möjlighet för distansarbete

4. Finns det några nackdelar/mindre positiva sidor med jobbet?

Arbetsbelastning kan periodvis vara hög, mycket stress.

Företaget sannar även kollektivavtal, han anses som en nackdel men blir delvis kompenserat av goda villkor.

5. Vilka kunskaper, erfarenheter och färdigheter är viktiga för att man ska klara jobbet?

Vara bra i: programmering, maskinintämnning, matematik, ML-processer, affärsförståelse, samarbetsförmåga.

Övningen fortsätter ➔

b) Läs igenom alla intervjuer. Läs också den information du fått från karriärrapporten och alumniätverket. Tänk också tillbaka på alla tillfällen då du har kommit i kontakt med eller lyssnat till olika arbetsgivare, till exempel vid anställningar, projektarbeten eller på arbetsmarknadsdagar, företagspresentationer och studiebesök.

1. Sammanfatta det du vet om ingenjörens yrkesroll och arbetsuppgifter:

Att arbeta med att analysera problem
och utveckla lösningar för att sedan
lillämpa dessa

2. Vilken yrkesroll och bransch är du mest intresserad av just nu?

Jag är mest intresserad av IT och teknik
branschen just nu

3. Vilken typ av och hur stort företag är du mest intresserad av just nu?

Just nu skulle jag säga start up
företag men senare vill jag jobba i
ett stort och utvecklat företag

4. Vilken yrkesroll, bransch och företag vill/behöver du ta reda på mer om?

Jag vill ta mer reda på ingenjörsrollen
inom IT/automatisering.

Douglas Bondesson (samarbete)

Övning 8: Granska ditt CV

Med hjälp av den här övningen ska du till att börja med granska ditt eget CV. På så sätt kan du säkerställa att du blir godkänd på kursmomentet. Kommentera om respektive punkt är rätt utförd eller om något behöver kompletteras. Sedan ska du ta hjälp av en studiekamrat, som med stöd av övningen kan ge dig feedback och eventuellt också förslag på ändringar.

a) Granska ditt CV utifrån följande punkter:

1. Rubriker och innehåll

Att följande rubriker finns med:

Utbildning (uppge namn och ort på gymnasieskola, högskolor och universitet samt när utbildningarna startade och slutade med både månad och år),

Arbetslivserfarenhet (uppge namn och ort på arbetsgivare samt när anställningarna startade och slutade med både månad och år),

Språkkunskaper (uppge gärna nivå),

Datakunskaper (uppge gärna nivå),

Övrigt (t ex stipendier, certifikat, körkort).

Avsluta ditt CV med:

Referenser, betyg och intyg lämnas på begäran.

Dessutom kan följande rubriker finnas med:

Målsättning, Utlandserfarenhet, Ideellt arbete/Förtroendeuppdrag, Intressen.

2. Färdigheter och erfarenheter

Att du tydligt beskrivit dina färdigheter, erfarenheter, ansvarsområden, prestationer, resultat och lärdomar (jämför övning 5 och 6).

3. Kontaktuppgifter

Att namn, kontaktuppgifter (adress, telefonnummer och e-postadress) och födelsedatum finns med. Namn och kontaktuppgifter kan t ex skrivas i en sidfot eller ett sidhuvud.

4. Omfattning

Att ditt CV är lagom långt, d.v.s. 1-2 sidor.

5. Tydlighet

Att ditt CV är överskådligt, tydligt och lättläst. Att du varit konsekvent med rubriker, datum, typsnitt etc. Att du skrivit i omvänd kronologisk ordning, d.v.s. det senaste först.

6. Stavning och grammatik

Att du stavat rätt och inte gjort särskrivningar eller andra språkliga fel.

Övningen fortsätter ➔

b) Vad lärde du dig av att ge feedback?

Se hur andra har strukturerat deras CV samt innehållet av CV:et.

c) Vad lärde du dig av att få feedback?

Vad som måste förbättras för att CV:et ska stå ut mer.

d) Kommentarer och ändringsförslag:

: lägga till flera kompetenser och egenskaper
: tydliggöra egenskaperna genom erfarenheter
: språket

Douglas Bondesson (samarbete)

Övning 9: Granska ditt ansökningsbrev

Med hjälp av den här övningen ska du till att börja med granska ditt eget ansökningsbrev. På så sätt kan du säkerställa att du blir godkänd på kursmomentet. Kommentera om respektive punkt är rätt utförd eller om något behöver kompletteras. Sedan ska du ta hjälp av en studiekamrat, som med stöd av övningen kan ge dig feedback och eventuellt också förslag på ändringar.

a) Granska ditt ansökningsbrev utifrån följande punkter:

1. Rubrik och datum

Att du rubricerat brevet med den tjänst du söker. Att du daterat brevet.

2. Relevans och anpassning

Att brevet är utformat för den tjänst du söker och INTE ett standardbrev. Att du lyft fram det som efterfrågas i annonsen.

3. Varför vill du till företaget?

Att du tydligt motiverat varför du vill jobba på just det här företaget, koppla gärna aspekter av t ex företagets kultur eller inriktning till dina drivkrafter, egenskaper, erfarenheter, intressen, färdigheter eller målsättning (jämför övning 1-7).

4. Varför vill du ha tjänsten?

Att du tydligt beskrivit vad som lockar med tjänsten, koppla gärna aspekter av t ex arbetsuppgifter eller avdelningens inriktning till dina drivkrafter, egenskaper, erfarenheter, intressen, färdigheter eller målsättning (jämför övning 1-7).

5. Varför ska de välja dig?

Att du tydligt motiverat varför företaget ska välja dig till tjänsten. Att du beskrivit vad du kan bidra med. Att du lyft fram de egenskaper, färdigheter, erfarenheter och/eller kunskaper som gör att du passar för tjänsten och att du hänvisat till konkreta situationer som styrker dina påståenden (jämför övning 1-7).

6. Kontaktuppgifter

Att namn och kontaktuppgifter finns med i brevet. Att du har med namn på mottagaren/företaget.

7. Omfattning och layout

Att brevet är ca 2/3 av en A4-sida, max en A4-sida. Att layouten ger ett professionellt intryck. Att brevet är lättläst och överskådligt.

8. Stavning och grammatik

Att du stavat rätt och inte gjort särskrivningar eller andra språkliga fel.

Övningen fortsätter ➔

b) Vad lärde du dig av att ge feedback?

Se hur andra formulerar deras brev.

c) Vad lärde du dig av att få feedback?

Att skriva brevet annu mer personligt för att visa hur man är som person.

d) Kommentarer och ändringsförslag:

tydliggöra varför jag vill ha tårsten och
varför den passar mig.

**”Den som drömmar på
dagen vet mycket, som
undgår den som bara
drömmar på natten.”**

Edgar Allan Poe

Douglas Bondesson
Carl Nilsson
Jimmie Kiorpanagiotis

Övning 10: Rollspel anställningsintervju

I rollspelet finns tre roller – en intervjuare, en sökande och en observatör. Intervjun ska ta 10-15 minuter, observatören ser till att gruppen håller tiden.

a) Varje grupp utgår från en annons. Intervjun är beteendeinriktad vilket betyder att den sökande ska beskriva sitt agerande i konkreta situationer. När övningen är avslutad ska du reflektera kring vad du lärt dig utifrån den roll du haft.

Intervjuare:

I rollen som intervjuare är du den person (t ex en chef eller projektledare) som ska rekrytera till den utannonserade tjänsten. Du inleder intervjun med att be personen呈现出 sig själv och förklara varför hon eller han passar i rollen. Därefter frågar du om en av de egenskaper som efterfrågas i annonsen. Till sist ställer du resten av frågorna nedan. Tänk på att frågorna är beteendeinriktade så försök få den sökande att berätta hur han eller hon agerar i konkreta situationer.

Frågor

- Kan du呈现出 dig själv och sedan berätta varför du passar i den här rollen.
- Tjänsten kräver att du är kan du beskriva ett par konkreta situationer när den egenskapen märks.
- Ge exempel på när du satte ett utmanande mål åt dig själv. Beskriv vad som gjorde det till en utmaning, hur du hanterade det och vad resultatet blev.
- Vilka sidor/delar av studierna har du inte tyckt om, varför? Hur hanterade du det? Vad blev resultatet?
- Ge exempel på en situation när du blev stressad. Beskriv vad som gjorde dig stressad, hur du hanterade det och vad resultatet blev.
- Beskriv en situation när du upplevde ”flow”, d.v.s. när du blev så uppslukad av en uppgift att du glömde både tid och rum. Vad blev resultatet?
- Ge exempel på ett tillfälle när en grupp du ingått i lyckats bra med sin uppgift. Beskriv vad som gjorde att ni lyckades, vad din roll i gruppen var och vad resultatet blev.

Sökande:

I rollen som den sökande är du intresserad av den utannonserade tjänsten. Frågorna är beteendeinriktade och du ska svara på frågorna genom att ge exempel på konkreta situationer. Förbered dig på alla ovanstående frågor t ex genom att tänka igenom dina erfarenheter från studier, arbetsliv, studentengagemang och föreningsaktiviteter. Förbered också en kort presentation av dig själv.

Observatör:

Du ska granska intervjun och ge konstruktiv feedback till både intervjuaren och den sökande. Du ska titta efter om den sökande ger konkreta eller alltför generella svar och om intervjuaren lyssnar till svaren och ställer följdfrågor eller alltför tidigt går vidare till nästa fråga. Du ska också se till att ni håller tiden, varje intervju ska pågå i 10 minuter.



b) Tänk igenom hur du upplevde rollspelet. Reflektera kring och skriv ner vad du lärde dig i de olika rollerna och hur dessa lärdomar kan hjälpa dig inför framtida anställningsintervjuer.

1) Som intervjuare, vad lärde du dig?

viktigt att ställa tydliga frågor och följdfrågor
för reda ut om den sökande är passande för rollen.
Men även att aktellt lyssna

2) Som den sökande, vad lärde du dig?

Att använda korrekta exempel från studier
eller erfarenheter.

3) Som observatör, vad lärde du dig?

Hur intervjun påverkades av frågor och otydliga
svar

4) Vilka lärdomar tar du med dig inför dina framtida intervjuer?

Att vara väl förbered, ge tydligt strukturerade
svar och ge exempel.

5) Vad behöver du träna på eller förbereda inför dina framtida intervjuer?

Jag måste träna på att förtydliga mina
svar.

Litteratur

- Asher, M. & Chung, E.: "Vault Guide to the Case Interview". Vault Inc., New York (2007).
- Carlsson, Torild: "Äntligen måndag - myter och möjligheter i arbetslivet", Langenskiöld, Halmstad (2007).
- Falkenström, Erica: "Vad vill du – egentligen?", Svenska förlaget liv & ledarskap ab, Stockholm (2002).
- Forssell, Carola: "För dig som tröttnat på att söka jobb som alla andra", Liber, Halmstad (2009).
- Hågård, Charlotte: "Ansökningsboken – Om konsten att marknadsföra dig och skriva ansökningsbrev som väcker intresse", Newstart förlag, Stockholm (2007).
- Hågård, Charlotte: "Bli din egen coach – en handbok i livs- och karriärplanering för att hitta rätt jobb", Uppsala Publishing House, Uppsala (2004).
- Jansdotter, Nina: "Självkänsla på jobbet – så lyckas du med din karriär", Prisma, Stockholm (2008).
- Kallberg, Jan: "Få jobbet – förberedelse inför och frågor som kan ställas på en anställningsintervju", Railhead Press, USA (2007).

Webb

KTH Karriärs sidor på KTH:s studentwebb www.kth.se/student/framtid/karriar

Gratis tester: www.shldirect.com

Jobba utomlands: www.arbetsformedlingen.se/Om_oss/Varverksamhet/Internationellt/Eures.html

Cornell University Career Guide

Gratis e-böcker om karriär: bookboon.com/se/business

Mina mål

- Hög lön
- Känna sig trygg på arbetsplatsen
- Bra work-life balans
- bli anställd som data scientist