

KARRIÄR CENTER

DIN KARRIÄR
STARTAR
HÄR

Hitta praktikplats!

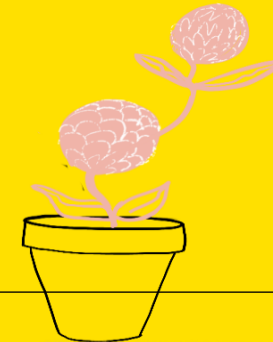
OPEN

PÅVERKA
DIN
FRAMTID

VÄLKOMMEN

Karriärworkshop
med fokus praktik

*Sofie Edström,
Karriärvägledare*



PRAKTIK

Dagens upplägg

1. Var står du nu?
2. Praktik som kompetensutveckling
3. Paus
4. CV
5. Personligt brev
6. Summering och utvärdering



Vart ska jag börja?

Vad vill jag?
Vad kan
praktiken ge
mig?



Konkurrens?

Hur hör jag
av mig, jag
har ju inget
nätverk?

Testa något
nytt eller köra
"safe"?

Något
som kan
ge jobb?



En ögonblicksbild...



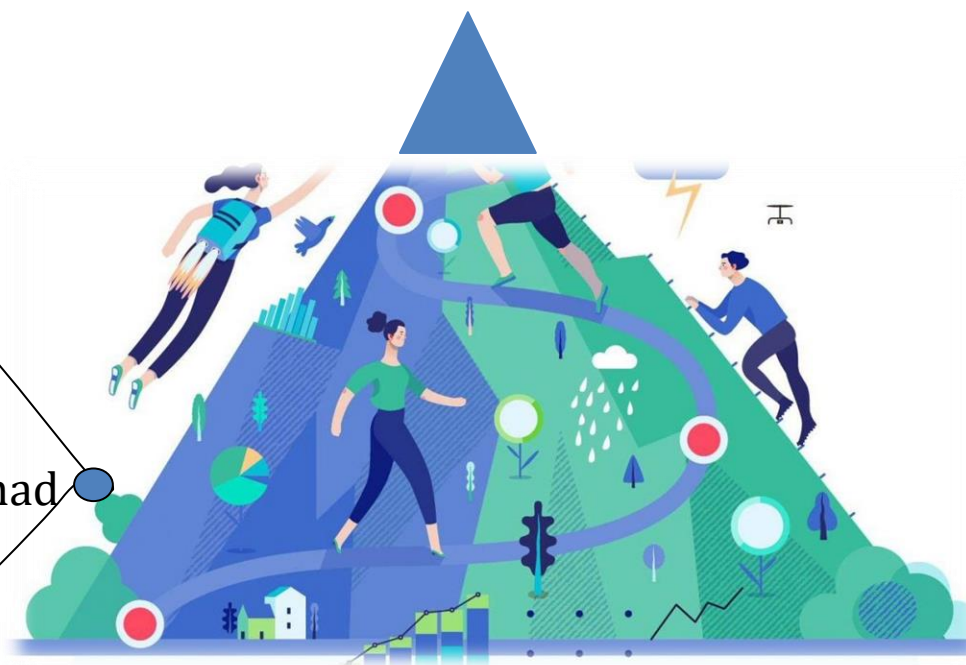
Karriärplanering?

Det börjar med...

Dig



Din arbetsmarknad



Ansöka...



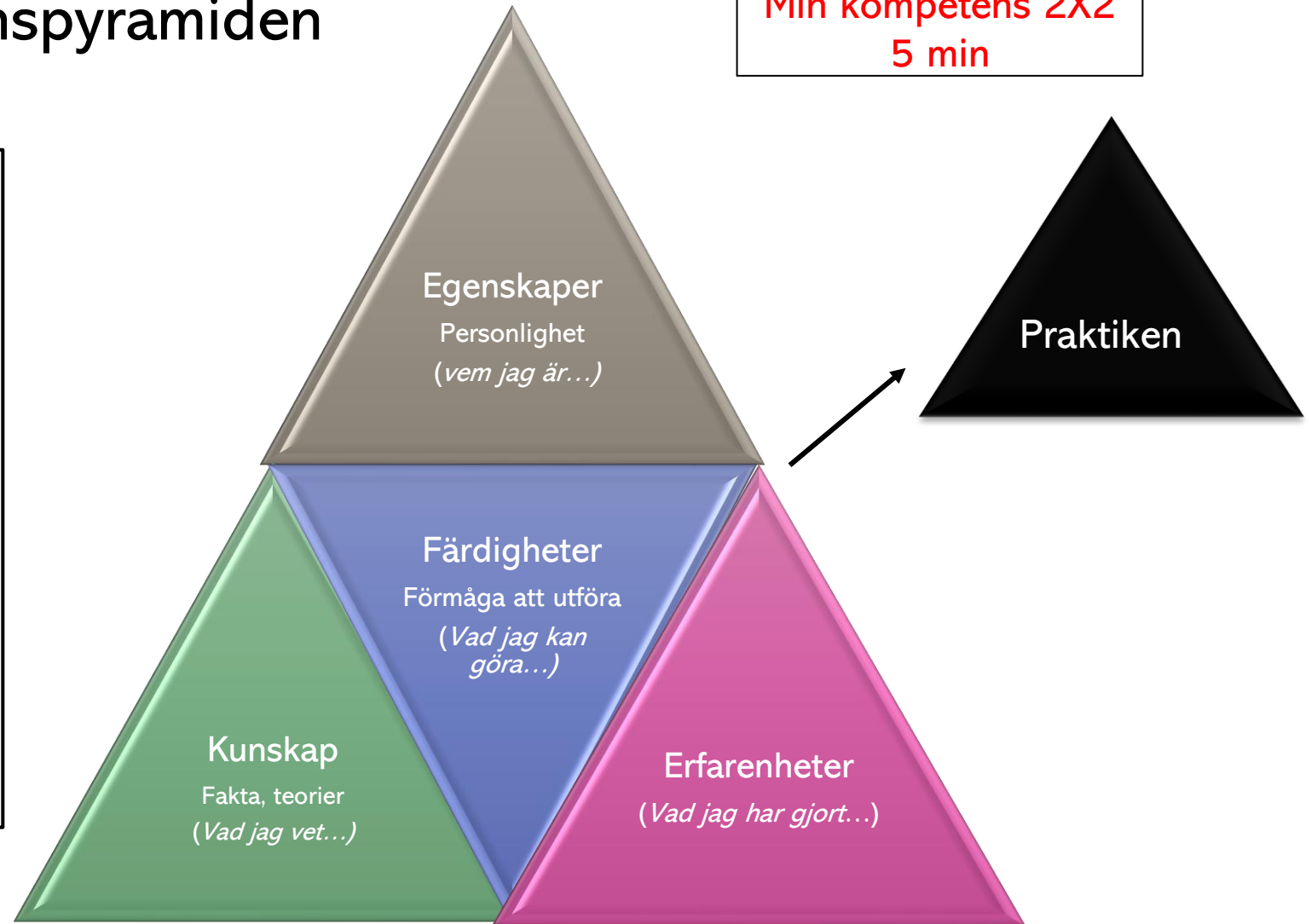
Nå ditt mål!



Kompetenspyramiden

Min kompetens 2X2
5 min

Jag är en social och utåtriktad person.
När jag studerade CEM/RTM arbetade vi bland annat med grupprojeckt. Det tyckte jag var väldigt givande.
Genom detta lärde jag mig hur man samarbetar med andra.
Jag känner mig nu trygg med att jobba i team och att driva mitt egna och andras arbete framåt.



PRAKTIK

Hitta ditt syfte!

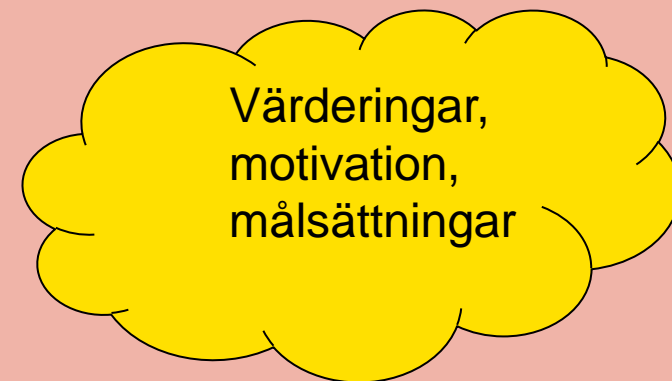
Var är du nu?

Vart vill du?

Hur kan du minska klyftan?



Fokuseringshjulet



Jobbtitlar



Vad vet vi redan om vår arbetsmarknad

Var kan vi hitta jobb?

- Google, of course 😊
- **LinkedIn**
- Andra SoMe
- Karriärportalen
- Partnerföretag från programmen
- Jobbsajter så som
 - Platsbanken (Arbetsförmedlingen), Indeed.com, Blocket jobb osv
- **Kommunens företagsregister**
- Mässor eller arbetsmarknadsdagar



Paus 10 min



Vad ska vara med i CV:t?

BÖR vara med

- **Aktuella** kontaktuppgifter
- Tidigare arbetslivserfarenhet
- Utbildning
- Språkkunskaper och nivå
- Referenser finns och lämnas på begäran

KAN vara med

- Foto
- Inledande text "Om mig", "Min profil", "Målsättning"
- Engagemang/förtroendeuppdrag/intressen
- Kunskaper i specifika program
- Körkortsbehörighet

Diskrimineringsgrunderna :

- Kön
- Könsoverskridande identitet/uttryck
- Etnicitet
- Religion eller trosuppfattning
- Funktionsvariation
- Sexuell läggning
- Ålder



Exempel på olika CV- layouts

SOPHIA WICKSTRÖM
Distriktsköterska

070 123 45 67 sophia@email.se Porfyrvägen 1, Örebro [Linkedin.com/sophia-wickstrom](#)

SPRÅK
Svenska – modersmål
Engelska – goda kunskaper
Persiska – grundläggande kunskaper
Teckenspråk – goda kunskaper

IDEELLT ARBETE
Hjälppersonal vid Arboga flyktingförläggning (2013–2014)

DATORKUNSKAPER
Officepaketet – mycket goda kunskaper
Journalssystemet PMO
Utbildning av systemet inom vården

ÖVRIGT
Körkort B
Erfarenhet av ambulanssuppdrag

REFERENSER
Lärnas vid förfrågan.

SÄRSKILDA KOMPETENSER / MÅLSÄTTNING
Distriktsköterska med 14 års erfarenhet inom primärvården som söker efter nya utmaningar, och då gärna en tjänst som er, med både vårdcentralen och BVC.

ARBETSERFARENHET
Distriktsköterska
Örebro vårdcentral 2005 – nuvarande
Arbetat med sedvanliga distriktsköterskeuppgifter.

Sjuksköterska
Sahlgrenska, Göteborg 2003 – 2004
Ansvarar även för den medicinska omvårdnaden, vilken innefattar bland annat läkemedelshantering och läkemedelsadministration.


Utbildare i affärssystem
Landstinget, Göteborg 2000 – 2003
Huvudansvarig över att utbilda Landstingets personal i deras nya affärssystem.

UTBILDNING
Lärling i yrket distriktsköterska som sjuksköterska
Mimers Hus gymnasium, Kungälv 1998–1999
Under 1 år fick jag studera och arbeta som lärling till en distriktsköterska med många års erfarenhet inom yrket.

Vård- och omsorgsprogrammet 180hp
Mimers Hus gymnasium, Kungälv 1994 - 1997
I detta program fick jag en bra syn på hur man bemöter och vårdar människor på ett yrkesmässigt sätt och även om de tekniska system som används inom vården.

DAN TYRRELL
CURRICULUM VITAE

33 BARRING STREET, UPTON, NORTHAMPTON, NN5 4DD
TEL 07846 618547 | EMAIL ME@DANIELTYRRELL.CO.UK
WWW.DANIELTYRRELL.CO.UK
PORTFOLIO: WWW.BEHANCE.NET/DANIELTYRRELL
TWITTER: @CREATIVEYE



User interface designer, with a focus on user experience, with 7 years commercial experience within a leading design agency. This has enabled me to develop not only specific media industry experience, but also a range of transferable skills to include: Commercial Photography, Graphic Design, Website Design, Interface Design, Flash. Strong understanding of HTML, CSS, JQuery, Ajax, PHP etc. Have produced work for a number of blue chip clients including: Citroen, Nationwide Building Society, BMW, Peugeot, Deichmann, Ureenco.

PHOTOSHOP
ILLUSTRATOR
INDESIGN
FLASH
QUARK
PHOTOGRAPHY

SKILLS
Extensive knowledge of the Adobe Creative Suite up to 5. Apple Mac hardware running Apple OS X Snow Leopard. Full clean driving licence.

EDUCATION/EXPERIENCE

ENTERED INTO THE WORLD	MOULTON SECONDARY SCHOOL 1992 - 1997	NORTHAMPTON COLLEGE GRAPHIC ART & DESIGN 1997 - 1998	NORTHAMPTON COLLEGE WEB & GRAPHIC DESIGN AND MULTIMEDIA 1998 - 2000	UNIVERSITY COLLEGE NORTHAMPTON 2000 - 2002	TRIAD.UK.COM GRAPHIC, INTERFACE DESIGN 2003 - Present
------------------------	---	--	---	---	---

1981 1992 1997 1998 2000 2003 2011

INTERESTS:
ROAD CYCLING GUITAR PHOTOGRAPHY WALKING FAMILY POWER KITING

CV- 2.0?

- **Personligt**
- **Relevant information-** inte skapa spekulationer
- **Veta dina varför**
 - Du
 - Företag/organisation
 - Position
- **Strategiska ord och textomfattning**
 - Arbetsuppgifter vs. Ansvar
 - ICA vs Teamleader Call Center
- **Rubriker- utnyttja möjligheten för Rubriker**
 - Ledarskapserfarenheter
 - Engagemang
 - Internationella erfarenheter

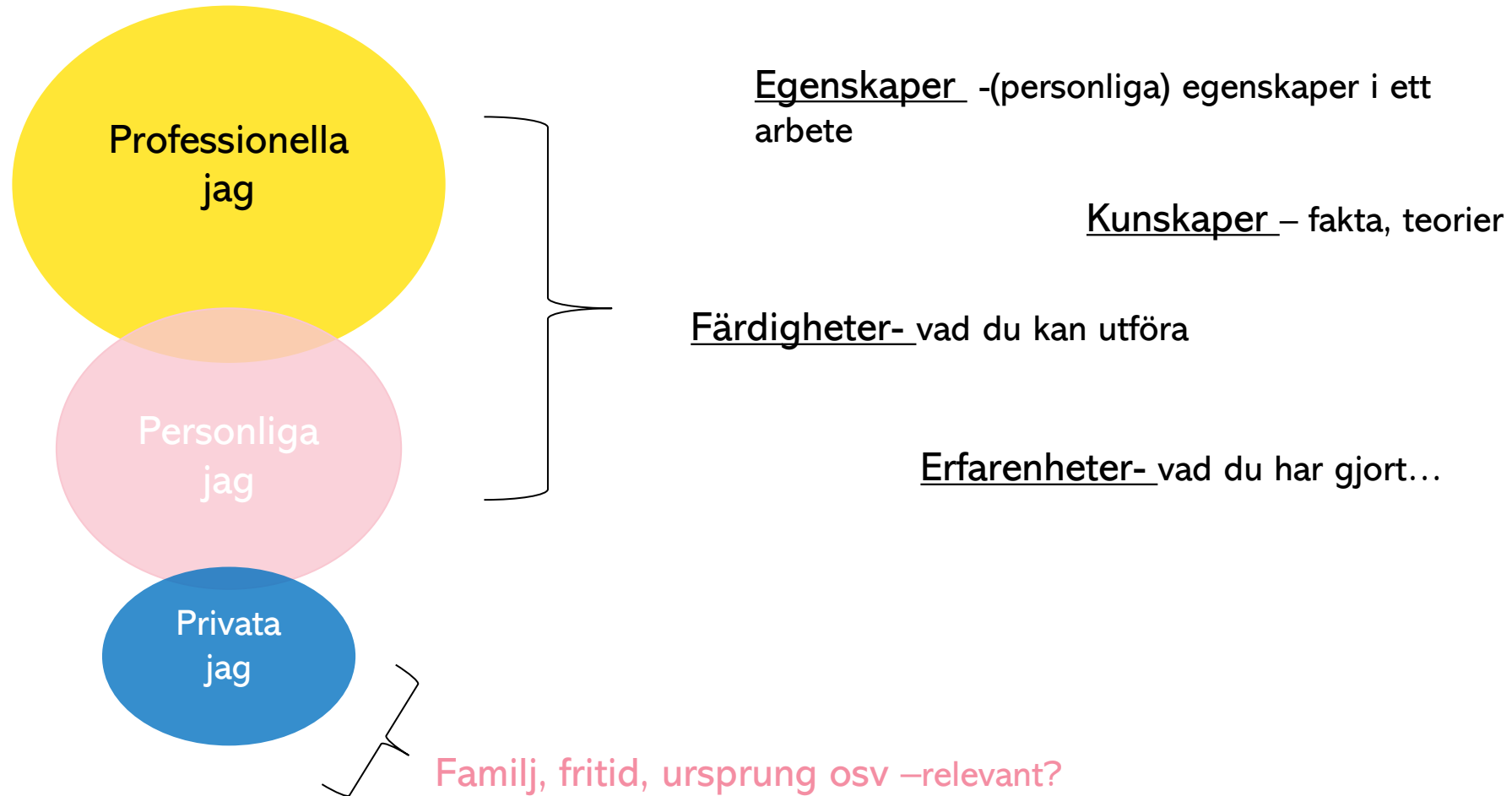
Vad är ett personligt brev?

- Ansökningsbrev/motivationsbrev
- Ett komplement till ditt CV (ingen upprepning)
- Positivt
- Besvara:
 - ✓ *Varför söker du denna tjänsten/praktikplatsen? (Informera!)*
 - ✓ *Vad har jag för kompetenser/egenskaper som gör att just jag är rätt för den här tjänsten/praktikplatsen?*
 - ✓ *Vad är det hos företaget/organisationen som lockar mig?*

Kom ihåg!

Visa att du vill ha *den här* praktikplatsen,
inte *en* praktikplats

Hur *personligt* ska brevet vara då....?



Upplägg:

- Besvara dina varför
- Matcha!!
- Relevant och kort



Sammanfattning

- ✓ Relevant och uppdaterat
- ✓ Anpassa alltid - återanvänd aldrig!
- ✓ Matcha dina kompetenser med annonsen
- ✓ Värdera dina erfarenheter
- ✓ CV: ska visa vad du *kan*
- ✓ PB: Ingen uppsats- max en sida
- ✓ Kolla stavning och språkbruk
- ✓ "Sov på saken" –läs igenom igen



Frågor?

Tack för idag!

Kontakta oss!

 karriar@lnu.se // sofie.edstrom@lnu.se

 [Lnu.se](https://lnu.se) / Karriärvägledning

 [Karriarcenter_Linneuni](https://www.instagram.com/Karriarcenter_Linneuni)

