

KARRIÄR CENTER

DIN KARRIÄR
STARTAR
HÄR

Hitta praktikplats!

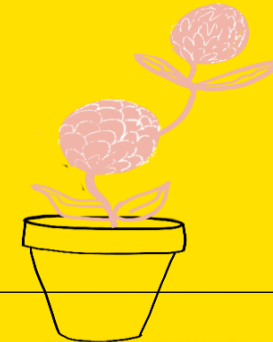
OPEN

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



En ögonblicksbild...



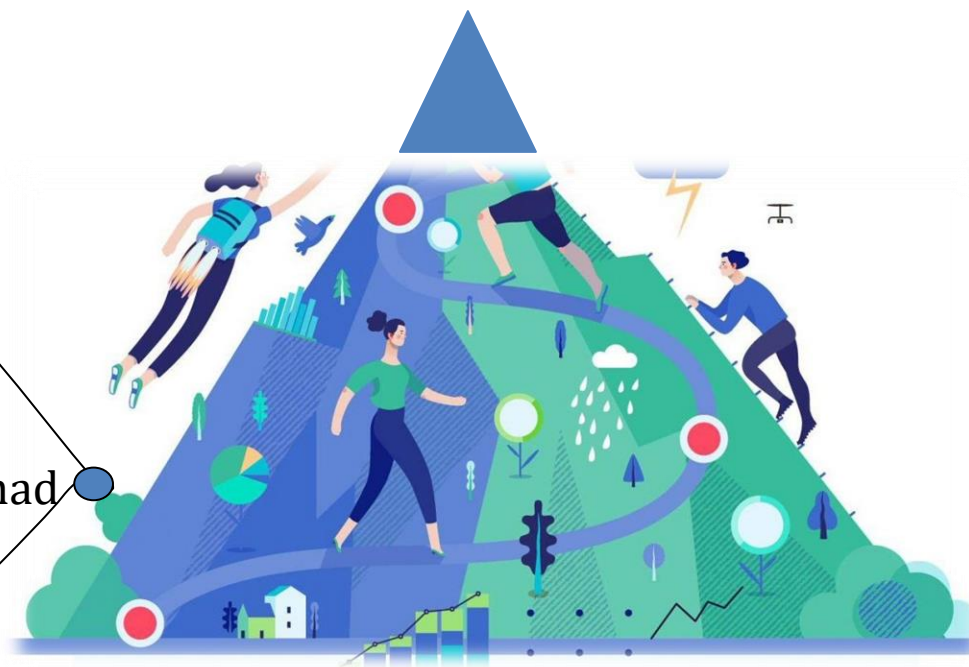
Karriärplanering?

Det börjar
med...

Dig



Din
arbetsmarknad



Ansöka...

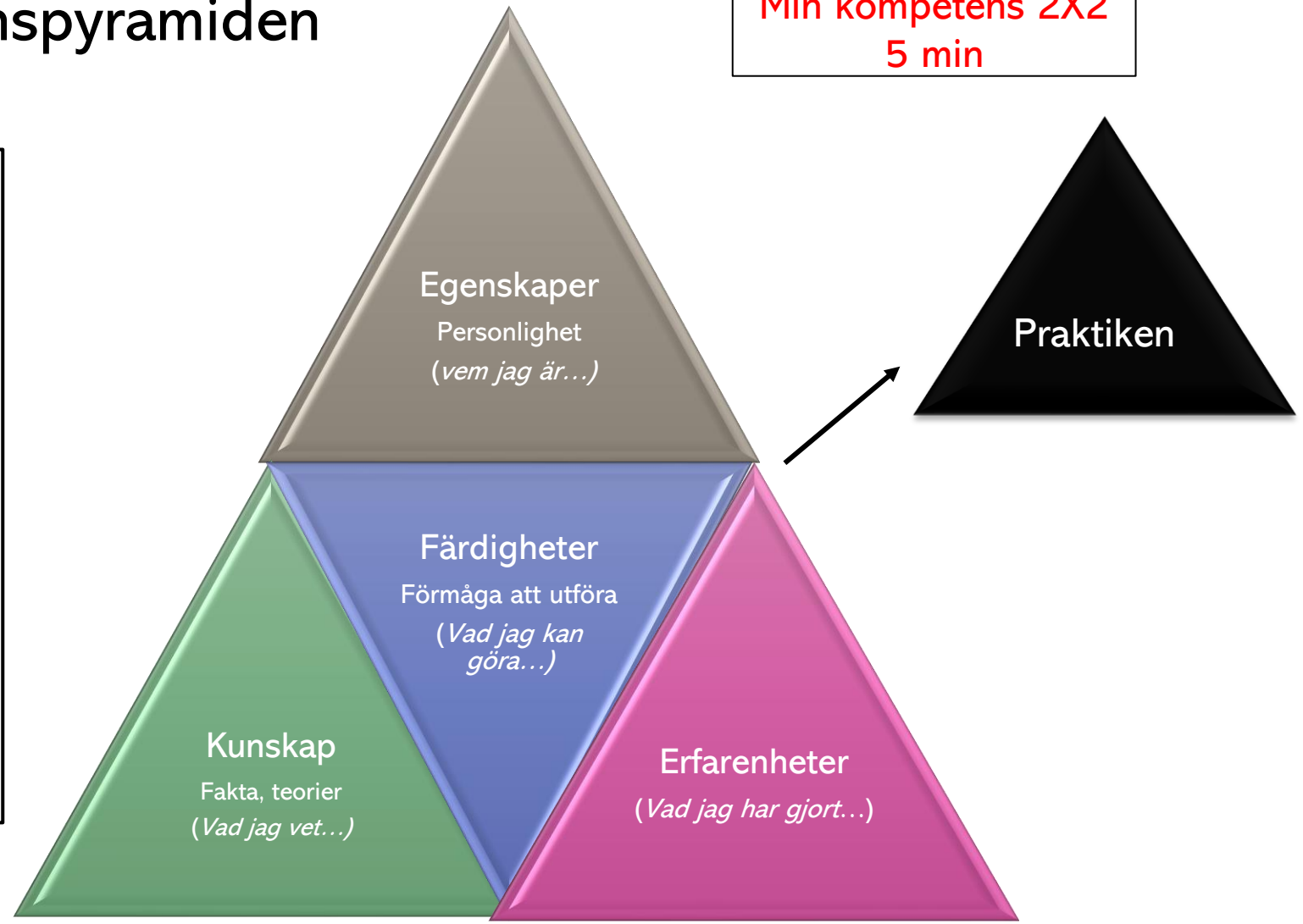


Nå ditt mål!



Kompetenspyramiden

Jag är en social och utåtriktad person.
När jag studerade CEM/RTM arbetade vi bland annat med grupproje^kt. 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.



Fokuseringshjulet



Jobbtitlar

Vad vet vi redan om vår arbetsmarknad

Var kan vi hitta jobb/praktik?

- Google, of course 😊
- LinkedIn
- Andra SoMe
- Karriärportalen (skaffa konto!!)
- Partnerföretag från programmen
- Jobbsajter så som
 - Platsbanken (Arbetsförmedlingen), Indeed.com osv
- Kommunens företagsregister
- Mässor eller arbetsmarknadsdagar
 - Missa inte AMÅR i Växjö 6/3

Paus 10 min



Klassiskt CV



FÖR- & EFTERNAMN

Profil /Målsättning:

Här kan du skriva en kort pitch om dig själv, dina mål eller vad som utmärker dig. Håll det relevant för tjänsten som du söker.



Kontakt

070 -123 45 678

Email@gmail.com

www.linkedin.com/in/namn

Språk

Svenska-Modersmål

Engelska –Flytande i tal –
och skrift

Spanska-Grundläggande
kunskaper

It-Kunskaper

M/S Office
Visma Spc
Photoshop ProX

Förtroendeuppdrag

Kassör i Östers II',
sedan 2016

Utbildning

Statsvetarprogrammet, Linnéuniversitetet Växjö
sep 2017-förväntad examen juni 2021

Vad innehöll utbildningen, vad har du fått med dig, huvudämne? Fundera på vad som är relevant att ta med utifrån tjänsten som du söker och vem som ska läsa ditt CV.

Arbetslivserfarenheter

Kundtjänstmedarbetare, Telenor Växjö. Deltid
Jan 2019-nuvarande

Arbetar på avdelningen för privata kunder och svarar på både generella och specifika frågor via telefon. Arbetet kräver att kunna hantera och ta till sig stor mängd produktinformation, även att vara stresstålig och serviceinriktad.

Butiksbiträde, Ica Maxi, Växjö. Heltid.
Aug 2015 - sep 2017

Arbetsuppgifter, ansvarsområden. Vilka erfarenheter har du fått med dig? Vad har arbetet inneburit? Vad kan vara relevant att nämna utifrån tjänsten som du söker?

Referenser

Lämnas gärna på begäran

Exempel på olika CV- layouts

SOPHIA WICKSTRÖM
Distriktssköterska

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 ambulansuppdrag

REFERENSER

Lämnas vid förfrågan.

SÄRSKILDA KOMPETENSER / MÅLSÄTTNING

Distriktssköterska med 14 års erfarenhet inom primärvården som söker efter nya utmaningar, och då gärna en tjänst som er, med både vårdcentralen och BVC.

ARBETSERFARENHET

Distriktssköterska
Örebro vårdcentral 2005 – nuvarande
Arbetat med sedvanliga distriktssköterskeuppgifter.

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 distriktssköterska som sjuksköterska
Mimers Hus gymnasium, Kungälv 1998–1999
Under 1 år fick jag studera och arbeta som lärling till en distriktssköterska 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



PHOTOSHOP

ILLUSTRATOR

INDESIGN

FLASH

QUARK

PHOTOGRAPHY

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.

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	NORTHAMPTON COLLEGE	NORTHAMPTON COLLEGE	UNIVERSITY COLLEGE NORTHAMPTON	THRAD.UK.COM
1991	1992 - 1997	1997 - 1998	1998 - 2000	2000 - 2002	2003 - Present
	GRAPHIC ART & DESIGN	GRAPHIC DESIGN	GRAPHIC DESIGN	GRAPHIC DESIGN	GRAPHIC DESIGN

INTERESTS:

ROAD CYCLING GUITAR PHOTOGRAPHY WALKING FAMILY POWER RITING

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

Upplägg:

Ha gärna samma lay out
som CVt

Spontanansökan/praktik

- Vilka kompetenser tror du behövs?
- Vad har du för förväntningar?/
vad vill du göra eller lära dig?

SOPHIA WICKSTRÖM

Projektledare

KONTAKT

E-post

namn@mail.se

Mobil

0709 43 25 67

Adress

Gatan 56
543 21 Sverige

Här har ni en person som älskar att koordinera!

(Inledning)

Varför passar du till tjänsten? **Varför** ska de välja dig? **Varför** vill du arbeta i denna organisation/ detta företag?

(Matchning)

Utveckla din inledning här.

I relevansordning.

Vad **har** du med dig/ lärt dig/ utvecklat som gör att du kan (tror att du kan) göra det här jobbet?

Matcha konkreta relevanta erfarenheter/kompetenser med jobbet/annonsen- hur passar du in?

Personlig? - värdera din erfarenhet. Exempel: ...*det motiverar mig* eller ...*det tycker jag är roligt*.

Företaget/ organisationen

DU

(Avslut)

Kund/medborgare
/medlem etc.

Avrunda positivt och tacka för intresse med förhoppning att ses vid intervju

Med vänliga hälsningar,

Sophia Wickström.

Sammanfattning

- ✓ Relevant och uppdaterat
- ✓ Anpassa alltid - återanvänd aldrig!
- ✓ Matcha dina kompetenser med annonsen
- ✓ Värdera dina erfarenheter
- ✓ CV:t 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)

Boka tid? Gå till
<https://vagledninglnu.onlinebooq.se>
Välj karriärvägledning!

