

## Gode råd til dit CV

Hvad skal et CV indeholde? .....	1
Start med at lave et brutto-CV .....	1
Lidt PEP TALK ! .....	4

### Hvad skal et CV indeholde?

Et CV skal i hvert tilfælde indeholde følgende punkter:

- Kontaktoplysninger (navn, bopæl, telefonnummer, email)
- Alder (som regel, men kan af taktiske årsager udelades)
- Uddannelser (de nyeste uddannelser skal stå først)
- Stillinger (de nyeste står først)
- Kurser (giver et godt indtryk, at man vedligeholder og udbygger sin viden)
- Sprog (det er efterhånden en fordel i de fleste jobs i dag, at man kan mere end sit modersmål)
- Andre aktiviteter (hvis man f.eks. er med i noget bestyrelsesarbejde, skriver artikler eller andet, som kan være relevant i forhold til jobsøgning)
- Interesser (det kan være en god idé at skrive lidt om, hvad man laver i sin fritid). Det giver læseren et indtryk af hele mennesket)

Der udover kan man overveje, om man vil medtage referencer og skrive om ens familiemæssige status.

### Dit CV skal afspejle de typer af jobs, du søger

Uopfordrede: Hvis du eksempelvis tidligere har haft arbejde på projektledelse men ikke mere ønsker en stilling hvor en stor del af tiden går med tilsyn/projektledelse, er det vigtigt at dit CV ikke fokuserer så meget på dine erfaringer fra dette, men måske på en række andre erfaringer og kompetencer.

Søgning på stillingsopslag: Noget tilsvarende gælder, hvis du søger et job på en onshore ctr. søger en offshore: Det kræver en tilpasning af den måde CV'et signalerer dine interesser/tidligere erfaringer – fx fra praktik eller andre jobs.

Det kan være en god idé at få andre til at kigge på dit CV med kritiske og konstruktive øjne. Hvis du bruger god tid på at lave dit CV og gennearbejder det, så er der en god chance for, at dit CV skiller sig ud på den positive måde og får dig til samtalen.

### Start med at lave et brutto-CV

Et brutto-CV er dit rå-materiale, når du skal lave et konkret CV til en ansøgning. Dit brutto-CV indeholder alle de informationer, som kan optræde i dit CV.

Grundlaget for brutto-CV-et er de oplysninger, du har samlet sammen via uddannelse, erhvervs erfaring m.m.

### Tips til udformning af brutto-CV

Det er vigtigt at gå systematisk og målrettet frem.

Spørg dig selv om:

- Hvilke kvalifikationer har jeg?
- Hvad har jeg før arbejdet med?
- Hvilket arbejde vil jeg helst have?
- Hvordan svarer mine jobønsker til mine kvalifikationer?
- Hvad er mine stærke sider?
- Hvad er mine svage sider?
- Hvilke interesser har jeg?
- Hvordan vil jeg beskrive mig selv, og hvordan vil mine venner beskrive mig?

Det er en god ide at skrive dine svar ned. Du får brug for dem, når du skal skrive ansøgningen.

### **Hvad er vigtigt for dig?**

Næste trin er at spørge dig selv, hvad der påvirker din jobsøgning:

- Er det vigtigt, at jeg kan bruge mine kvalifikationer og erfaringer fra tidligere job?
- Er jeg villig til at skifte branche?
- Skal virksomheden ligge tæt på min bopæl?
- Er det vigtigt, at jeg har selvstændigt ansvar?
- Er det vigtigt for mig at arbejde med mine interesser?
- Er det vigtigt med tid til familien, vennerne og fritiden?
- Hvilke arbejdstider passer mig bedst? Er jeg villig til overarbejde?
- Vil jeg være interesseret i at kunne rejse i forbindelse med arbejdet?
- Hvilken chef kunne jeg godt tænke mig?
- Hvilken (type) virksomhed eller organisation vil jeg gerne arbejde i?

Skriv dine svar ned.

Det vigtigste er igen at få alle relevante oplysninger med på dit brutto-CV. Og relevante oplysninger er de oplysninger, du mener, kan fortælle arbejdsgiveren noget om, hvem du er, og hvad du kan tilbyde som medarbejder. Derfor vil der også være forskel på, hvilke oplysninger vi hver især synes er relevante. Nogle har mange personlige oplysninger med i deres brutto-CV, andre færre. Det er et personligt valg.

Nu har du et godt udgangspunkt for at målrette dit CV til en konkret stilling.

## **Hvordan udarbejder du et kronologisk CV – og målretter det!**

Ligesom du målretter din ansøgning, når du søger et job, bør du også målrette dit CV, sådan at oplysninger, der er relevant i forhold til det pågældende job bliver fremhævet. Vi anbefaler, at man som nyuddannet bruger det kronologiske CV, som du kan se nedenfor.

Det tager selvfølgelig længere tid at lave målrettede CV-er, da de skal tilpasses det pågældende job hver gang. Til gengæld får du en bedre chance for at ramme både læseren og det rigtige job. Det handler i første omgang om at variere informationerne i dit CV, så de passer til både det job og den virksomhed, som du søger hos.

## Hvad skal et CV indeholde og hvordan skal det disponeres?

### CV/Curriculum Vitae/Dataliste

#### Navn

Adresse, postnummer og by – Telefonnummer - Fødselsdato

#### Uddannelse

Begynd med den nyeste først. Hvis der er ikke-danske uddannelsessteder imellem, så benyt de titler som du har fået tildelt på dit eksamenspapir og oversæt dernæst med en lille forklaring.

#### Erhvervserfaring

- Beskriv i 3-4 punkter, hvad du var ansvarlig for. Hvad var formålet med dit job og hvad fokuserede du på?
- Hvad har du af færdigheder du kan tage med dig?
- Hvad har du brugt af arbejdsredskaber?
- Hvorfor forlod du denne stilling?

Start din opremsning af jobs med din nuværende stilling. Beskriv dine 3-4 sidste stillinger, som ovenfor, med bulletpoints. Hvis du har haft andre stillinger så forkort dem ned til en linje (uden bulletpoints) så arbejdsgiveren stadig kan få indsigt i din erhvervserfaring.

#### Erhvervserfaring / praktikophold i forbindelse med studie:

Hvis du synes du har haft studierelevante jobs er det meget godt at inkludere det i dit CV; det viser en potentiel arbejdsgiver, at du kan arbejde hårdt og har formået at koordinere studie og et arbejde. Det viser også, at du har viljen til at gennemføre noget du meget gerne vil og har kæmpet for det.

#### Frivilligt arbejde:

Frivilligt arbejde er altid godt! Det viser, at du er i stand til at engagere og involvere dig i samfundet. Og du gør det gratis fordi du vil yde noget godt for andre! Det viser også, at du har overskud i en travl hverdag, men kan prioritere.

#### Andet:

Du skal selv vurdere i forhold til den type stilling du søger, hvad der ellers kan være relevant.

Sprog

Kurser

Beviser/ Diplomer

Fritidsinteresser?

## Lidt PEP TALK !

### 1. Start med et altomfattende brutto-CV

Her skriver du alt ind, stort og småt, uden at bekymre dig om hvor meget det fylder. Benyt dig af omvendt kronologi og emneinddeling (fx erhvervs erfaring, uddannelse, kurser, tillidshverv, interesser). Dit brutto-CV skal ikke sendes til arbejdsgivere, men skal fungere som det råmateriale du bruger til at forme et målrettet, prioriteret og unikt CV til hver eneste ansøgning.

### 2. Slut med standard-CVet

De fleste ved, at det ikke er effektivt at sende den samme standard-ansøgning som svar på forskellige stillingsopslag. Færre ved, at det er ineffektivt at sende det samme standard-CV med forskellige ansøgninger. Et effektivt CV skal være prioriteret og målrettet den enkelte ledige stilling. Du skal overveje hvilke tre ting fra dit CV, som netop denne arbejdsgiver har allermost fidus til og allerhelst vil have fat i. I en bunke med 100 ansøgninger og CV'er, er det afgørende at prioritere i sit CV. Du står ikke stærkest ved at skrive "det hele" og så håbe at arbejdsgiveren vil kunne lide noget af det. Du skal vælge hvilke tre ting fra dit CV du vil satse på, og så fremhæve dem.

### 3. Husk hvorfor du skriver et CV

Et CV skrives med et eneste formål: At du skal blive kaldt til samtale.

Det virker måske banalt, men mange kommer til at blande andre formål ind i deres CV-skrivning. Men et CV skrives ikke med et formål om at være så objektivt dækkende som muligt. Det skrives heller ikke med det formål, at der skal stå så meget som muligt sandt om dig. Formålet er kun, at du skal blive kaldt til samtale.

### 4. Sandt – relevant og interessant

Pointen er, at det ikke er nok, at det der står i dit CV er sandt. Det du skriver skal på én gang være sandt, relevant i forhold til den stilling du søger og mere interessant for arbejdsgiveren end det de andre skriver.

### 5. Kill your darlings og udryd hamstrene

For at få plads til at folde de tre vigtigste ting i dit CV ud, vil du være nødt til at give mindre plads til andre ting. Nogle af dine darlings skal myrdes, for at der bliver ordentlig plads til andre. Husk at det element der er attraktivt for den ene arbejdsgiver måske er værdiløst for en anden. Og du er ikke nødt til at skrive alt. Det er måske sandt, at du som 7-årig havde en hamster ved navn Ib, men det er ikke grund nok til at skrive det i dit CV. Skriv kun det dig bringer dig tættere en samtale. Udryd hamstrene.