GUIDE FÖR SJÄLVSTUDIER

Skriv ett cv som tar dig till intervju

Det här arbetsbladet hör till guiden på motivista.se. Läs ett steg i guiden och fyll sedan i rutan som hör till. Skriv ut och fyll i för hand, eller skriv i PDF:en med verktyget för text i din PDF-läsare.

SÅ ANVÄNDER DU ARBETSBLADET

1. Ruta 1 hör till steg 2 i guiden: din sammanfattning.
2. Ruta 2 hör till steg 3: från arbetsuppgift till resultat.
3. Ruta 3 hör till steg 5: nyckelorden i en annons du vill söka.
4. Avsluta med checklistan på sista sidan och för över allt till ditt cv.

1 Min sammanfattning

3–4 rader högst upp i cv:t. Skriv först varje del för sig och sätt sedan ihop dem.

YRKE OCH ERFARENHET

Vad jobbar du med och hur länge? ”Lagerarbetare med åtta års erfarenhet av …”

TVÅ ELLER TRE STYRKOR

Gärna sådant som annonsen frågar efter. ”Van att …”, ”Erfarenhet av …”

VAD JAG SÖKER

”Söker en roll som … där jag kan …”

HELA MIN SAMMANFATTNING

2 Från arbetsuppgift till resultat

FORMELN

Vad du gjorde + hur mycket + vad det ledde till. Börja med ett verb: ledde, ökade, minskade, förbättrade, löste, utbildade, sålde, planerade.

Hitta siffrorna: Hur många? Hur ofta? Hur mycket? Vad blev bättre? Vad fick du beröm för?

FÖRE: ARBETSUPPGIFT	EFTER: RESULTAT
Ansvarade för kundtjänst	*Besvarade 60 ärenden per dag med 92 % nöjda kunder*

Hitta aldrig på. Uppskatta ärligt (”cirka 50 kunder per dag”) om du inte har exakta siffror.

3 Mina nyckelord

Välj en annons du vill söka. Skriv ner orden som nämns flera gånger och kolla om de finns i ditt cv.

ANNONSEN JAG SÖKER	

ANNONSENS ORD	FINNS I MITT CV?	SÅ SKRIVER JAG
Ärendehantering	*Nej, jag skrev ”svarade på frågor”*	*Ärendehantering via telefon och mejl*

INNAN DU SKICKAR

Checklista före varje ansökan

- [ ] Cv:t är anpassat till annonsen och nyckelorden finns med
- [ ] Det finns en sammanfattning högst upp
- [ ] Erfarenheterna visar resultat, med siffror där det går
- [ ] Cv:t är 1–2 sidor med en spalt och vanliga rubriker
- [ ] Kontaktuppgifterna står i texten, inte i sidhuvudet
- [ ] Titlar och datum är desamma som på LinkedIn
- [ ] Någon annan har läst och letat stavfel
- [ ] Allt i cv:t stämmer och låter som jag
- [ ] Filen är en PDF som heter ”CV Förnamn Efternamn”

TESTA DITT CV

Markera all text i ditt cv, kopiera och klistra in i ett tomt dokument. Hamnar texten i rätt ordning? Då kan ett rekryteringssystem troligen också läsa den.

VILL DU HA HJÄLP PÅ RIKTIGT?

Träna med en egen handledare i Rusta och matcha

Hos Motivista går vi igenom ditt cv tillsammans, anpassar det till jobben du söker och tränar inför intervjun. Motivista är leverantör av Rusta och matcha på uppdrag av Arbetsförmedlingen. Det är Arbetsförmedlingen som beslutar om du kan delta. Om du anvisas kan du välja Motivista som leverantör.

WEBB
motivista.se/rusta-och-matcha

TELEFON
031-310 02 21

MEJL
info@motivista.se

Källor: Arbetsförmedlingen, Skriva cv · Ladders, Eye-Tracking Study (2018).