GUIDE FÖR SJÄLVSTUDIER

Hitta jobben som inte annonseras

Det här arbetsbladet hör till guiden på motivista.se. Ha telefonen framme, eftersom kontaktlistan hjälper dig att komma ihåg fler. 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 1 i guiden: vad du söker.
2. Ruta 2 hör till steg 2: tre personer att kontakta först.
3. Ruta 3 hör till steg 3 och 4: företagen du hör av dig till.
4. Kontaktloggen på sista sidan hör till steg 5. Fyll i den varje vecka.

1 Vad söker jag?

Vad? Yrke eller bransch	
Var? Företag eller område	
Plan B	
Min mening	

2 Mina tre att kontakta först

PERSON	HUR JAG KÄNNER PERSONEN	DET HÄR BER JAG OM

3 Mina företag

LETA EFTER SIGNALER

Nyetablering, expansion, nya projekt, säsong eller en färsk annons i din bransch. Skriv till chefen för avdelningen, inte bara till HR.

FÖRETAG	VARFÖR DE KAN BEHÖVA FOLK	KONTAKTPERSON	SÄTT
Lager AB	*Öppnar nytt lager i vår*	*Lagerchefen*	*Mejl + ring*

MITT FÖRSTA MEJL

Högst fem meningar: vem du är, något om företaget, att cv:t är bifogat och en enkel fråga. Säg att du hör av dig.

ÄMNESRAD

MEJLET
Hej [Förnamn], jag är [yrke] med erfarenhet av [bransch] …

STEG 5

Min kontaktlogg

Skriv upp vem du har pratat med, när och vad ni kom överens om. Följ upp efter 5–7 arbetsdagar och tacka alltid för tips.

PERSON / FÖRETAG	DATUM	VAD HÄNDE?	NÄSTA STEG
Ali, f.d. kollega	*18/11*	*Tipsade om ett lager i Hisings Backa*	*Ringa lagret 20/11*

VILL DU HA HJÄLP PÅ RIKTIGT?

Använd vårt arbetsgivarnätverk i Rusta och matcha

Hos Motivista får du en egen handledare som hjälper dig att hitta rätt företag och kontakter. 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: Svenskt Näringsliv, Rekryteringsenkäten 2025/26 · Arbetsförmedlingen, Så hittar du de dolda jobben (2025). Exemplen är skrivna av Motivista.