

Tænk større

Jobsøgning – hands-on!

Version 2025



Nu også med
ChatGPT

mæ

A-kassen for
humanister og scient.er



Indhold

- 3 Ved du, hvad du kan?**
Her starter din jobsøgning
- 4 Det laver MA's medlemmer**
Få indblik i søgemetoder, brancher og funktioner
- 5 Hvordan skaber du værdi?**
Din ansøgning og dit cv skal skaffe dig til jobsamtalen
- 6 Det målrettede cv**
- 9 Den målrettede ansøgning**
- 10 Jobsøgningshjulet**
Her kan MA hjælpe dig i processen
- 12 Har du overvejet en håndsækning fra ChatGPT?**
- 16 Uopfordret eller dialogbaseret jobsøgning er et pitch**
– et tilbud om samarbejde
- 18 Passer I sammen?**
Hvordan forbereder du dig bedst til jobsamtalen?
- 20 Netværk**
Brug LinkedIn som dit professionelle onlinenetværk
- 22 Trivsel**
Din trivsel er vigtig for, at du får et godt forløb

I denne brochure får du MA's karriererådgiveres ekspertviden om jobsøgning.

Brug os. Du kan tilgå vores værktøjer på vores hjemmeside (ma-kasse.dk), hvor du finder videoer, cases mm. Du er også meget velkommen til at deltage i vores mange workshops online eller fysisk.

Held og lykke med din jobagt.



værktøjer, der kan hjælpe dig

Eksklusivt værktøj: MA Personprofil

Med MA Personprofil kan du blive klogere på dine personlige styrker – og hvor du måske skal være lidt ekstra opmærksom, når du skriver ansøgninger og går til jobsamtale.

Find online-værktøjet på hjemmesiden (ma-kasse.dk/ma-personprofil) – og få foræret en yderst nyttig selvindsigt.

Ved du, hvad du kan?

Her starter din jobsøgning

Vi skelner mellem de faglige og de personlige kompetencer. De faglige kompetencer er tillærte, fx det at kunne undervise, researche eller formidle. De personlige kompetencer er iboende, fx at være nysgerrig, grundig eller innovativ. Kompetenceafklaring er en lang proces, og vi tilegner os nye kompetencer hele livet.

Prøv nogle af de fem forslag, og vend det gerne med os, så du kan få feedback. Vær opmærksom på, at der kan være forskellige udtryk i den private og den offentlige sektor.

Nærlæs jobopslag, brug LinkedIn, slå ord op, og brug de research-tilgange, du har brugt før; så vil du opnå en indsigt, der giver dig konkrete opgaver og indsatser at relatere dine kompetencer til.

1

Totallisten

Lav en liste over, hvad du har lavet i dit liv (arbejde, uddannelse, fritid): Hvorfor valgte jeg det? Hvad lærte jeg af det? Hvad vil jeg bruge det til? Det er det, du skal bruge aktivt i din ansøgning og cv.

Du skal hente dine kompetencer frem fra hele dit liv. Det handler ikke kun om dine tidligere arbejds-erfaringer. Der kan være masser af inspiration og erfaring i dine fritidsinteresser, fx frivilligt arbejde, studiejob og samarbejde med en organisation eller virksomhed under studiet.

2

Mine succeshistorier

Hvor og hvornår er jeg lykkedes med mine opgaver? Kan du overføre det til det konkrete job, du søger?

3

Interviewrunden

Spørg i din omgangskreds, hvad de ser, du er særlig god til. Så kan du med større overbevisning fremhæve dine stærke sider.

4

De tre vigtigste ting

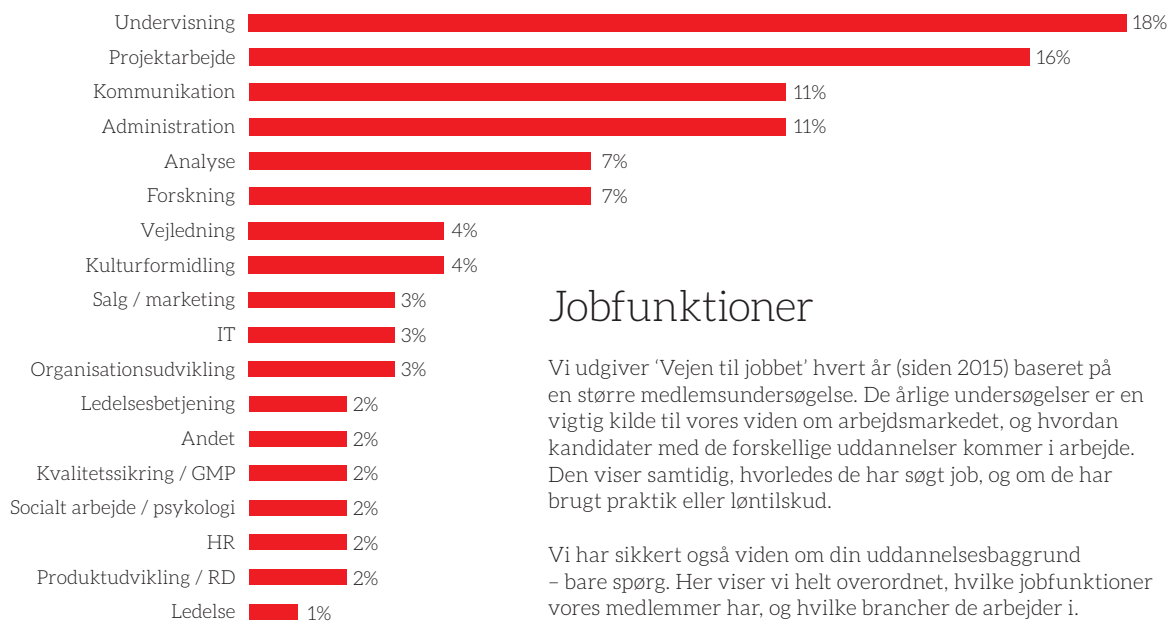
Find de tre vigtigste ting, du kan bidrage med til det aktuelle job. Uddyb hvordan, relateret til dine erfaringer eller dine ideer.

5

Hvilken værdi kan du tilføre?

Hvordan vil du løse opgaverne? Hvad får arbejdsgiveren ud af det, du kan? Hvordan hjælper du? Hvilken forskel kan dit arbejde gøre?

Det laver MA's medlemmer

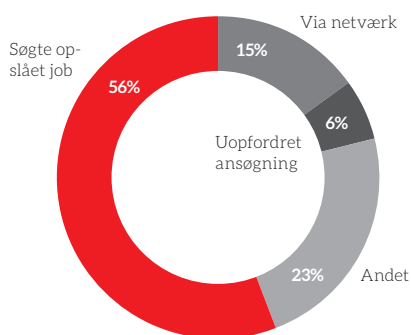


Jobfunktioner

Vi udgiver 'Vejen til jobbet' hvert år (siden 2015) baseret på en større medlemsundersøgelse. De årlige undersøgelser er en vigtig kilde til vores viden om arbejdsmarkedet, og hvordan kandidater med de forskellige uddannelser kommer i arbejde. Den viser samtidig, hvorledes de har søgt job, og om de har brugt praktik eller løntilskud.

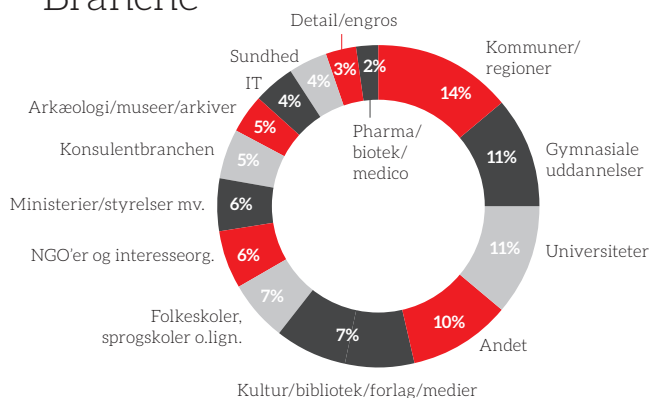
Vi har sikkert også viden om din uddannelsesbaggrund – bare spørg. Her viser vi helt overordnet, hvilke jobfunktioner vores medlemmer har, og hvilke brancher de arbejder i.

Søgemetode

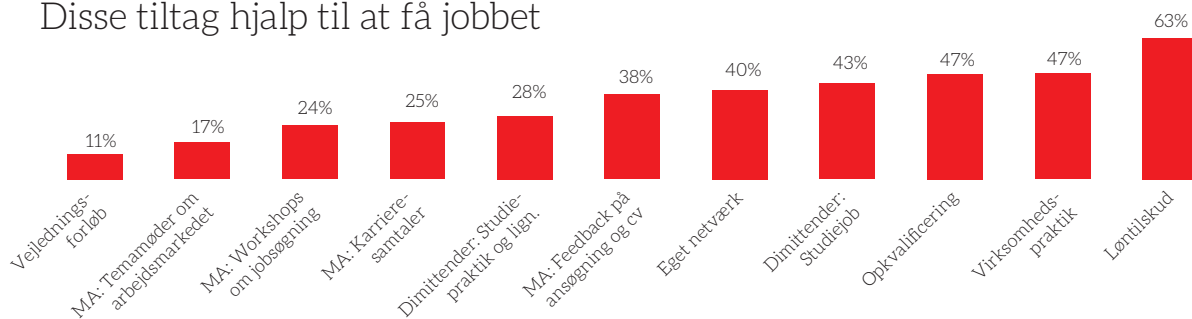


Læg mærke til, at næsten halvdelen lander et job, der ikke er opslået. Derfor tæller uopfordret jobsøgning med i din joblog, og vi anbefaler, at du bruger flere søgemetoder.

Branche



Disse tiltag hjalp til at få jobbet



...INFO



Hvordan skaber du værdi?

Din ansøgning og dit cv skal skaffe dig til jobsamtalen

Ifølge Ballisagers rekrutteringsanalyse ser 88% af arbejdsgiverne allerførst på kandidatens cv. Derfor skal dit cv være overskueligt og skræddersyet. Det gør du i den faglige profil, hvor du fremhæver den aktuelle stilling og det sted, du søger job. Sammenfat et kort resumé om dig selv, og hvad du byder ind med til netop denne stilling. Så fungerer det som en teaser i forhold til din ansøgning – så modtagerens interesse pirres, og de læser videre. *Se et eksempel på et veludført cv på de følgende to sider.*

Tjek disse 4 ting, **inden** du sender din ansøgning

- 1 Min ansøgning byder fremadrettet ind med, hvad jeg vil gøre i forhold til det konkrete job.
- 2 Jeg kender til virksomheden/uddannelsesstedet og har læst deres årsrapport eller strategi, læst om deres fokusområder på hjemmesiden eller set, at en ny lovgivning kan påvirke dem, fx GDPR, bæredygtighed eller andre krav/muligheder. Jeg har måske ringet eller skrevet til dem og inddrager den nye viden.
- 3 Jeg har bragt mig selv i spil ved at fortælle, hvad jeg vil gøre, ikke hvad jeg kan. Jeg har tegnet et billede af mig selv i virksomheden.
- 4 Jeg har gjort mig umage med opsætning og layout. Lavet nogle gode overskrifter, som fanger, så jeg kan blive valgt ud på maks. et minut.

4 grundregler, der forbedrer dine chancer for, at en **arbejdsgiver** vil se dig til en samtale

- 1 Han/hun vil os! Han/hun har forholdt sig til vores virksomhed og sat sig ind i, hvad vi laver.
- 2 Han/hun giver nogle rigtig gode bud på, hvad han/hun kan bidrage med.
- 3 Der er læst ordentlig korrektur, og det er sat overskueligt og appetitligt op.
- 4 Jeg kan virkelig mærke personen i denne her ansøgning. Motivationen er der.

Det målrettede cv



☎ 40 30 20 10

✉ lise.hansen@gmail.com

in linkedin.com/in/lhansen

🏠 København

KERNEKOMPETENCER

- Klar og enkel formidling af kompliceret stof
- Projektstyring med stramme deadlines
- Kommunikation på alle digitale platforme
- Eventplanlægning med eksterne partnere

MEDIER

- Instagram
- Facebook
- Mailchimp
- Snapchat
- LinkedIn
- iMovie
- InDesign

LISE HANSEN

KOMMUNIKATION & PROJEKTLEDELSE

PROFIL

Som kommunikationsmedarbejder hos Socialstyrelsen vil jeg bidrage til at styrke og formidle viden og anbefalinger på det sociale område. Særligt indsatsen for inklusion af børn med mistrivsel og den øgede kompetenceudvikling for døgninstitutioner har min store interesse, da det ligger i forlængelse af mit arbejde for børnetelefonen. Jeg har blik for at skabe kommunikation i en politisk styret organisation, og jeg ved, hvordan jeg skal begå mig.

Min hjerne brygger altid på idéer – fra de kreative til de mere konkrete som fx optimering af procedurer. Samarbejde, engagement og struktureret tilgang til arbejdsopgaver, er de personlige kompetencer, som især kendetegner mig. Jeg sætter stor pris på at have tæt samarbejde med mine kollegaer, og jeg trives i et socialt arbejdsmiljø med tværfaglig vidensdeling.

ERHVERVSERFARING

Børns Vilkår | Kommunikation - Frivilligt

2022 - 2023

- Branding af Børnetelefonen – særligt grundet corona
- Kontakt til samarbejdspartnere omkring funding
- Telefonvagter 3 dage om ugen – primært aften.

Wonderful Copenhagen | Specialesamarbejde & praktik

2021

- Research og produktion af artikler
- PR pitches til journalister og andre relaterede opgaver
- Idégenerering af online events
- Udvikling af markedsføringsmateriale
- Koordinering af digitale events
- Dataanalyser og udvikling af business cases

Skræddersy din
profiltekst til
den konkrete
stilling



arbejdsgivere
starter med at se
på dit cv – derefter
din ansøgning

Kilde: Ballisager

CERTIFICERINGER

- Adobe Creative Cloud
- MailChimp

SPROG

- Dansk ●●●●●●●●
- Engelsk ●●●●●●●●
- Tysk ●●●●●●●●
- Fransk ●●●●●●●●

PRIVAT

Jeg er glad for at udfordre mig selv gennem forskellige former for sport som f.eks. squash og padel tennis. Min kammerat og jeg ender dog oftest med at grine af hinandens manglende evner. Kreativt forsøger jeg at lære kunsten at dreje ler og lave keramik.

Jeg deltager også i foredrag og debatter, som spænder over en bred vifte af kulturelle, globale og samfundsmæssige emner. Senest er jeg blevet bestyrelsesmedlem i den andelsforening, hvor min kæreste og jeg bor med vores søn.



Beskriv dig selv:
Hvem er du,
når du ikke er
på job?

Slots- og Kulturstyrelsen | Praktikforløb

2020

- Udvikling af den danske Creative Europe Instagram-profil
- International kulturudveksling
- Profilerings af EU-Kommissionens Creative Europe program
- Udvikling af projektpartnerskaber

Barsel

2019-2020

ARoS | Kulturkoordinator - Studiejob

2017-2019

- Planlægning og udførelse af events og udstillinger
- Facebook og nyhedsbreve
- Udvikling af projektplan
- Kontakt til forskellige interessenter
- Booking og koordinering af catering og merchandise
- Kontakt til internationale oplægsholdere

UDDANNELSE

Københavns Universitet | Cand.mag. i Kommunikation

2020-2023

Speciale i samarbejde med Wonderful Copenhagen om Covid-19 påvirkning af den danske turisme

Aarhus Universitet | Bachelor i Dansk

2016-2019

Bacheloropgave i samarbejde med AROS om brugeroplevelse

REFERENCE

Haves og kan indhentes efter aftale



Skal jeg ringe?

Du kan ringe for at få informationer og vinkler, du kan bruge i din ansøgning: 'Der satses på bæredygtighed', 'der er fokus på at sammenlægge to afdelinger', 'der er behov for mere dialog mellem skole og forældre', 'energiforbruget skal reduceres' osv.

Forbered på forhånd korte og konkrete spørgsmål. Personen i den anden ende vil gerne snakke med dig, men har ikke tid til at høre din lange jobhistorie.

5 spørgsmål du kan stille i telefonen, så du kan kvalificere din ansøgning

- 1 Hvad bliver mine vigtigste arbejdsopgaver, og hvad skal der til for at blive en succes i jobbet?
- 2 Hvem bliver mine primære samarbejdspartnere? Er der tværgående samarbejde?
- 3 Kan du beskrive x-opgaven lidt nærmere?
- 4 Hvad er de vigtigste opgaver, jeg skal tage fat på den første måned?
- 5 Hvad er der fokus på lige nu? Hvad fylder hos jer? Er der områder/opgaver, I ikke har tid/ressourcer til?

Kender du **AIDA**?

For at skrive en god ansøgning kan du med fordel anvende AIDA-modellen, der hjælper dig til at tage udgangspunkt i modtagerens situation. De har netop læst dit cv og ved noget om din faglighed og historik; nu forventer de, at du skriver, hvordan du ser dem og vil løse de opgaver, de har skitseret i opslaget.

(attention)

Interessant og opmærksomhedsskabende overskrift/spørgsmål/konstatering.

(interest)

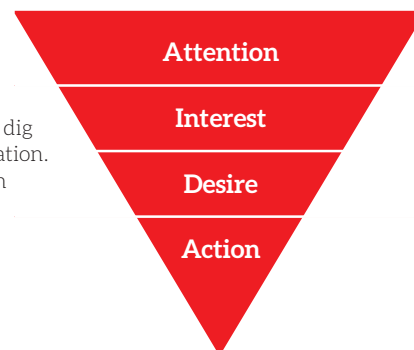
Hvad er det interessante ved netop dette job, denne branches udfordring? Prøv at spejle den aktuelle situation, og vis, at du har sat dig ind i deres område/virksomhed/faglighed – via nyheder/insights/hjemmeside.

(desire)

Hvorfor mig? Hvilke tre ting byder jeg ind med i forhold til det, som I efterspørger? Hvilke konkrete ting vil jeg foreslå i forhold til jeres problemstillinger? Tag udgangspunkt i dine erfaringer/indsigter, og relatér dem til, hvad du kan udrette/foreslå/bidrage med kort og konkret.

(action)

Fremtidsrettet afslutning, opsamling/konklusion på din overskrift og dit budskab.



A

I

D

A

Den målrettede ansøgning

... der kommer med konkrete bud på udfyldelse af stillingen

Socialstyrelsen
Vedr. stillingen som kommunikationsmedarbejder

1. december 2024

A

Vidensformidling, der skaber trivsel og lyst til læring

I

Efter en god telefonsamtale med Flemming Jensen, hvor vi talte om indsatsområder, I særligt har fokus på, såsom intern kommunikation, dialog med institutionerne og faglige organisationer, håber jeg endnu mere, at vi kan fortsætte dialogen. Hos Socialstyrelsen byder jeg ind med et solidt fagligt fundament, min viden fra mit arbejde i en styrelse og min erfaring med udsatte børn.

Jeg vil løfte opgaverne som kommunikationsmedarbejder hos Socialstyrelsen ved at:

Kortlægge behov og ønsker for vidensgrundlaget på det sociale område

Som kommunikationsmedarbejder ser jeg kortlægning af behov og ønsker hos de aktuelle institutioner, organisationer og kommuner som fundamentet for at skabe brobygning og et fremtidigt samarbejde. Jeg har tidligere arbejdet med kortlægning, udvikling af kommunikationsprofil, research og branding.

Her har jeg særlig beskæftiget mig med idégenerering med afsæt i målgruppen for at sikre brugbare produkter. De erfaringer vil jeg bruge til at øge samarbejdet med institutionerne og de faglige organisationer.

D

Gøre viden nemt tilgængeligt og brugervenligt

I udarbejdelse af produkter er det vigtigt at inddrage eksisterende viden i Socialstyrelsen. Derudover kan brugerne være en del af processen for at sikre, at information og form giver mening for dem. Information kan formidles via styrelsens platforme, skriftligt materiale, videoer, spil eller noget helt andet. Målet er at brede kommunikationen ud og nå de mange områder, der har brug for støtte.

Formidle viden og anbefalinger på det sociale område

Jeg vil bidrage til kommunikations- og projektarbejdet i Socialstyrelsen, bl.a. med redaktionelle processer, daglig drift og udvikling af hjemmesiden, events og konferenceplanlægning m.m. Min viden vil jeg ligeledes spille ind i arbejdet med Socialstyrelsens online-netværk for at sikre, at vi er opdaterede på de nyeste tendenser.

A

Jeg ser frem til at møde jer og høre mere om jeres indsatser.

De bedste hilsner

Lise Hansen
40 30 20 10
lise.hansen@gmail.com



På styrelsens hjemmeside har Lise fundet inspiration til indsatsområder.



Vil du arbejde med ESG?

Se, hvordan du bærer dig ad på ma-kasse.dk/esg

Jobsøgningshjulet

Her kan MA hjælpe dig i processen



Har du **work-life** balance?

- Ugeplan
- Well-done-lister
- Gør noget godt for dig selv



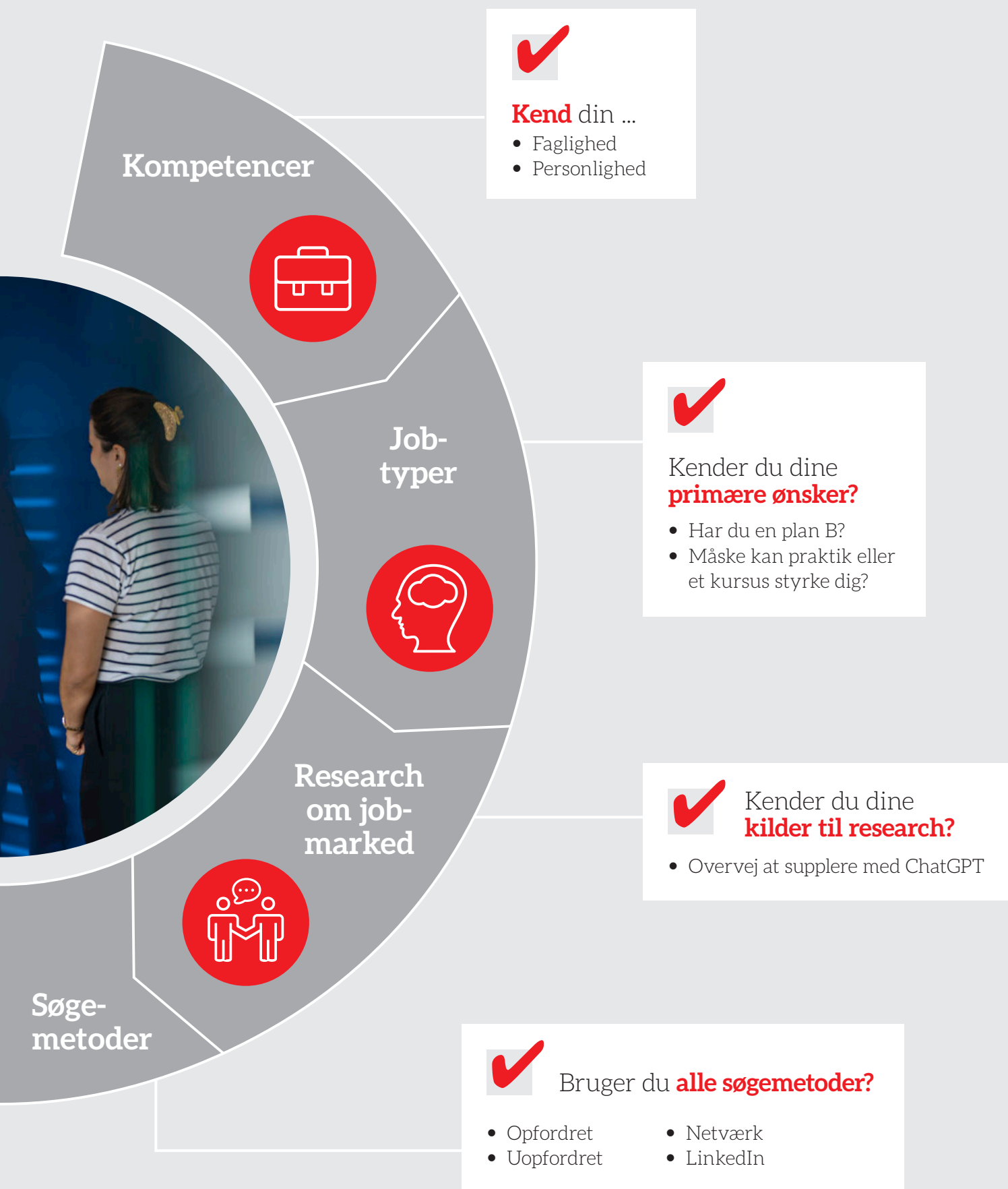
Har du **forberedt** dig på ...

- Kort intro
- Spørgsmål fra arbejdsgiver
- Spørgsmål til virksomheden



Er dit materiale **mårettet**?





Har du overvejet en håndsrækning fra ChatGPT?

Med to store guides – og løbende online-workshops – hjælper MA dig med at få mest ud af ChatGPT i din jobsøgning, men også i dit kommende arbejde. Her følger en lynintro.

Man skal selvfølgelig møde al teknologi i sin vorden med en god portion skepsis. Hvor kan teknologien hjælpe mig, hvor kan den lede mig på afveje? Vi er slet ikke der, hvor vi kan parkere vores fornuft og lade en chatbot bygge broer, udføre hjernekirurgi og afgøre retssager – men mindre kan også gøre det, fx når du søger job.

ChatGPT skal ikke skrive din ansøgning eller dit cv – og den kan heller ikke gå til samtale for dig. Men det nye værktøj kan hjælpe og inspirere dig til at blive en endnu bedre jobsøger.

Fx kan værktøjet hjælpe med at målrette profilafsnittet i dit cv. Det kan også give dig en faglig indsigt i jobbet som fx bæredygtighedskonsulent. Det handler om at vælge dine ord omhyggeligt – at prompte klogt – så den kunstige intelligens bedre kan vurdere sandsynligheden for, at de ord, du anvender, er dem, den skal bruge til at finde svar i den omfattende database. Den database som reelt er alle tilgængelige data på det offentlige internet.



Giv ChatGPT en rolle

På den måde kan man sige, at ChatGPT spejler de ord og spørgsmål, som vi skriver til den, og derved bliver det afgørende, præcis hvordan vi spørger den. På samme måde er det også vigtigt, at vi klæder den på i forhold til hvilke "briller" (hvilken rolle), den skal bruge, når den skal hjælpe os. Den skal så at sige have den rigtige indgang til det, vi spørger den om. Betragt ChatGPT som en samarbejdspartner og ikke det endegyldige svar på at skrive en ansøgning – eller en festsang. Det er en fordel at starte med et overordnet emne og derefter bevæge sig dybere ned i detaljen. ChatGPT husker samtalen og derved 'lærer' den mere og mere om dig, som samtalen skrider frem.

Eksempel

PROMPT: Jeg vil gerne have, du påtager dig rollen som karriererådgiver inden for det akademiske arbejdsområde i det følgende. Jeg er uddannet cand.mag. i dansk og historie og vil gerne blive klogere på arbejdet som bæredygtighedskonsulent, da dette felt uden tvivl vil være i vækst i de kommende mange år. Vil du lave en liste med 5 arbejdsområder, som man typisk varetager som bæredygtighedskonsulent og gerne i en virksomhed med cirka 150 ansatte?



ChatGPT: Med din baggrund som cand.mag. i dansk og historie bringer du allerede en række vigtige kompetencer til bordet, såsom stærke kommunikationsevner og en forståelse for samfundsmæssige og kulturelle dynamikker, som kan være utroligt værdifulde i en bæredygtighedsrolle.

Her er en liste over 5 typiske arbejdsområder for en bæredygtighedskonsulent i en virksomhed med cirka 150 ansatte:

- 1. Udvikling og implementering af bæredygtighedsstrategier:** Arbejdet omfatter udvikling af langsigtet bæredygtighedsstrategi for virksomheden. Det inkluderer at identificere mål for bæredygtighed, fastlægge handlingsplaner og sikre, at virksomhedens praksisser er i overensstemmelse med bæredygtige standarder.
- 2. Intern og ekstern kommunikation:** Som bæredygtighedskonsulent vil du være ansvarlig for at formidle virksomhedens bæredygtighedsinitiativer både internt til medarbejderne og eksternt til kunder, partnere og offentligheden. Dette inkluderer at udarbejde rapporter, præsentationer og kommunikationsmaterialer.
- 3. Samarbejde med forskellige afdelinger:** Du vil arbejde på tværs af forskellige afdelinger (f.eks. produktion, marketing, HR) for at integrere bæredygtighedsprincipper i alle aspekter af virksomheden. Dette kræver stærke samarbejdsevner og evnen til at bygge bro mellem forskellige interesser og perspektiver.
- 4. Overvågning og rapportering af bæredygtighedsperformance:** Overvågning af virksomhedens miljømæssige fodaftryk, herunder energiforbrug, affaldshåndtering og ressourceanvendelse. Du vil også være ansvarlig for at indsamle data og udarbejde rapporter om virksomhedens bæredygtighedsperformance.
- 5. Rådgivning og uddannelse:** Som konsulent vil du rådgive ledelsen og medarbejderne om bæredygtighedspraksisser og -politikker. Dette kan også omfatte at udvikle og implementere uddannelsesprogrammer for at øge bevidstheden og engagementet omkring bæredygtighed i virksomheden.

Gå i dybden

Dette giver os en overordnet forståelse af, hvad jobbet som bæredygtighedskonsulent kan rumme, men vi kan have behov for at blive endnu mere detaljerede i vores viden for virkelig at kunne bruge det i vores ansøgningsmateriale. Det er jo vigtigt, at fagterminologien rammer læserens virkelighed:

Eksempel

PROMPT: Tak for de 5 punkter. Jeg vil gerne have mere konkret viden om, hvordan man som bæredygtighedskonsulent arbejder med punkt 4. Gerne med tekniske begreber koblet på dine svar:



ChatGPT (udvalgte svar): For at give dig en mere teknisk forståelse af, hvordan man som bæredygtighedskonsulent arbejder med overvågning og rapportering af bæredygtighedsperformance, kan vi dykke ned i nogle af de mere specifikke aspekter og teknikker:

- 1. Miljømæssige nøglepræstationsindikatorer (KPI'er):** Arbejdet starter med at identificere og overvåge relevante KPI'er. Disse kan omfatte CO₂-fodaftryk, energiforbrug pr. enhed produceret, affaldsreduktion, vandforbrug og andelen af vedvarende energikilder anvendt. KPI'er udvælges baseret på deres relevans for virksomhedens specifikke aktiviteter og bæredygtighedsmål.
- 2. Livscyklusanalyse (LCA):** For at forstå den fulde miljøpåvirkning af et produkt eller en service, kan du anvende LCA, som vurderer miljøpåvirkningen i hele produktets eller tjenestens livscyklus – fra råvareudvinding til fremstilling, distribution, brug og bortskaffelse.

Dette for at illustrere, hvordan vi kan udnytte ChatGPT til at give os en faglig indsigt og en forståelse for den fagterminologi, der kan hjælpe os med at målrette vores ansøgninger/cv. Vi kan jo dykke lige så dybt ned, som vi har brug for i den enkelte situation.

Mere viden

Ud over løbende at afholde online-workshops om brugen af AI i jobsøgning og i dit arbejdsliv, har vi udgivet to guides udi ChatGPT – en med fokus på jobsøgning i bred forstand og en med luppen ned over formuleringen af prompten. Du finder dem begge på MA's hjemmeside – start her: ma-kasse.dk/chatgpt



Fjern personlige data

Ud over at kunne give os en masse konkret og faglig viden inden for et givent område, kan den kunstige intelligens også være en vigtig medspiller i forhold til at nuancere vores eget syn på vores egen profil. Altså give os nye vinkler og input til vores egne fagligheder og konkrete kompetencer. Det kræver naturligvis, at vi er villige og modige nok til at fodre den med information om os selv, men fjerner vi vores personlige data (som ingen kan garantere hvordan anvendes) og forholder os til den faglige del (faglige/personlige kompetencer), er dette ganske trygt.

Rigtig mange oplever, at det kan være svært at blive konkret nok, når vi skriver ansøgninger eller vores profiltekst til cv'et. Et cv, hvor vi er helt skarpe og konkrete på, hvordan vi passer ind på den pågældende arbejdsplads, er essentielt i forhold til at ryge i den rigtige bunke:

Eksempel

PROMPT: Jeg er biolog og har specialiseret mig i bananfluers livscyklus. Jeg vil gerne have dig til at skrive en profiltekst til mit cv, der er fokuseret på arbejde i den private sektor. Gerne inden for analyse og mikrobiologi.



ChatGPT: Som en biolog med specialisering i mikrobiologi og specifikt i bananfluers livscyklus har jeg en dybdegående viden om mikrobiologisk forskning og analyse. Jeg er passioneret omkring at forstå mikroorganismernes livscyklus og deres interaktioner med miljøet omkring dem. Jeg har tidligere haft stor succes med at undersøge bananfluer og deres livscyklus i laboratoriet og er klar til at bringe min ekspertise og min innovative tankegang til den private sektor.

Med min forskningsbaggrund har jeg erhvervet mig en solid forståelse af laboratorieprocedurer og analysemetoder. Jeg har også erfaring med at håndtere store mængder data og at trække meningsfulde konklusioner ud af komplekse datasæt. Jeg er også fortrolig med at arbejde med en bred vifte af analyseinstrumenter, inklusive DNA-sekventeringsudstyr, mikroskoper og andre specialiserede apparater.

Vi kan på denne måde udnytte kapaciteten i den datamængde, der er tilgængelig i ChatGPT. Vi kan med andre ord spare oceaner af tid og på den måde også blive meget mere effektive, lave bedre og mere målrettet ansøgningmateriale og generelt optimere vores chancer i jobjagten.

Du skal selv gå til jobsamtale

MA har stort fokus på kunstig intelligens i forbindelse med vores karriererådgivning og bruger det aktivt uden dog at miste fokus på, at en sprogmodel som ChatGPT aldrig er bedre end de prompts, den får, og at den ikke kan stå alene.

Og så kan den vel at mærke ikke gå til samtale for dig endnu – så sandhedens time er du stadig alene om. Og så alligevel ikke helt, for sprogmodellen kan naturligvis også fodre dig med gode råd til samtalen ... hvordan svarer du på dette og hin spørgsmål, hvordan stiller du selv et relevant spørgsmål, hvordan hilser du, hvordan ser du ud, hvordan siger du farvel osv.

Er du utrænnet i at gå til jobsamtale, eller bliver du nervøs, så meld dig til vores workshops om jobsamtalen eller book et individuelt møde. Her træner vi netop, hvordan du kan arbejde med din nervøsitet, hvordan du bruger dit kropssprog og mimik, for vi kan jo se netop dig og din adfærd; det kan ChatGPT ikke – endnu.



5

dogmer,
vi kan aflive

- 1 Hvis bare jeg sender tilstrækkeligt mange uopfordrede ansøgninger af sted, må jeg da ramme plet på et tidspunkt.
- 2 Det er tilstrækkeligt at sende dem en standardansøgning og mit cv. Så kan de hive mig frem, når de skal bruge folk.
- 3 Ringer jeg til 100, får jeg nok 10 samtaler og 1 job – på et tidspunkt.
- 4 Hvis jeg skriver, at jeg har lyst til at arbejde hos dem, må det være en god motivering for at se nærmere på mig.
- 5 Jeg har ikke erfaring nok, derfor bliver jeg ikke kaldt til samtale/der er så mange ansøgere, derfor bliver jeg ikke indkaldt til samtale.

5

researchkneb,
du skal kende



- 1 Du skal ikke bede om et arbejde. Du skal indhente viden til brug for din jobsøgning. Det kan foregå over et kaffemøde, til en messe, et foredrag eller tilfældigt i en kø, hvor du falder i snak. Meget er online, men glem ikke IRL :-)
- 2 Ansatte vil som regel gerne være ressourcepersoner for dig. Ved fx at fortælle dig om branchen, arbejdsopgaver, udfordringer, andre kontakter. Du kan spørge til behovet eller kravet om konkrete kompetencer, fx Excel, GMP, projektledelse, sprog mm.
- 3 Research is king! Alle kneb gælder for at få alt relevant viden om virksomheden, du har i kikkerten.
- 4 Når du har al din viden på plads og ved, hvad du kan tilbyde virksomheden, skal din ansøgning være ultrakort. Henvi dem til dit cv på LinkedIn.
- 5 Du får brug for timing og sikkert også lidt held. Timingen kan du delvist selv styre gennem din research, fordi du fx har spottet en virksomhed i vækst, en kommende fusion, et behov for fundraising, ny lovgivning, mulige fondsmidler, et kommunalvalg. Heldet følger de flittige!

Uopfordret eller dialog-baseret jobsøgning er et pitch – et tilbud om samarbejde

Fordelen ved at skrive uopfordret er, at du har kontrol. Kontakten kan hurtigt bringe dig videre til spændende, faglige snakke. Du kan samtidig få værdifuld viden, der vil styrke din øvrige jobsøgning.

Din henvendelse kan få mere opmærksomhed, idet arbejdsgiveren ikke ser dig som én blandt mange hundrede, som det er tilfældet ved opslåede stillinger. Uopfordret jobsøgning er dog ikke et skud i tågen og et spørgsmål om blot at lave nok henvendelser. De skal være kvalificerede, så modtageren tager dig alvorligt.

Du skal derfor gentænke din tilgang, så din uopfordrede jobsøgning er effektiv.

1: Kontakt profiler på LinkedIn

Find personer, der har en profil, som den du gerne vil skabe i dit fremtidige job, og bed dem om gode råd. Du kan søge både på uddannelse, arbejdsopgaver og virksomheder. Hør om deres vej til deres nuværende job. De fleste vil gerne fortælle om sig selv, og det er en perfekt metode til at få åbnet en dialog med en potentiel kollega og få en reel viden, du senere kan bruge.

2: Se den uopfordrede jobsøgning som en proces, der tager tid

Til gengæld er det dig, der bestemmer, hvilke opgaver du vil byde ind med, samt hvordan og hvornår dialogen foregår – i modsætning til opslåede stillinger, hvor både opgaver og dialog er forudbestemt af arbejdsgiver. Brug din tid med at samle information ude i virkeligheden. Deltag i netværk, opsøg arbejdsgivere med konkrete spørgsmål, læs nyheder, research.

3: Brug dit cv som udgangspunkt for en dialog

Spørg en arbejdsgiver, om han/hun vil give dig lidt feedback på din profil, og om den giver mening inden for den branche, du gerne vil ind i. Sådan kan du åbne døren på en uformel måde for begge parter.

4: Skriv en meget konkret og kortfattet besked på mail eller LinkedIn

Hold i første omgang fokus på den faglige dialog og deres behov, som du har researchet dig frem til. Beskriv dernæst dit faglige fokus og hvilke 3-4 helt konkrete arbejdsopgaver, du ser dig selv udføre hos dem.

5: Følg altid op – 2 eller 3 dage efter!

Arbejdsgiveren har ikke bedt om din henvendelse, derfor er det dig, som skal tage teten og følge op. Det gør du enten ved at sende endnu en mail, ringe eller sende en besked via LinkedIn. Der skal ofte flere forsøg til, og brug gerne flere medier, så du rammer mere effektivt.

6. Få maks. ud af din indsats

Se et evt. afslag som et bidrag til din viden, og afprøv, om der kan være en åbning for praktik, projektansættelse eller enkelte opgaver. Opret forbindelse på LinkedIn, og vend tilbage senere, hvis I har haft en god dialog, men der blot ikke var noget arbejde lige nu.

Se det som research, når du ringer til arbejdsgiveren, og ikke som om du tigger om et job.



Inspiration

1. "Jeg har netop læst, at I vil satse endnu mere på digitalisering i fremtiden. Kan du sætte et par ord på, hvor det er i organisationen, og hvilke opgaver der ligger i det?"
2. "Jeg fandt dig på LinkedIn, og synes, du har en meget interessant profil og karriere. Vi har læst det samme, og jeg vil rigtig gerne vide, hvordan du er kommet ind i denne branche. Jeg er nemlig ved at afsøge mine muligheder for at skifte branche."
3. "Jeg har netop skrevet speciale om køn og diversitet i ansættelsesforhold – og jeg kan se, at Nykredit også lægger stor vægt på det. Jeg fandt frem til nogle interessante tendenser, som jeg gerne vil dele med jer, hvis I har lyst – kan vi mødes en dag?"
4. "Jeg kan se på jeres opslag på LinkedIn, at I leder efter en meget alsidig profil ud fra alle de spændende opgaver, der skal varetages. Kan du fortælle mig, hvilke prioriteter I har? Hvilke opgaver er mest presserende, at I får løst?"

Tekstforslag til **uopfordret** mail

Kære (Navn)

Jeg har lagt mærke til jeres møbler af genbrugstræ, der ud over det flotte design også viser vejen for virksomheder med et bæredygtigt DNA. Konkurrencen er hård, og kommunikation er afgørende for at sikre de fremtidige møbler og vores natur.

Mit mål som kommunikationsuddannet er at få bæredygtighed til at fylde mere i forbrugernes bevidsthed.

Jeg vil gerne byde ind med:

- Oprettelse af en Instagram-profil, så vi kan øge branding af jeres smukke møbler og deres historie
- Bedre profilering af jeres partnere, så der skabes ringe i vandet
- Ideer til kundearrangementer og events
- Andre opgaver, som I har brug for

Jeg håber meget, du kan afse lidt tid til en snak?

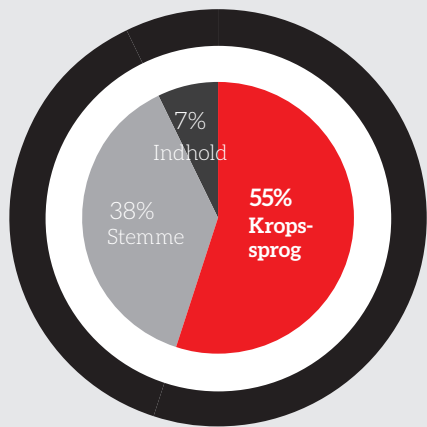
Jeg vender tilbage senere på ugen.

De bedste hilsener fra

Anne Lise Andersen

Mobil: 22 33 44 55

Mail: Annelise.Andersen@gmail.com



Kroppen taler

Til jobsamtalen taler du med din krop, så vær opmærksom på dit kropssprog. Se de andre i øjnene, smil og forsøg at skabe en god stemning omkring dig. Det kan du gøre ved at være godt forberedt, veludhvilet og udvise tydelig interesse og nysgerrighed for jobbet.

Måske er du nervøs, hvilket er meget almindeligt, så se vores film om jobsamtalen på vores hjemmeside, eller book en karrieresamtale, så du kan træne jobsamtalen live. På den måde kan du få feedback på, hvordan du virker, hvordan dine svar og spørgsmål resonerer med jobbet, og hvad du evt. kan forbedre.

5 ting du skal forberede før samtalen

- 1 Du er indkaldt til samtale, fordi din kommende arbejdsgiver har fundet dine faglige kompetencer interessante og nu ønsker at afprøve dem i en personlig dialog. At du møder velforberedt til en samtale kan være det, der afgør, om du får jobbet eller ej. Du fremstår som motiveret og velorganiseret for arbejdsgiveren, hvis hun kan mærke, at du har sat dig ind i jobbet og virksomheden.
- 2 Tænk over at kunne give konkrete eksempler og relatere dine svar til virksomheden. Brug din kreativitet til at forestille dig, hvordan du vil gribe opgaverne an, og hvordan din arbejdsituation vil være.
- 3 Du vil typisk blive spurgt om, hvad du er god til, og hvad du ikke er så god til. Forbered gerne eksempler på både styrker og svagheder. Beskriv dem som konkrete historier. Fx: 'Jeg foretrækker mindre grupper og stiller mig ikke op foran 100 personer og holder oplæg'. Eller 'jeg er god til at researche og kan finde interessante vinkler/emner til vores online-kanaler, som viser vores/jeres bæredygtighed/øje for udsatte osv.' Du kan også kombinere ved at sige: 'Jeg får meget fra hånden, men har også brug for en chef, der vil prioritere opgaverne, hvis der kommer for mange.'
- 4 Du skal gøre dig klart, hvilken løn du forventer at få. Sæt dig ind i lønniveauet gennem din fagforening og dit netværk.
- 5 Øv dig med en ven. Tag bruttolisten over spørgsmål, og gennemfør jobsamtalen. Medbring et print af ansøgning og cv samt dine spørgsmål til arbejdsgiver og stikord til dine eksempler.

Passer I sammen?

Hvordan forbereder du dig bedst til jobsamtalen?



5 ting du skal huske under samtalen

- 1 Du skal møde til samtalen til den aftalte tid og gerne fem minutter før. Din påklædning skal så vidt muligt matche det job, du søger. Hellere lidt for pænt tøj end det modsatte. Håret skal sidde og skægget være veltrimmet – hvis du har sådan et. Det er vigtigt, at du har gjort dig klart, hvad du signalerer eller vil signalere med dit udseende.
- 2 Du starter med at give hånd og præsentere dig selv. Giv et fast håndtryk, og sig højt og tydeligt dit navn. Det er i orden at være nervøs. Det er faktisk ret normalt at være nervøs som før en konkurrence. For nogle aftager nervøsiteten, når de kommer i gang med at tale, for andre hjælper det at sige "jeg er meget spændt på i dag og derfor også lidt nervøs" – så vil arbejdsgiveren som regel sige noget for at løsne stemningen op. Jo mere du træner jobsamtalen, jo bedre er du forberedt, og nervøsiteten vil aftage.



- 3** Både arbejdsgiveren og du har ansvar for, at samtalen fungerer. Det betyder, at du skal være med til at skabe dialog og holde samtalen kørende. Arbejdsgiveren tager initiativet og sætter rammen. Indleder samtalen og bestemmer, hvornår den skal slutte.
- 4** En god dialog kræver spørgsmål begge veje, så husk, at du også skal på banen. Det kan være spørgsmål om, hvem der samarbejdes med, hvordan arbejdskulturen er, hvilken forskel stillingen vil gøre, hvordan en arbejdsdag typisk ser ud osv. Skriv dem ned, og medbring dem til samtalen.

- 5** Vær ærlig og taktisk. Arbejdsgiverne vil altid kunne mærke, 'hvis der er noget'. Har du områder, du finder svære at svare på, fx barsel, sygdom, fyring, manglende erfaring, alder, brancheskift og andet, der har betydning for dig og arbejdspladsen? Gennemtænk dine svar forinden, og vend dem gerne med andre eller os. Vi hjælper gerne.



20 sekunder

Vær klar fra starten af samtalen, for første-håndsindtrykket er afgørende. Vær tilstede, opmærksom, smilende, og skab øjenkontakt med alle deltagerne.

Det kan virksomheden blandt andet finde på at **spørge dig** om

- Fortæl kort om dig selv!
- Hvorfor vil du gerne arbejde for os?
- Hvordan ser du, at du passer ind hos os – hvorfor netop dig?
- Hvad kender du til vores arbejde?
- Hvorfor har du skiftet job?
- Hvordan er dine samarbejdsevner – gerne eksempler?
- Hvordan vil du gribe opgaverne an?
- Er der særlige områder hos os, som du tænker, du vil fokusere på?
- Hvordan bruger du dine erfaringer?
- Hvordan har du det med at træffe beslutninger?
- Hvad er dine stærke og svage sider i forhold til jobbet?
- Har du noget lønkrav?
- Hvordan er du at arbejde sammen med?
- Hvorfor skal vi vælge dig?
- Hvad er dine forventninger til din leder?
- Hvordan arbejder du under pres?
- Har du spørgsmål til os?



Netværk virker!

Mere end halvdelen af MA's medlemmer får job ved at søge et opslået job. Hver tredje får job via netværk, kontakt af/til virksomheden eller anden networking.

Netværk

Brug LinkedIn som dit professionelle onlinenetværk

5 tips til at arbejde **aktivt** med LinkedIn

- 1 Opdatér din LinkedIn-profil med professionelt foto, headline og indhold.
- 2 Connect med tidligere og nuværende kolleger og samarbejdspartnere. Medsend gerne en kort besked, hvor du hilser på.
- 3 Send invitationer ud til relevante personer, der arbejder med det, du gerne vil. Invitér dig selv til kaffeaftale hos dem eller på café.
- 4 Følg interessante virksomheder, tilmeld dig deres nyhedsbreve, og hold øje med gå-hjem-møder eller morgenbriefinger inden for de felter, som har din interesse. Deltag for både at få ny viden og møde kendte og nye mennesker.
- 5 Like og kommentér på relevante opslag. Spørg nysgerrigt ind til emner, der interesserer dig, og bring din egen viden i spil i dialogen.

5 grunde til, at du bør arbejde **professionelt** med LinkedIn

- 1 Hele 88 procent af alle ledere har en LinkedIn-profil. 66 procent bruger det til rekruttering.
- 2 Arbejder du professionelt med dit cv, kan du henvise til det på LinkedIn. Er du blevet kaldt til samtale, vil virksomheden ofte lede efter dig på LinkedIn.
- 3 Når virksomhederne tjekker dig ud på LinkedIn, kigger 73 procent på dine tidligere ansættelser. Så vær på forkant med en tydelig beskrivelse af dine opgaver og resultater.
- 4 Når du er aktiv på LinkedIn, er det lettere at udvide dit netværk og komme i kontakt med nye potentielle samarbejdspartnere.
- 5 Vi lever i en digital tidsalder. De fleste arbejdsgivere forventer, at du kan begå dig digitalt.



Forslag til aktiviteter og udvikling af dit netværk på LinkedIn

Sådan kan du tage **kontakt** til andre på LinkedIn

Hej [Navn]



Jeg kan se, at du har været forbi min profil, så jeg måtte naturligvis også et smut forbi din.

Du har en spændende profil, og jeg kan se, at vi arbejder indenfor samme branche med [emne], så jeg vil høre, om du lyst til at connecte?

Mvh [Dit navn]

Hej (Navn)



Jeg har netop læst dit skarpe/interessante oplæg om (emne)

Vil du connecte med mig, det vil jeg blive glad for.

Mvh [Dit navn]

Hej [Navn]



Håber du har det godt! Hvordan går det med [emne]? :) Jeg prøver at rykke lidt ved min LinkedIn-profil, så jeg håber, du har lyst til at connecte med mig – man ved jo aldrig, hvad det kan føre til af gode ting.

Har du lyst til mødes til en kop kaffe?

Mvh [Dit navn]

Sådan kan du bede om en **anbefaling** fra en tidligere kollega

Hej [Navn]



Jeg håber, du har det godt :-)

Jeg skriver til dig, da jeg har noget, som jeg vil spørge dig om. Sagen er den, at jeg i øjeblikket [er jobsøgende/ønsker at bevæge mig videre fra min nu-værende rolle som X til Y], og derfor prøver jeg at styrke min faglige profil med anbefalinger fra tidligere kolleger, hvilket fik mig til at tænke på dig.

Jeg nød virkelig at arbejde sammen med dig i [virksomhed], og jeg satte især stor pris på den [feedback/råd/erfaring], som du gav mig, da vi arbejdede sammen på [projekt/opgave]. Har du lyst til at skrive en kort LinkedIn-anbefaling på min profil? Det vil være en kæmpe hjælp for mig. Det skal blot være nogle få linjer, hvor du fx kunne beskrive:

1. Hvad opgaven gik ud på.
2. Hvordan jeg løste den.
3. Hvilken værdi det har haft for projektet/virksomheden.

Jeg vil også gerne skrive en god anbefaling på din LinkedIn-profil. Lad mig endelig vide, hvis der er bestemte færdigheder eller kvaliteter, som du ønsker, at jeg fremhæver.

Håber, vi snart ses igen. Jeg vil i hvert fald gerne byde på en kop kaffe.

De bedste hilsener [Dit navn]

Brug sproget, så det afspejler din person og jeres relation. Du skal nemlig ikke kopiere eksemplerne 1-til-1, men blot lade dig inspirere af dem og finde din egen balance og tone – det skal føles ægte for dig.



Sørg for, at din profil er opdateret og efterlader et godt førstehånds-indtryk!

Trivsel

Din trivsel er vigtig for, at du får et godt forløb

At være jobsøgende er en tidskrævende proces, der kræver meget tid og energi. Her er et bud på, hvordan du kan rammesætte processen og dermed øge din trivsel, mens du er jobsøgende.

Trivsel er et bredt begreb og oftest noget, vi tænker på, når vi ikke trives. Ligesom det varme vand, som er irriterende at undvære. Hvordan skaber vi trivsel i en situation med jobsøgning, der er en uvant disciplin for de fleste?

Det, du typisk kan opleve, er, at du:

- Får mange afslag
- Sender mange ansøgninger – uden at få respons
- Savner overskuddet til at researche
- Undlader at række ud – da du "ikke vil forstyrre"
- Bekymrer dig om, hvordan og hvornår det lykkes at få en samtale – og lande et job
- Har en opfattelse af ikke at udrette "noget konkret"
- Har konstant dårlig samvittighed over "ikke at gøre nok"
- Føler dig sat ud af spillet – mistet serveretten til dit arbejdsliv

Vi ønsker, at du skal have det godt og trives i den periode, du er i kontakt med os. Det kan være en sårbar periode, og du er ikke alene om at have det sådan. Langt de fleste af os står på et tidspunkt uden job i løbet af vores liv – så det er ret normalt.

Start med at anerkende situationen

Ja, du er jobsøgende, men du er også rigtig meget andet – fx en god ven, aktiv inden for noget frivilligt, nærværende over for din familie, i gang med at opkvalificere dig med et kursus – eller i gang med at se på de forskellige brikker, som kan forme dig og dit næste job osv.

I MA tilbyder vi workshops både online og fysisk, hvor du kan få inspiration til at strukturere din jobsøgning og øge din trivsel gennem flere forskellige tiltag. Du kan også booke feedbacksamtaler og karrieresparring, hvis du foretrækker en-til-en. Vi bringer her et par forslag, som du selv kan tage i brug i dag.

Skemalæg din uge

Sæt ting i system, så du kommer ud af huset, ser andre mennesker, kommer ud i naturen og får luft og lys. Deltag i vores tilbud, så du kan dele dine oplevelser med andre, der er i præcis samme situation. Deltag i netværk, når muligheden byder sig, så du har aftaler med andre og både kan give og modtage feedback samt hente inspiration fra andre jobsøgende.



Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Formiddag	Formiddag	Formiddag	Formiddag	Formiddag
Tjek jobopslag og LinkedIn – kommenter opslag, del og skriv evt. eget opslag.	Deltag i workshop hos MA – online eller fysisk.	Se videoer om uopfordret jobsøgning på ma-kasse.dk	Opdater jobloggen med de 2 søgte stillinger og vedhæft ansøgningsmateriale.	Deltag i et netværksmøde eller i en jobmesse.
Eftermiddag	Eftermiddag	Eftermiddag	Eftermiddag	Eftermiddag
Research på virksomheder med relevante stillingsopslag.	Gåtur eller valgfri aktivitet.	Søge 1 x uopfordret stilling. Tilbyd fuldtid, deltid og virksomhedspraktik.	Opdatér din LinkedIn-profil.	Lave ugeskema for næste uge – her skal du sætte tid af til at få aftalt kaffemøder. Fredagsøl/kaffe med tidligere kollega/studiekammerat.

Well done-liste

Sørg for at skrive de ting ned, du har gjort i løbet af ugen, så du tydeliggør, at du netop "gør" noget, at du handler – og klap dig selv på skulderen.

Fx:

- ✓ Deltaget i MA-kursus om jobsøgning
- ✓ Sendt opfordret ansøgning til virksomhed
- ✓ Skrevet til tidligere kollega og fået navnet på en samarbejdspartner
- ✓ Sendt invitation på LinkedIn
- ✓ Sendt uopfordret ansøgning til firma, der var beskrevet i Tv-avisen/Børsen/på LinkedIn
- ✓ Delt opslag på LinkedIn om bæredygtighed, tagget personer



Gør en god ting for dig selv hver dag

Tænk på noget, der giver dig energi, og planlæg det mindst én gang hver dag. Det kan være en gåtur, mens solen lige præcis skinner. Drikke en særlig god kop te. Bage brød, ringe til en ven, købe blomster til dig selv, se et afsnit af din yndlingsserie, træne i fitnesscentret, spille fodbold, mødes med nogle venner, lege med børnene/hunden/computeren. Gå i biografen, teatret eller andet, der giver dig energi, så du også får tanket op i perioden, hvor du er jobsøgende.

Hold fri i weekenderne, og bevar dine sociale kontakter.



Det får du også som medlem af MA

MA's ekspertise er at rådgive netop dig. Du kan forvente, at vi kender dit arbejdsmarked, hvis du har en baggrund inden for humaniora, naturvidenskab, samfundsvidenskab, it, kommunikation, sundhed og pædagogik. Hvad enten du er nyuddannet, lønmodtager, freelancer, projektansat – eller måske driver din egen virksomhed.

Forvent at blive guidet gennem dagpengejunglen, så du får den økonomiske støtte, du har krav på, hvis du bliver ledig. Få inspirerende sparring og rådgivning, så du finder vejen til dit nye job. Dette får du også som medlem af MA:

- + 270 gratis webinarer, kurser og netværksarrangementer med arbejdsgivere om året
- Karrieresamtaler, hvis du vil videre eller skal i gang med karrieren
- Feedback på dit ansøgningsmateriale
- Faglige ekspertvideoer, som kan sætte kul på din jobsøgning
- Aktuelle tips og tricks til din jobsøgning på LinkedIn
- Adgang til Folke-, kultur- og klimamøder
- Adgang til eksklusive AI-værktøjer, som løfter din jobsøgning

Velkommen!



MA - København
Peter Bangs Vej 30
2000 Frederiksberg
70 20 39 71

MA - Odense
Slotsgade 21B, 4.sal
5000 Odense C
70 20 39 71

MA - Aarhus
Åboulevarden 23, 2. sal,
8000 Aarhus C
70 20 39 71

MA - Aalborg
Østerågade 19, 3. sal
9000 Aalborg
70 20 39 71

ma-kasse.dk



tænk større

A-kassen for
humanister og scient.er