



# 3 Kitchens

Volunteer • Seek Employment • Become an Entrepreneur

Program för anställningsbarhet - färdigheter för att hitta arbete

## M3.3 FÄRDIGHETER I JOBBSÖKANDE

[www.3kitchens.eu](http://www.3kitchens.eu)



This resource is licensed  
under CC BY 4.0



Co-funded by  
the European Union

# JOBBSÖKAR SKILLS

- 01 Jobsökning idag
- 02 Traditionella metoder
- 03 Dagens metoder
- 04 Tips om hur du söker jobb  
Övningar



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

# Jobsökning idag

# Översikt på jobsökandet

---

Att navigera på arbetsmarknaden kräver ett strategiskt och välinformerat tillvägagångssätt. Genom att förstå och implementera effektiva jobsökningsstrategier kan du öka dina chanser att hitta rätt position. Denna modul har gett värdefulla insikter i både traditionella och moderna jobsökningsmetoder, inklusive vikten av att klargöra karriärmål, utnyttja onlineplattformar, nätverka effektivt, förbereda sig noggrant för intervjuer och hålla dig organiserad under hela processen.

Genom att använda dessa tips och tekniker kommer du inte bara att effektivisera ditt jobsökande utan också öka ditt självförtroende och din effektivitet när det gäller att uppnå dina karriärmål. Kom ihåg att nyckeln till ett framgångsrikt jobsökande är en kombination av uthållighet, anpassningsförmåga och proaktivt engagemang i tillgängliga resurser. Genom att kontinuerligt förbättra dina färdigheter, hålla dig uppdaterad om branschtrender och behålla en positiv attityd kan du navigera på arbetsmarknaden mer effektivt och uppnå dina karriärmål.

*Tekniken har förändrat  
jobsökningsprocessen och erbjuder en  
mängd olika plattformar och metoder för  
att hitta en anställning.*

Även om traditionella kanaler som tidningar och arbetsförmedlingar fortfarande spelar en roll, har internet i hög grad utvidgat landskapet och tillhandahåller många resurser och verktyg för att effektivisera och förbättra jobsökandet.



# 02 Traditionella metoder

# Traditionella metoder

---



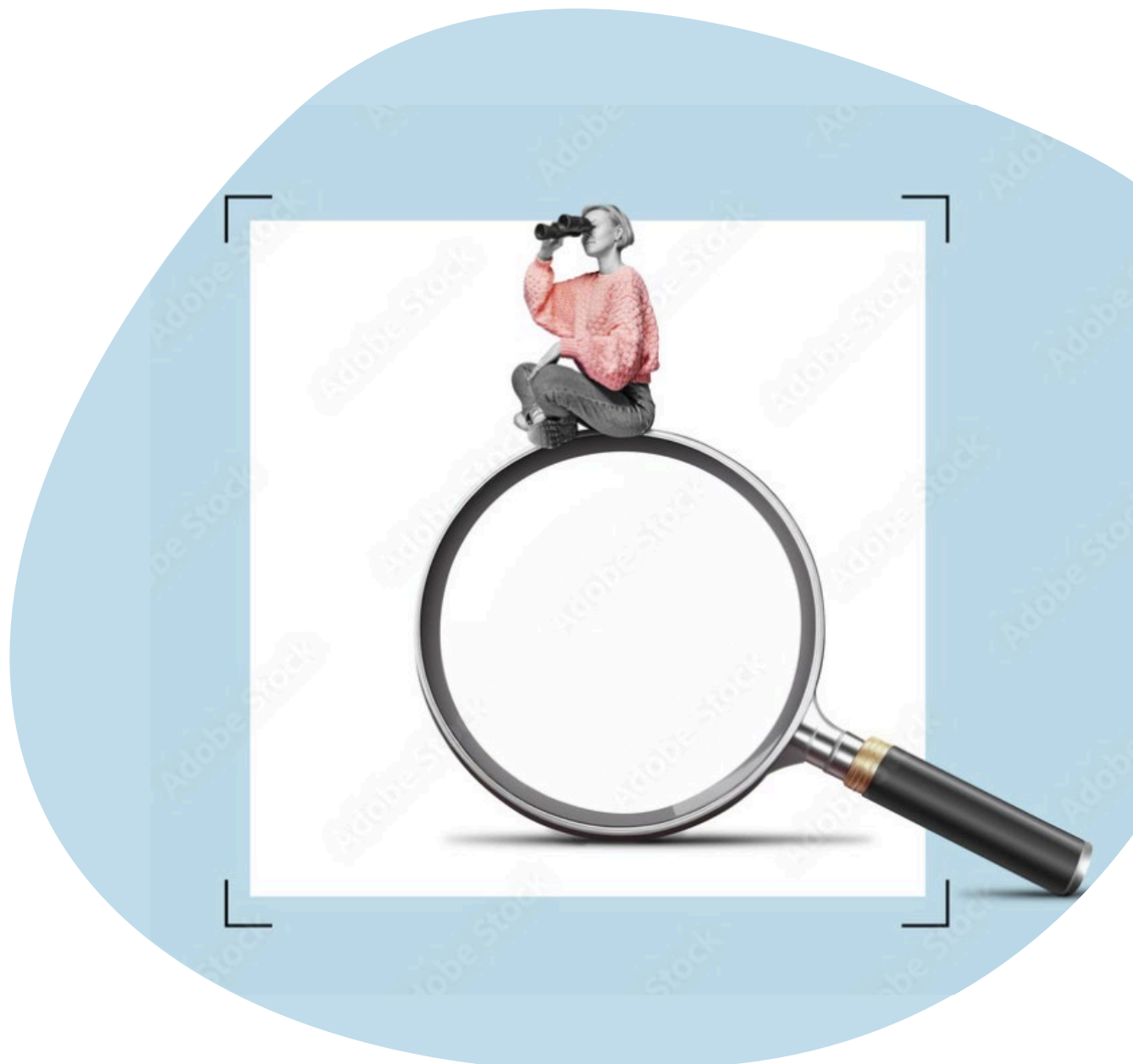
01

Tidning



02

Arbetsförmedling



01

## Tidningar

Under många år var tidningar en viktig källa till jobbannonser. Trots framväxten av digitala medier erbjuder tidningar fortfarande värdefulla möjligheter, särskilt på lokala arbetsmarknader. Rubriker och särskilda jobbbilagor kan ge ledtrådar till lediga jobb inom specifika geografiska områden eller branscher.





## Arbetsförmedling



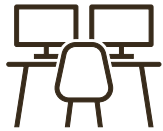
Arbetsförmedlingar, eller rekryteringsföretag, fortsätter att vara effektiva mellanhänder mellan arbetssökande och arbetsgivare. Dessa byråer har ofta etablerade relationer med företag och tillgång till exklusiva lediga jobb. De erbjuder personlig assistans och hjälper kandidater att finslipa sina CV:n, förbereda sig inför intervjuer och matcha sina färdigheter med lämpliga jobbmöjligheter.

# 03

## Dagens metoder

# Dagens metoder

---



01

Jobbsajter  
på nätet



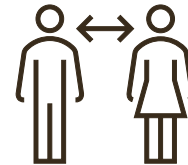
02

Företags  
webb-  
platser



03

Sociala  
medier



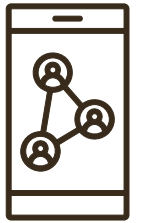
04

Nätverk  
online



05

Specialiser  
ade  
jobbsajter

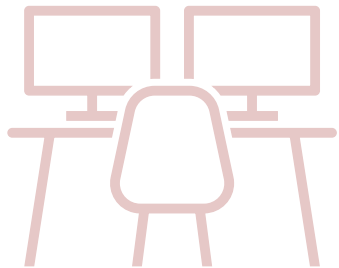


06

Mobila  
appar

01

## Jobsajter på nätet



Webbplatser som Indeed, Karriärguiden och Platsbanken har blivit några av de mest populära plattformarna för arbetssökande. Dessa sajter samlar annonser från olika källor och låter användarna söka efter jobb efter plats, bransch och nyckelord. De innehåller ofta verktyg för att ladda upp CV, ställa in jobbvarningar och ansöka direkt via plattformen.

02

## Företagets webbplatser

Många organisationer publicerar lediga jobb direkt på sina webbplatser. Denna metod kan vara särskilt effektiv för kandidater som riktar in sig på specifika företag eller branscher. Om du kontrollerar karriärsidorna för företag av intresse säkerställer du att du får tillgång till de mest aktuella och relevanta annonserna.

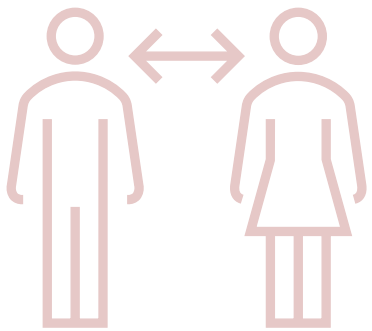


## Sociala medier



LinkedIn är ett kraftfullt verktyg för professionellt nätverkande och jobsökning. Användarna kan få kontakt med branschfolk, gå med i grupper, följa företag och söka jobb. Andra sociala medieplattformar som Twitter och Facebook har också jobsökningsfunktioner och kan vara användbara för att nätverka och upptäcka jobbmöjligheter.

## Nätverk online



Webbseminarier, virtuella karriärmässor och yrkesgrupper online ger arbetssökande ytterligare möjligheter att nätverka och lära sig mer om jobb möjligheter. Dessa plattformar underlättar kontakter med branschledare och potentiella arbetsgivare, vilket ofta leder till jobbhänvisningar och möjligheter som kanske inte annonseras ut offentligt.

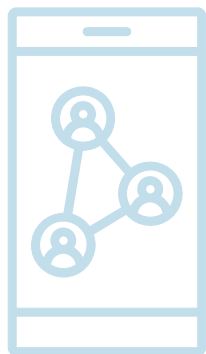
## Specialiserade jobbsajter

Flera områden har nischade jobbsajter som riktar sig specifikt till deras bransch. Till exempel Teknikjobb.se eller hälsojobb.se. Dessa webbplatser kan tillhandahålla mer riktade jobbannonser och resurser som är specifika för en viss karriärväg.





## Mobila appar



Jobsökningsappar som LinkedIn och Indeed gör det enkelt att söka jobb när man är på språng. Användarna kan ställa in varningar, få meddelanden om nya jobbannonser och ansöka med bara några få tryck på sina smartphones.

Integrationen av teknik i jobbsökarprocessen har kraftigt utökat de möjligheter som finns tillgängliga för arbetssökande. Även om traditionella metoder som tidningar och arbetsförmedlingar fortfarande är användbara, har internet öppnat upp för en mängd resurser som gör det lättare och effektivare att hitta ett jobb.

Genom att utnyttja en kombination av dessa traditionella och moderna metoder kan arbetssökande öka sina chanser att hitta rätt tillfälle som passar deras kompetens och karriärmål.

Låt oss titta på några webbplatser där du kan börja din sökning



Sverige <https://jobb.blocket.se/>

<https://arbetsformedlingen.se/other-languages/english-engelska>

<https://jobbsafari.se/>

Frankrike: <https://www.francetravail.fr/accueil/>

Nederländerna: <https://www.nationalevacaturebank.nl/>

<https://www.idibu.com/network/nationale-vacaturebank/>

<https://www.monsterboard.nl/>

Irland <https://Jobs.ie/>

<https://irishjobs.ie/>

<https://www.caterer.com/>

# Tips om hur du söker jobb

Att navigera på arbetsmarknaden kan vara en utmaning, men med ett strategiskt tillvägagångssätt kan du avsevärt öka dina chanser att få rätt tjänst.

Här är några **viktiga tips för att förbättra din jobsökning:**

1. Klargör dina karriärmål
2. Utnyttja jobbsajter och företagswebbplatser på nätet
3. Effektivt nätverkande
4. Förbered dig grundligt inför intervjuer
5. Utnyttja arbetsförmedlingar och rekryterare
6. Håll dig organiserad
7. Förbättra dina färdigheter
8. Uppföljning
9. Var positiv och ihärdig



## 1. Klargör dina karriärmål

- **Identifiera dina styrkor och intressen:** Förstå vad du är bra på och vad du tycker om att göra. Detta kommer att hjälpa dig att hitta jobb som passar dig.
- **Sätt upp tydliga mål:** Bestäm vilken typ av roll, bransch och företagskultur du letar efter.

## 2. Utnyttja jobbsajter på nätet och företagens :

- **Använd sökmotorer för jobb:** Kontrollera regelbundet plattformar som Indeed, Glassdoor och LinkedIn för nya jobbannonser.
- **Besök företagens karriärsidor:** Gå direkt till webbplatserna för de företag du är intresserad av och utforska deras karriärsektioner för lediga tjänster.

### 3. Effektivt nätverkande

- **Utnyttja LinkedIn:** Ta kontakt med yrkesverksamma i din bransch, gå med i relevanta grupper och delta i diskussioner för att öka din synlighet.
- **Delta i nätverksevenemang:** Delta i branschspecifika evenemang, webbseminarier och karriärmässor för att träffa potentiella arbetsgivare och lära dig mer om jobbmöjligheter.
- **Informativa intervjuer:** Kontakta yrkesverksamma inom ditt önskade område för informationsintervjuer för att få insikter och råd.



## 4. Förbered dig noggrant inför intervjuer

- **Undersök företaget:** Förstå företagets uppdrag, värderingar, produkter och konkurrenter. Denna kunskap hjälper dig att svara på frågor mer effektivt och visa genuint intresse.
- **Öva på vanliga intervjufrågor:** Förbered svar på vanliga frågor och öva på beteendefrågor med hjälp av STAR-metoden (Situation, Uppgift, Åtgärd, Resultat).
- **Klä dig på lämpligt sätt:** Välj professionell klädsel som passar in i företagets kultur.

## 5. Anlita arbetsförmedlingar och :

- **Registrera dig hos bemanningsföretag:** Registrera dig hos välrenommerade arbetsförmedlingar som är specialiserade inom ditt område. De kan ge dig tillgång till exklusiva jobbannonser och erbjuda värdefull vägledning.
- **Arbeta med rekryterare:** Bygg upp relationer med rekryterare som kan sätta dig i kontakt med potentiella arbetsgivare och ge dig feedback på ditt CV och dina intervjuer.



## 6. Håll dig :

- **Spåra dina ansökningar:** Håll ett detaljerat register över de jobb du söker, inklusive datum, kontakter och uppföljningsåtgärder.
- **Sätt upp mål och deadlines:** Sätt upp dagliga eller veckovisa mål för dina jobbsökaraktiviteter och håll dig till dem.

## 7. Förbättra dina färdigheter

- **Gå kurser och skaffa certifieringar:** Anmäl dig till onlinekurser eller skaffa certifieringar som är relevanta för ditt område för att förbättra dina kvalifikationer.
- **Håll dig uppdaterad:** Håll dig uppdaterad om branschtrender och utveckling för att förbli konkurrenskraftig.

## 8. Uppföljning

- **Skicka tackbrev:** Efter intervjuerna kan du skicka personliga tackmejl för att uttrycka din uppskattning för möjligheten och upprepa ditt intresse för tjänsten.
- **Följ upp ansökningar:** Om du inte har fått något svar efter en rimlig tid, följ upp med en artig förfrågan om statusen på din ansökan.

## 9. Var positiv och ihärdig

- **Behåll en positiv attityd:** Att söka jobb kan vara en lång process, men det är viktigt att hålla sig positiv och motiverad.
- **Var ihärdig:** Låt dig inte avskräckas av avslag. Fortsätt att ansöka och förfina din strategi baserat på feedback och erfarenheter.

Genom att tillämpa dessa tips kan du effektivisera din jobbsökningsprocess och göra den mer ändamålsenlig och effektiv. Nyckeln är att hålla sig aktiv, organiserad och flexibel när du strävar efter dina karriärmål.



# Övning 1: Kunskapstest

## 01. Vilket av följande alternativ anses vara en traditionell metod för att söka jobb

- LinkedIn
- Arbetsförmedlingar
- Jobbsajter på nätet
- Mobila appar

## 02. Vad är huvudsyftet med en rekryteringsbyrå i jobsökningsprocessen

- Att tillhandahålla platsannonser online
- Att hjälpa kandidater att förfina sina CV:n och matcha dem med lämpliga jobb
- Att skapa jobbsajter
- Att sammanföra kandidater med utbildningsresurser

### 03. Vilken plattform används främst för professionellt nätverkande i mitt

#### jobsökande?

- Facebook
- Twitter
- LinkedIn
- Instagram

### 04. Varför är det viktigt att gå in på ett företags officiella webbplats när man söker

#### jobb?

- Det ger en inblick i företagets organisationsschema
- Den listar de senaste och mest relevanta lediga tjänsterna som är specifika för det företaget
- Det gör att du kan få kontakt med tidigare anställda

## 05. Vilken traditionell metod är fortfarande effektiv för lokala arbetsmarknader

- Mobila appar
- Webbseminarier
- Tidningar
- Virtuella karriärmässor

## 06. Vad ska du göra innan du söker jobb som lagts ut på sociala medier?

- Kommentera inlägget för att sticka ut
- Ta direktkontakt med den rekryterande chefen
- Verifiera att platsannonsen är legitim
- Gilla och dela företagets inlägg

## 07. Vilken modern jobbsökningsmetod är särskilt användbar för att upptäcka oannonserade jobb­möjligheter?

- Jobbsajter på nätet
- Webbinarier och virtuella karriärmässor
- Arbetsförmedlingar
- Tidningar



# Övning 2: Kunskapstest

## 01. Vad är en viktig fördel med att klargöra dina karriärmål innan du börjar ditt jobbsökande?

- Det hjälper till att skapa ett cv
- Det gör att du kan rikta in dig på jobb som passar dina styrkor och intressen
- Det garanterar ett jobberbjudande
- Det ger tillgång till exklusiva platsannonser

## 02. Vilken plattform är bäst för att regelbundet kontrollera platsannonser från olika källor

- LinkedIn
- Glassdoor
- Verkligen
- Företagets karriärsidor

### 03. Varför är det viktigt att göra research om ett företag innan en intervju

- För att få reda på var deras kontor ligger
- Att förstå deras uppdrag, värderingar och konkurrenter
- För att få deras kontaktinformation
- För att fastställa deras löneintervall

### 04. Vilken typ av jobbsökningsverktyg kan ge tillgång till exklusiva platsannonser och personlig vägledning?

- Jobbsajter på nätet
- Företagets karriärsidor
- Arbetsförmedlingar och rekryterare
- Plattformar för sociala medier

## 05. Hur kan du effektivt hålla dig organiserad under din jobsökning?

- Registrera ansökningar i detalj och sätt upp mål
- Förlita dig enbart på ditt minne för uppföljningar
- Använd en enda jobbsajt för alla ansökningar
- Söker jobb sporadiskt

## 06. Vad är det rekommenderade tillvägagångssätt för att förbättra dina kvalifikationer och förbli konkurrenskraftig inom ditt område?

- Förlita sig enbart på tidigare meriter
- Delta i relevanta onlinekurser och skaffa certifieringar
- Undviker att lära sig nya färdigheter
- Fokusera endast på jobbansökningar

07. Vad ska du göra om du inte har fått något svar från en arbetsgivaren inom ett rimligt tidsintervall?

- Skicka en artig uppföljningsförfrågan
- Ignorera ansökan och gå vidare
- Kontakta företaget via sociala medier
- Anta att ansökan inte var framgångsrik och sluta ansöka



# 3 Kitchens

Volunteer • Seek Employment • Become an Entrepreneur

Bra gjort, du har slutfört

## M3.2 FÄRDIGHETER I JOBBSÖKANDE



Co-funded by  
the European Union

[www.3kitchens.eu](http://www.3kitchens.eu)