# skriva cv.

randstad risesmart

# vad ska jag ta med i mitt CV?

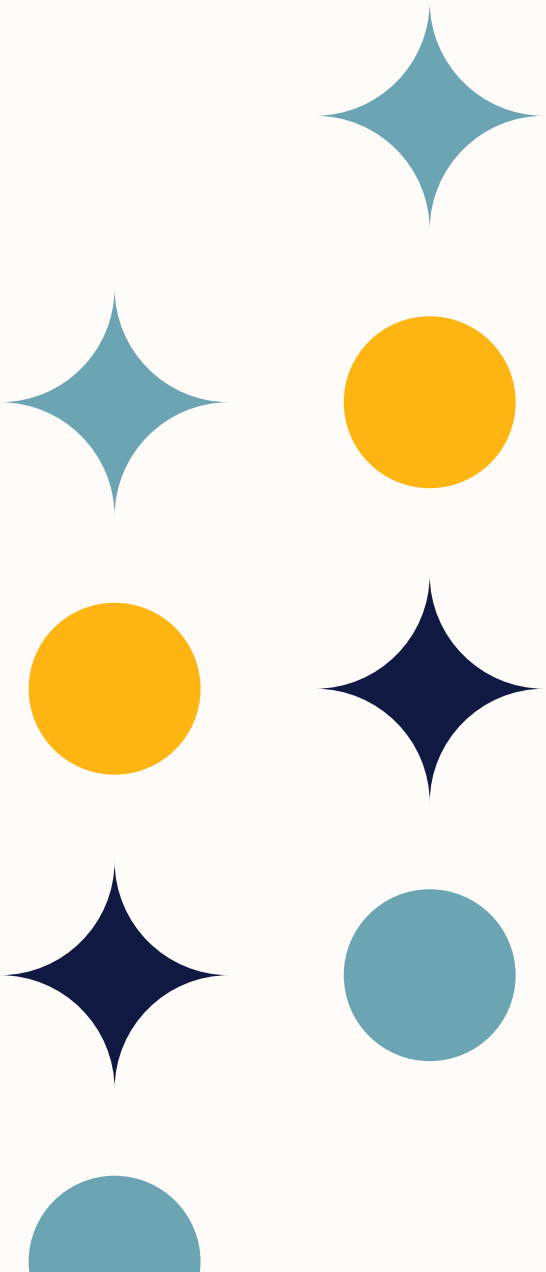
Ditt CV ska vara kortfattat och tydligt, luftigt och lättläst. Det ska berätta vem du är, vilka kompetenser och erfarenheter du besitter och varför just du är rätt kandidat för den aktuella tjänsten. För att lyckas med detta behöver du anpassa innehållet efter vilken kompetens som efterfrågas i platsannonsen.

Nedan får du tips om hur du skriver ett proffsigt CV och hur du undviker de vanligaste fallgroparna. Längst ned hittar också ett exempel på hur ett CV kan se ut och en mall du kan använda som stöd. Lycka till!

## struktur och layout

Det är din kompetens och inte din känsla för design som gör att du får jobbet. Men en funktionell design gör att informationen om dig framgår tydligare, och det är vad du ska eftersträva. Skapa en överskådlig struktur genom att sortera informationen under tydliga rubriker.

Att skriva kort och koncist är en dygd. Du bör därför läsa annonsen noga och anpassa innehållet i ditt CV efter varje tjänst du söker. Den information som är relevant för en arbetsgivare behöver inte vara det för en annan och för mycket text riskerar snarare att dränka den information som faktiskt är viktig. Överväg därför noga vad du väljer att lyfta fram. Återigen: Låt jobbannonsen styra dina beslut!



## exempel

Namn, e-postadress och telefonnummer ska finnas med på samtliga sidor, är du aktiv på LinkedIn kan du lägga till den. Bygg utöver det upp ditt CV efter följande rubriker:

utbildning – Utbildningsanordnare, period, namnet på utbildningen samt en kortare beskrivning av utbildningen om det krävs.

arbetslivserfarenhet – Skriv företagsnamn, yrkesroll och årtal så att det framgår tydligt. Beskriv dina huvudsakliga arbetsuppgifter enkelt.

dator/IT-kompetens – Beskriv vilket program, system eller vilken hårdvara du behärskar och till vilken grad. Mycket goda kunskaper, goda kunskaper eller grundläggande kunskaper.

språkkunskaper – Skriv vilket språk det gäller följt av nivå i tal och skrift: flytande, mycket goda kunskaper, goda kunskaper eller grundläggande kunskaper.

övriga meriter – Här tar du upp idrottsliga engagemang, volontärarbete, olika typer av körkort, andra föreningsuppdrag och liknande.

personligt (valfritt) – Skriv kort om dig själv, om du har några fritidsaktiviteter och vad du tycker om att göra på din fritid.

referenser – Skriv: ”Lämnas på begäran.”, detta för att inte behöva meddela dina referenser varje gång du skickar ut ett CV.

## vad ska bifogas?

Om du söker en tjänst som kräver utdrag ur belastningsregistret kommer det alltid framgå i annonsen. Vad gäller andra tänkbara dokument, som dina betyg eller om du har certifieringsbevis, är även det beroende på vilken tjänst du söker. Men i regel står det klart och tydligt i annonsen om det ska skickas med.

Om du är nyutexaminerad och ännu inte har hunnit skaffa dig någon arbetslivserfarenhet kan betygen tydliggöra vilken kapacitet du har. Har du lång arbetslivserfarenhet säger din arbetsprestation mer än dina betyg.

## kontaktuppgifter

Ange kontaktuppgifter på första sidan så de är lättillgängliga. Rekryteraren ska inte behöva leta efter dina kontaktuppgifter när de ska ta kontakt.

## bild

Här går åsikterna isär. Vissa rekryterare efterfrågar bild och andra gör det inte. Trenden går mot att bild i CV slopas då det är kompetensen som räknas.

Om du väljer att ha med en bild ska den vara proffsig och neutral. Låt fest- och semesterbilderna stanna i fotoalbumen.

## korrekturläs

Be en stilsäker vän eller familjemedlem att korrläsa ditt CV. Det finns inget jobbigare än att inse att du har missat en felstavning, särskrivning eller ännu värre, skrivit fel mottagarnamn, när det redan är för sent.

exempel – CV
lars, snickare

Lars Kristofferson
Gluntens väg 13
112 34 Umeå
070-431 44 44
l.k@mail.com

# CV

## Profil

Driven snickare med flera års erfarenhet och yrkesbevis!

## Yrkeserfarenheter

| | |
|---|---|
| Sävars Byggnadsvård<br>2009–2020 | Snickare<br>• Arbetade med att restaurera K-märkta hus och byggnader.<br>• Deltog i projekt som branschtidningen utnämnde till årets projekt inom byggvård. |
| Kakelhuset i Umeå<br>2007–2009 | Kakelläggare<br>• Arbetade med att sätta kakel och klinker hos privatpersoner, varav många stamkunder. |
| PEAB<br>2006 | Snickare<br>• Ansvarade för fastighetsservicen åt olika bostadsbolag. |
| Svensk markservice<br>2004, 2005 | Anläggare/Snickare sommarvikarie<br>• Skötte anläggningsarbete vid husentréer.<br>• Arbetade som finsnickare vid nybyggen. |
| Cederlunds Byggservice<br>2003 | Snickare<br>• Sommarjobbade med service på bensin-stationer och montering av flyttbara moduler åt olika bostadsbolag. |

## Utbildning

| | |
|---|---|
| Bergnässkolans gymnasium<br>2002–2005 | 3-årig byggutbildning<br>Inriktning mot trä och betong. |

## Kurser

| | |
|---|---|
| Nikor, 2012 | Särskild ställningsutbildning |

## Språkkunskaper

| | |
|---|---|
| Svenska | Modersmål |
| Engelska | Goda kunskaper i tal och skrift |
| Norska | Grundläggande |

## Datakunskaper

| | |
|---|---|
| Microsoft Office | Mycket goda kunskaper |

## Personligt

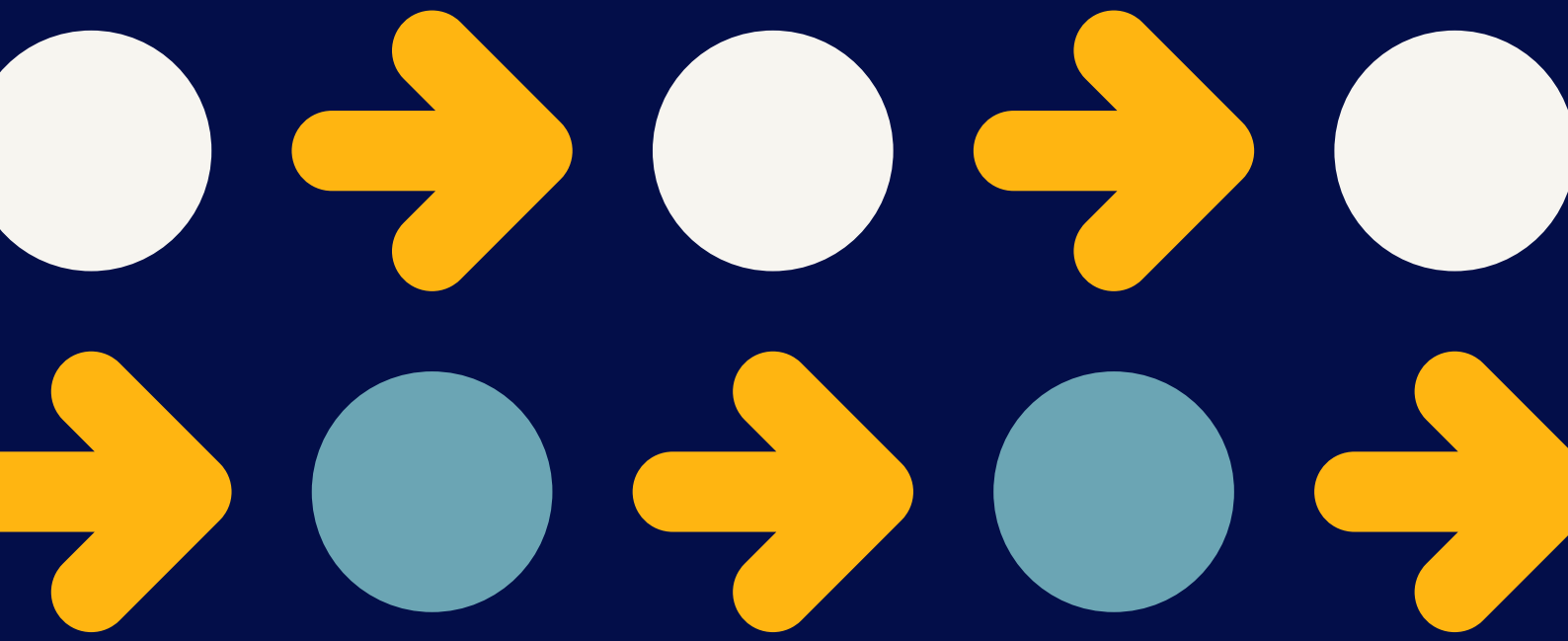
På min fritid gillar jag att fiska, jaga och vara med min familj. Finns tid över tränar jag gärna eller går långpromenader med min hund.

## Övrigt

Körkort B och skoter, tillgång till egen bil
Yrkesbevis för träarbete
Har varit hockeyspelare på div 1-nivå
Jägarexamen

## Referenser

Jag lämnar gärna referenser på begäran.



# tips och trix.

## fyll luckorna

Kontrollera så att det inte finns några glapp i historiken. Var du ute och reste ett år bör du skriva det, det är också en erfarenhet. Det bästa tipset är att vara tydlig och öppen med vad du har gjort.

Det går alltid att skriva: "Jag vill gärna förtydliga mitt senaste år i dialog med er". Det är viktigt att synliggöra att du är medveten om luckan och att du är beredd på att svara på frågor om den.

## lång anställning

De som har haft samma arbetsgivare under en längre tid tycker ofta att det är svårt att hitta något att skriva om – eftersom den anställningen kanske är den enda erfarenhet de kan skriva med i sitt CV. Men även om du varit på samma företag kanske din arbetsbeskrivning har förändrats, och den informationen är relevant. Börja från början och arbeta dig igenom anställningen metodiskt. Så fort dina ansvarsområden har förändrats eller din roll utvecklats ska det stå med.

Till exempel:
"2011 infördes ett nytt affärssystem, då gick vi från programmet X till programmet Y".

## ingen utbildning

Har du ingen eller endast en påbörjad utbildning kan det vara klokt att gå ifrån den rekommenderade strukturen och istället börja ditt CV med arbetslivserfarenheten. Och glöm inte att kurser och internutbildningar, eller skyddsombuds- och fackutbildning, är högst relevant information.

Randstad RiseSmart är ett av nordens största företag inom outplacement, karriär- och prestationsutveckling.

Vi hjälper människor och företag att utvecklas och växa i förändring. Genom våra innovativa lösningar för talangmobilitet uppmuntrar vi företag att engagera och utveckla sina medarbetare samtidigt som de stärker sitt arbetsgivarvarumärke, och individer att växa och ta sig an nya karriärmöjligheter.

randstadrisesmart.se
08-545 167 60

2020-05-07 version 1.0