

Finn din drømmejobb

Selv om du har kartet foran deg og vet hvor du skal, kommer du ingen vei hvis du ikke vet hvor du er. Sånn er det med karrieren også.

TEKST: INGILD BRYN RAMBØL FOTO: STEINAR TORVBRÅTEN

Halvparten av alle norske arbeidstakere har lyst til å bytte jobb. Nå er mulighetene mange, med lav ledighet og rekordmange jobber på markedet. Men hvordan

vet du når det er på tide å bytte?

– Hvis du sliter ut vennene dine med å sutre og klage over at du har det fælt på jobben, er det på høy tid å gjøre noe med problemet, sier hodejeger Gro Møllerstad.

– Men først må du finne ut hvorfor du er misfornøyd med den jobben du har i dag. Handler det om sjefen, karrieremulighetene, kollegaene eller om deg selv? Det er ikke lov å klage på alle andre uten å ta noen grep selv, sier hun.

Noen av dem som er lei jobben og er på utkikk etter noe nytt, kommer til coach Lene Fjellheim for å få hjelp.

– Jeg opplever at mange kvinner er veldig opptatt av hva de *ikke* vil, sier hun, og ser det som sin jobb å hjelpe disse menneskene til å se drømmene sine, til å se hva de virkelig har lyst til.

– Før du kan vite hva som er drømme-

jobben, må du vite hvor du står i dag, sier den erfarne coachen.

– Lag en liste over hva som betyr noe for deg i jobbsammenheng. Noter hvorfor hvert punkt er viktig for deg, og hva du gjerne vil endre på.

Lene Fjellheim er opptatt av at folk skal se privatliv og jobb i sammenheng. Hun ber ofte kundene sine lage et kakediagram, der

«Hvis du ikke vet hvor du skal, kan du ende opp et helt annet sted!»

hvert kakestykke er viktige deler av livet: ett kakestykke for økonomi, ett for kjærligheten, ett for karriere, ett for helse, ett for familielivet osv. Så fyller du ut kakestykkene etter hvor fornøyd du er med akkurat denne delen av livet akkurat nå. Da er det lettere å se hvor det er viktig å gjøre endringer. Hvis du er lite fornøyd med karriereutviklingen akkurat nå, er det kanskje riktig å finne en

jobb som gir deg større klatremuligheter. Men hvis det er familielivet du er minst fornøyd med, er det kanskje ikke en mer krevende jobb du trenger?

Dagdrømming kan være en annen måte å finne ut hva man egentlig har lyst til.

– Legg deg på sofaen, lukk øynene og se for deg ulike jobbscenarier. Kjenn etter hvordan det føles og prøv å finne ut hva som virkelig trigger deg.

Og når du så har funnet ut hva som er drømmejobben, hvordan skal du finne den?

– Se på jobbsøkingen som et seriøst prosjekt, anbefaler Gro Møllerstad.

– Ikke si «jo, jeg titter jo litt etter jobber, da». Å søke jobb er både krevende og intensivt. Sett deg et konkret

mål: I løpet av seks, ni eller tolv måneder skal jeg ha ny jobb. Bruk de offisielle kanalene, alle steder der jobber annonseres. Men ikke glem de uoffisielle. Tenk over om du kjenner noen du kan droppe navnet ditt hos. Nettverk er viktig når man ønsker seg en ny jobb, og her har mennesker som har vært utadvendte og oppsøkende hele livet en stor fordel. ▶



GODE TANKER: Bruk litt tid på å tenke på hva som er drømmejobben din.



Ekspertenes tips

Lenes tips: Velg tre spørsmål om jobben som du vil ha svar på, og sørg for at du får det. Velg tre ting om deg selv som du skal få sagt, enten du blir spurt om det eller ikke.

Intervjuet

– det avgjørende øyeblikket

Jobbintervjuet er den viktige halvtimen som skal avgjøre om du får drømmejobben. Med forberedelse og trening kan du klare å ta føringen i intervjuet og framstå som selvsikker – og selvskreven for jobben.

Mange går til intervjuet med en følelse av at det er de som skal bli vurdert. Men jobbsøkeren skal også vurdere om dette er noe for henne, sier Lene Fjellheim i CoachTeam.

– Vel så viktig som å svare på spørsmål, er det å stille egne spørsmål. Men det krever at du er godt forberedt.

For det første må du vite hva du selv vil, og hvorfor du søker stillingen.

– I intervjuet får man ofte spørsmål om hva som er viktig for en i jobben. Ofte har man ikke noe godt svar, men svarer noe ullent om godt arbeidsmiljø, fleksibilitet og utfordringer. Prøv å svare konkret og ærlig, anbefaler Lene Fjellheim.

Hvis du for eksempel sier at du er opp-tatt av «fleksibilitet», må du også kunne fortelle hva det innebærer for deg. Betyr

det at du kan bestemme din egen arbeidstid? At du selv kan velge når og hvordan du vil utføre en oppgave?

SØK PÅ NETTET. For det andre bør du finne ut mest mulig om selskapet du søker jobb i. Sjekk ut hjemmesiden, snakk med folk som jobber der, les gjerne årsrapporten. Finn ut hvilket verdigrunnlag selskapet har, og om det stemmer med ditt eget. Slik informasjon kan ikke bare hjelpe deg til å finne ut om jobben passer for deg, den kan også være avgjørende for om du får jobben, mener Lene Fjellheim.

– Hvis du for eksempel har lest om firmaets kjerneverdier på internett, kan du bruke samme vokabular når du svarer på spørsmål i intervjuet. Det skaper gjenkjennelse og gir arbeidsgiveren en følelse av at du passer inn. Men du må gjøre ordene til dine, og forklare hva de betyr for deg, sier Lene Fjellheim og bruker sitt eget firma som eksempel.

– Her i Coach Team er en av kjerneverdiene å «skape begeistring». Søker du

jobb hos meg, kan du gjerne si at du liker å skape begeistring. Men når jeg spør deg hva du mener med det, må du kunne svare med overbevisning.

Å google navnet på den som skal intervju deg, kan også være lurt, mener Gro Møllerstad fra Hodejegerne.

– Når du vet litt om personen du skal møte, blir du tryggere. Informasjonen om vedkommende er en kapital du har med deg, som du plutselig kan få bruk for.

Tenk deg for eksempel at intervjueren er en tidligere berømt idrettsstjerne, men du har aldri hørt om vedkommende fordi du ikke er interessert i sport. Da er det godt å ha søkt opp den informasjonen på forhånd, slik at du kan henge med i småpratene før og etter intervjuet.

Møllerstad mener nordmenn flest er altfor lite flinke til å bruke denne formen for smalltalk for å gjøre inntrykk på folk.

– Mange opplever det som kynisk. Men ofte er det ubevisste ting som avgjør hvem som får en jobb, og da er kjemi og magefølelse viktig. Når du viser at du vet litt om

den som intervjuer deg, føler han eller hun seg bekreftet som person, og får dermed et mer positivt inntrykk av deg.

Gro Møllerstad anbefaler også at man tenker litt ekstra på utseendet når man skal i jobbintervju.

– Ta på deg noe du føler deg fin og trygg i. Men det er lurt å sjekke ut kleskoden i firmaet du søker deg til, og imøtekomme den så godt du kan.

Det hender ofte at Møllerstad gir sine kandidater klesråd før hun sender dem av gårde til intervju.

– Jenter som ser yngre ut enn de er og har lys stemme, kan for eksempel ta på seg en dressjakke for å få litt mer autoritet. Jeg har også bedt menn som har for mye autoritet om å legge igjen slipset hjemme.

STERKE OG SVAKE SIDER. I begynnelsen av intervjuet blir man ofte bedt om å fortelle litt om seg selv. Det er mange uforberedt på, mener Gro Møllerstad.

– Du skal fortelle historien om deg selv, og som i alle historiefortellinger er starten, eller anslaget, viktig. Jeg har møtt mennesker som i løpet av et par setninger har klart å fortelle hvem de er og hva de står for. Det gjør inntrykk.

Spørsmålet mange gruer seg til, og som nesten alltid kommer på jobbintervjuet er «fortell om dine sterke og svake sider».

– Jeg pleier ikke å formulere det slik, for da vet jeg at det skjærer seg for de fleste, sier Møllerstad.

– Jeg spør heller folk om hvordan de tror kollegene vil beskrive dem, hva slags tilbakemeldinger de har fått på seg selv, og på hvilke områder de kan bli flinkere.

Hvis du våger å sette noen merkelapper på deg selv, kan du også klare å snu noen av disse egenskap-

ene til noe positivt, mener Møllerstad.

– Hvis du for eksempel er *utålmodig*, kan det oppleves som slitsomt for omgivelsene. Men det kan også være en drivkraft, et tegn på at du får ting unna.

Møllerstad anbefaler ikke at man prøver å skjule det hvis man har klare trekk som kan oppfattes som negative.

– De vil uansett komme fram når intervjueren tar kontakt med referansene dine, og da er det mye bedre at du har snakket om det på forhånd og vist at du er det bevisst og at du kanskje jobber med å endre det.

– **NÅR JEG FÅR JOBBEN...** Språket du bruker under intervjuet er også viktig for å vise entusiasme og selvsikkerhet.

– Forutsett under hele intervjuet at du får jobben, anbefaler Lene Fjellheim.

– Si «når» jeg får jobben, ikke «hvis». Det fungerer som bare det!

Hvordan du sitter under intervjuet, er heller ikke tilfeldig

– Mennesker etterlikner hverandre. Det er en del av måten vi kommuniserer på. Gjør som intervjueren: Sitt bakoverlent hvis han gjør det, ha beina i kors hvis han har det. Når dere har oppnådd kontakt, kan du prøve å endre stilling. Hvis intervjueren også endrer stilling, er kommunikasjonen god og du er i ferd med å ta føringen i samtalen.

Etter et jobbintervju er det viktig å følge opp, mener Lene Fjellheim.

– Send en epost rett etterpå, der du takker for intervjuet og sier at du gleder deg til å høre fra dem. Hvis du ikke får jobben, må du også følge opp og be om å få vite hvorfor. Det er lærdom du kan dra nytte av senere. Og husk: Selv om du ikke får jobben, trenger det ikke bety at du gjorde en dårlig figur!



Tren på standardspørsmålene

Dette er standardspørsmål du må være forberedt på å kunne svare på i et jobbintervju. Tren med en venn eller skriv ned svarene før du går i intervju:

- Hva har vært din faglige og personlige utvikling i din nåværende jobb?
- Hvordan vil dine kolleger beskrive deg?
- Hvilke oppgaver var vanskeligste å løse?
- Hva er for deg et godt arbeidsmiljø?
- Hvordan liker du å gjøre nye oppgaver?
- Hva er dine sterke og svake sider?
- Hva motiverer deg i en jobb?
- Hvordan arbeider du med egen faglige utvikling?
- Hvordan arbeider du med personlig utvikling?
- Hva skjer når du ikke når dine egne mål?
- Hvordan reagerer du på høyt arbeidstempo og stress?

CV

De fleste arbeidsgivere vil ikke ha kopi av attester og vitnemål. Da blir cv-en veldig viktig. Den bør:

- Ikke være på mer enn én side.
- Ikke være for detaljert. Dropp datoer. Årstall holder lenge. Dropp også alle småjobber og sommerjobber.
- Ha med et bilde av deg selv.
- Inneholde nøkkelkvalifikasjoner, noen ord som forteller hvem du er.

(Lene Fjellheim)

EU-CV

EU har laget en standardisert cv-mal på flere språk, deriblant norsk, som skal gjøre det enklere for arbeidsgivere å sammenlikne jobbkandidater fra ulike land. I tillegg til de vanlige punktene med utdannelse og yrkeserfaring, inneholder EU-cv-en informasjon om sosial kompetanse og tekniske og kunstneriske ferdigheter. På denne adressen kan du laste ned EU-cv-en: www.europass.cedefop.europa.eu

Søknaden

- Les annonsen grundig slik at du vet hva det spørres etter.
- Ikke bruk standardsøknad. Søknaden skal utstråle: Denne jobben vil jeg ha!
- Få med hvorfor du vil ha jobben og hva som gjør deg godt egnet for jobben.
- En god søknad er på cirka 1 A4-side og er lettlest, oversiktlig og uten skrivefeil.

(Gro Møllerstad)

Ekspertenes tips

Elis tips: Håndtrykket er utrolig viktig. Det skal være som å gripe ei øks.

Ekspertenes tips

Siws tips: Sjekk markedslønnen, og sørg for at du krever den lønnen du fortjener. Unngå kvinnefellen ved å selge din arbeidskraft for billig.

Husk...

... at personlighet er en viktig egenskap, så kle deg etter din egen stil til jobbintervjuet.

... å bruke ørene like mye som munnen. Vær sikker på at du virkelig får med deg hva du blir spurt om.

... å ha en muntlig presentasjon av deg selv klar. Du vet aldri når du møter en potensiell arbeidsgiver.