

➔ På jagt efter en ledig kontorstol?

”Du er nødt til at v og risik



Karriererådgiver
Anne Marie Valentin

Er du en af de 79.700 kvinder, som står uden arbejde, bliver du nødt til at pakke

den feminine tilbageholdenhed væk, spidse blyanten og få ALLE dine kompetencer ned på papir. Få karriererådgiver Anne Marie Valentins mange gode råd til din jobsøgning - og bliv inspireret af to kvinder, der leder efter deres næste arbejdspladser lige nu.



Mette Haslund,
tidligere salgs- og
publikumschef
på Det Kongelige
Teater



Tenna Hansen,
tidligere produkt-
chef i farmaceut-
branchen

AF SIMONE ANET BODHOLDT.
FOTO: LINE KLEIN OG PETER NØRBY.

æere lidt fræk ere noget”

Det kommer som et chok for de fleste. Og bagefter følger spørgsmålene: Hvorfor blev det mig? Hvad gjorde jeg forkert?

Det er ikke kun økonomien, der bliver ramt. En fyreseddel flår også hjertet. For hvem er man uden sit visitkort? Selvom du i virkeligheden ikke var overdrevent glad for at møde ind hver morgen og trængte til et ordentligt spark bagi for at komme videre, skal fravalget lige sluges, inden du er klar til at gå på jobjagt. For hvis du ikke har fået bearbejdet, at det blev dig, der røg, og kommer uafklaret til en samtale på et nyt job, kan timers forberedelse være tabt på gulvet. For det er så frygtelig let at komme til at sige noget grimt om din tidligere chef. Og så er du fyret på forhånd. Derfor handler jobsøgning ikke kun om at have det rigtige cv, skrive den mest inspirerende ansøgning eller bruge dit netværk rigtigt. Det gør det også, men først skal kisten med dit tidligere job begraves. Det fortæller karriererådgiver Anne Marie Valentin, som lever af at rådgive mænd og særligt kvinder, som gerne vil tage ansvar for deres karriere – både dem, der må videre af nød, og dem, der er i karrieretvivl.

– Man skal tillade sig selv at reagere og føle sorg. Der er nogle helt naturlige reaktioner, når man mister noget, der er væsentligt. Og det at miste sit job er en skelsættende begivenhed. Nogle bliver vrede eller bitre, andre bliver kedede af det. Så man skal først igennem en afslutningsfase, hvor man giver slip. Og så skal man huske, at man i øvrigt er lige så meget værd, som man hele tiden har været.

Det betyder ikke, at du ikke kan søge nyt

job, dagen efter at du er blevet sagt op. Men det er vigtigt, at du er i stand til at pakke dine følelser væk.

– Jeg tror, at rigtigt mange kommer til samtale og ikke får job, fordi de ikke har gjort den gamle historie færdig. Man skal ikke lave om på de følelser, man har, men man kan vælge at styre det, når man sætter sig i rummet hos konkurrenten eller en potentiel ny arbejdsgiver.

Ifølge Anne Marie Valentin går de fleste igennem tre faser, når de har mistet deres job. Efter afslutningsfasen kommer den neutrale fase, hvor man begynder at acceptere sin situation og måske siger til sig selv, at man alligevel ikke var så glad for at være der. Derefter kommer den nye begyndelse.

– Her er man klar til kamp og siger ”o.k., inden 1. januar skal jeg være i job igen”.

Er det vigtigt at sætte sig nogle deadlines?

– Vi er jo forskellige som mennesker, men man siger, at mål styrer adfærd. Jeg synes, det er en god idé at lave deadlines og beslutte sig for, hvor længe man går efter plan A. Der er jo også noget økonomi i det for de fleste, og så kan spørgsmålet være, om man skal sælge bilen eller gå til plan B og søge andet end drømmejobbene.

Start med et brutto-cv

”Hav altid et opdateret cv liggende.” Den sætning har du sikkert hørt før, men hvad er det lige, der skal med på listen over dine erfaringer? Og hvordan sætter det en fod i døren for dig, når du med alt, hvad du kan, ligger i en bunke med måske 200 andre håbefulde ansøgere?

Fortsættes næste side

5 hurtige til jobsamtalen

1 / Træk vejret dybt, og husk, at du ikke kan være andre end dig selv, og det er godt nok! I er ligeværdige mennesker, men ikke ligestillede. De vælger den rette kandidat til jobbet.

2 / Gør op med dig selv, hvad DU gerne vil vide til samtalen. Den foregår på deres banehalvdel, men du har bolden en gang imellem og må gerne lave et proaktivt fremstød. Spørg f.eks. om, hvad de lægger mest vægt på, når de skal vælge den rette kandidat, og hvordan arbejdsgiveren er som chef.

3 / Forbered dig hjemmefra på alle de udfordrende spørgsmål, som du kan få til samtalen. Vær klar på, hvad du har af stærke og svage sider, og hvorfor du har søgt lige præcis dette job.

4 / Sig ja tak til kaffe eller te – husk samtalen er et billede på, hvordan du vil gebærde dig blandt kunder og samarbejdspartnere, hvor man også kan være nervøs.

5 / Tænk på, hvad du udstråler med dit tøj, dine tatoveringer og parfume i forhold til, hvad virksomheden beskæftiger sig med. Det er helt banalt, men meget vigtigt.





“ Du skal ud og fortælle historien om, hvad du kan, og at du er i spil nu. Det er netværk før konkrete ansøgninger ”

Fortsat fra forrige side

– Det sværeste i verden er at sælge sig selv. Mange er uklare omkring, hvem de selv er og tænker: ”Jeg har jo bare været bogholder altid”. De har svært ved at sætte helt konkrete ord på, hvad det er, de kan, men de har jo de samme kompetencer, som inden de blev opsagt. Der er bare en hel masse følelser indover, som forstyrrer det billede.

Derfor anbefaler Anne Marie Valentin, at man smider de første kræfter i at lave et meget detaljeret brutto-cv, som bliver den mentale ryggrad i jobsøgningen.

– Stil en masse spørgsmål til dig selv. Hvilke opgaver har du løst? Hvilke succeser har du haft? Hvilke samarbejdspartnere eller kunder? Skriv det på. Det løfter og fortæller, at du kan være professionel i sammenhænge med folk, som den nye arbejdsgiver kender. Jeg plejer at sammenligne cv’et med en harmonika, som kan trækkes helt ud, og hvor der er en masse forskellige knapper, man kan spille på. Det giver mange en aha-oplevelse: ”Nå ja, det kan jeg også!”.

Er kvinder dårligere til at sælge sig selv?

– Nej, men vores selvtillid er mindre. Vi kvinder skal helst synes, at vi kan det hele, før vi søger et job. Men du er nødt til at være lidt fræk og risikere noget. For du fortryder de ting, du ikke får gjort. Jeg har selv søgt job, hvor jeg ikke passede på den uddannelsesmæssige profil, men fordi jeg har

tilegnet mig nogle kompetencer i livet, som jeg kunne oversætte til jobbet, søgte jeg det alligevel og fik det.

Med brutto-cv’et får du et forkromet overblik over alle dine kompetencer, og så er det bare at plukke løs, når du søger job, og på den måde vinkle din erfaring efter netop det job, du søger.

Bed om hjælp!

Næste skridt er at tage fat i dit netværk. Anne Marie Valentin mener, at du lige så godt kan stå ved, at du er blevet ledig på markedet med det samme. I det øjeblik en fyring er blevet offentlig, spredes nyheden lynhurtigt, og så er det bedre at være foran.

– Du skal ud og fortælle historien om, hvad du kan, og at du er i spil nu. Det er netværk før konkrete ansøgninger. Men jeg vil aldrig poste på Facebook eller LinkedIn, at jeg er blevet fyret. Jeg opfordrer folk til lige at tænke sig om en ekstra gang, inden de skriver noget i vrede. Jeg vil starte med at tage personligt fat i dem, der skal vide, at jeg er ledig.

Hvordan går man i gang med at netværke?

– Lav en netværksoversigt: Hvem kender du? Et godt råd er, at mens du er i job, skal du holde styr på, hvem du egentlig kender, og hvem der sidder i nogle stillinger, som kan blive dine nye kolleger. Lav en ringeliste. Hvis man ikke kan lide at ringe folk op, så

har man en ny udfordring. For du er nødt til at tage fat. Du er hermed blevet sælger. Selvfølgelig er det o.k. at sende en mail i stedet for, men du skal følge op på den med et opkald.

Det kan være grænseoverskridende at bede om hjælp, så hvad siger man?

– Der er ikke mange, der har et job i lommen, så du skal ikke ringe op og sige, at du har brug for, at den anden skaffer dig et job. Men sig, at du har brug for, at personen tager en snak med dig om, hvem du kan ringe til, og om personen kender nogen, som kunne være relevante for dig? Du skal også altid få andre til at kigge dit materiale igennem. Når man tager fat i sit netværk, skal man tænke den anden vej også: Hvad kan du gøre for dem, du beder om hjælp?

Søg uopfordret

Lige nu er ca. 79.700 kvinder officielt ledige, og i mange brancher står jobtilbuddene langt fra i kø. Så selvom du har droppet din plan A og ikke længere leder efter drømmejobbet, kan det være svært at finde en ledig kontor stol.

– Man siger, at mindst 75 procent af alle job slet ikke bliver slået op, men bliver besat, inden de kommer i udbud. Derfor skal man også søge uopfordret.

Men virker det?

– Man skal jo gøre sit forarbejde godt. Jeg

7 tip til dit CV

1 / Arbejdsgiverne læser dit cv, før de læser din ansøgning. Så hvis dit cv ikke fortæller ”den rigtige historie” om dig i forhold til det job, du søger, kommer du ikke i betragtning, og din ansøgning bliver ikke læst!

2 / Start med at lave et brutto-cv med alt, hvad du har haft af opgaver gennem dit arbejdsliv og pluk så i det, når du skal sende et relevant cv af sted.

3 / Lav altid et resumé i begyndelsen af dit cv, hvor du opsummerer dine vigtigste kompetencer i forhold til det job, du søger. Resuméet skal være så lækkert, at arbejdsgiveren får lyst til at læse videre og møde dig!



– Du sender lidt af dig selv af sted hver gang – det er hårdt arbejde, men det er nødvendigt, siger Anne Marie Valentin om at sende jobansøgninger.

Om ekspert

Anne Marie Valentin er karriererådgiver og ejer af Intojob. Hjælper kvinder videre i karrieren, uanset om de står uden job eller blot er i tvivl om, hvorvidt de er det rette sted. Desuden hjælper hun virksomheder med at opsigede medarbejdere. Hendes motto er: "Dit jobliv er dit ansvar". **Få flere tip til din jobsøgning på Intojob.dk**

mener ikke, at man uopfordret skal skyde 100 ansøgninger af sted. Der er ansættelsesstop mange steder, men der er altid nogen, der går på barsel, efterløn eller bliver fyret. For det er lige nu, at arbejdsgiverne kigger rundt og tænker: "Hvem performer ikke så godt?". Arbejdsgiverne får rigtig mange ansøgninger, når de slår en stilling op, så hvis du lander i en indbakke på det rigtige tidspunkt, så er det nemmere at ansætte dig.

Hvor mange ansøgninger skal man sende?

– En! Hvor mange mænd skal man møde? En! De, der har sendt 100 ansøgninger, sætter sig ofte over i et hjørne og konkluderer, at der ikke er plads til dem. Men hvad er det for 100 ansøgninger? Du skal hele tiden være i gang, sørge for at få sparring, undersøge virksomheder og forbedre dit materiale. Du sender lidt af dig selv af sted hver gang. Det er ikke sjovt, og det er hårdt arbejde, men det er nødvendigt. Hvis man ikke har andre problemer end ledighed og så de almindelige hjemlige udfordringer, så kommer alle i job igen. Det er bare et spørgsmål om hvornår.

4/

Pas på med at skrive indforståede ord og begreber i dit cv. I hvert fald hvis du søger uden for din branche, hvor de måske ikke forstår fagterminer.

5/

Drop flosklerne som "jeg finder jobbet spændende", skriv i stedet, **HVORFOR** du gerne vil have jobbet, **HVAD** du kan tilføre virksomheden, og **HVILKE** problemer du kan løse for virksomheden.

6/

Vær altid resultatfokuseret i dit cv. Skriv, hvilke forbedringer du har været med til, og hvad de gjorde for virksomheden, du var/er ansat i. Det er ikke kun sælgere, der har skabt resultater!

7/

Husk billedet på dit cv.





“ Jeg er ikke den traditionelle ledige. Jeg har været på jobcafé og er gået til netværksmøder, og så har jeg lavet en blog ”

”Det er spild af tid at skrive ansøgninger til job, jeg ikke vil have”



Tenna Hansen, 35 år, blev afskediget lige inden sin barsel og har været ledig i 6 måneder. Hun er uddannet merkonom og læser nu en HD på aften-skole. Har søgt tre job via opslag og været til tre jobsamtaler. Har primært brugt sit netværk og særligt det sociale netværk LinkedIn.com i jobsøgningen. Derudover har hun lavet en blog på Tennahansen.com, hvor hendes cv også ligger. Tenna er gift og har et barn på 16 måneder.

Hvorfor er det svært for dig at finde et arbejde?

– Jeg brugte min barsel til at vende tingene på hovedet, og nu fokuserer jeg på mit drømmejob. Jeg har ikke skrevet en masse ansøgninger, og jeg modtager ikke dagpenge, for jeg vil gerne selv sidde med styrepinden. Efter min barsel troede jeg, at jeg gerne ville være selvstændig konsulent, men jeg har fundet ud af, at jeg gerne vil være en del af en større organisation, hvor man er sammen om at nå et fælles mål. Jeg er kræsen, og det er vigtigt for mig, at jeg kan identificere mig med virksomhedens værdier og relatere til dens produkter.

Hvad har du gjort indtil nu?

– Jeg er ikke den traditionelle ledige. Jeg har været på jobcafé og er gået til netværksmøder, og så har jeg lavet en blog. På den ligger mit cv og eksempler på tidligere arbejdsopgaver. Det giver folk en mulighed for at se personen bag cv'et. Den ene samtale har jeg fået gennem min blog, de andre er kommet tilfældigt gennem mit netværk. Jeg bruger meget tid på at undersøge de virksomheder, som slår stillinger op. Jeg læser årsrapporter og ser på deres visioner og strategi.

Hvorfor har du ikke søgt flere job?

– Jeg føler, at det er spild af tid at skrive ansøgninger til job, jeg ikke vil have. Jeg vil hellere bruge mere tid på de stillinger, der matcher mig, og så ramme helt skarpt. Det ændrer sig nok om et halvt år. Så må jeg gå til Plan B, som er at tage noget, der ikke er drømmejobbet her og nu. Så må jeg slække på nogle af kravene. Men jeg synes, at det er ærgerligt, hvis jeg ikke brænder for jobbet – både for mig og virksomheden.

Karriererådgiver Anne Marie Valentins råd til Tenna efter en samtale og et kig på hendes cv:

+ Tenna har mange kompetencer beskrevet i sit cv. Hun kan med fordel præsentere det mere samlet, læsevenligt og ”appetitligt”, og hun bør indlede sit cv med et resumé. Det skal være en ultrakort præsentation af hendes kernekompetencer rettet mod det konkrete job, hun søger, og den profil, arbejdsgiveren efterspørger. Det skal give læseren lyst til at læse videre i cv'et. Det er – også for Tenna – vigtigt i cv'et at beskrive de resultater og forbedringer, hun har været med til at skabe i sine tidligere jobs.

+ Tenna er ”kræsen” i sine valg af potentielle arbejdsgivere. Det er en god strategi, hvis man har god tid og penge ”nok”. Hun gør meget ud af at undersøge virksomhederne, og det er rigtigt positivt. Et råd til Tenna er, at hun skal begynde at arbejde med sin plan B. I stedet for primært at henvende sig til de virksomheder, der har ledige jobs, kan hun med fordel finde 10-20 virksomheder, som lever op til de krav, hun stiller, og kontakte dem uopfordret. Hun kan bl.a. udvælge dem efter de værdier, der matcher hendes egne.

+ Tenna har indtil nu tænkt i netværk, men kan gøre det mere målrettet. Ved f.eks. at undersøge, om hun kender nogen i de virksomheder, hun gerne vil i kontakt med, og på en kreativ måde skabe kontakten.



”Jeg har aktiveret både mit eget netværk og mit netværks netværk”

Mette Haslund, 47 år, blev afskediget i januar, da hendes stilling som salgs- og publikumschef på Det Kongelige Teater blev nedlagt. Hun har søgt ca. 15 stillinger, været til 6 samtaler og sidder nu i en tremåneders stilling i DR's koncerthus. Mette er gift og har to børn på 13 og 16 år.

Hvordan har det påvirket dig at blive fyret?

– Det var fuldstændig surrealistisk. Selvom jeg selv havde tænkt tanken, at der var en reel mulighed for, at min stilling blev nedlagt, så blev jeg chokeret, da det skete. Det er et voldsomt tab pludselig ikke at være noget i kraft af sit arbejdsliv. Jeg har altid arbejdet meget, og når man så pludselig ikke arbejder, føles forandringen voldsom. Det er ikke svært i dagtimerne, når jeg er i gang. Men i den halve time, når jeg skal falde i søvn om aftenen, eller når jeg vågner om natten, kan jeg blive ked af det og tænke ”fuck, kan det virkelig være rigtigt?”. Men man kommer ud på den anden side og bliver klogere på sig selv. Jeg har lavet nogle øvelser og reflekteret over, hvornår jeg har oplevet størst glæde i de job, jeg har haft, for at indkredse, hvad jeg vil. I virkeligheden kunne alle have godt af sådan et break.

Hvorfor er det svært for dig at finde et nyt job?

– Jeg oplever, at der er sindssygt mange kvalificerede kandidater til meget få jobs. Til nogle af de samtaler, jeg har været til, har jeg været overkvalificeret. Og der er ikke mange, der vil ansætte én, der er overkvalificeret, for så tænker man, at vedkommende ikke er der særlig længe.

Hvad har du gjort indtil nu?

– Jeg skred til handling med det samme. Skrev min første ansøgning, opdaterede mit cv og gik i gang med at aktivere mit netværk. Undervejs har jeg benyttet forskellige coaches – først én, som fokuserede på de bløde sider og hjalp mig med det tankespind, der kørte om aftenen. Nu bruger jeg karriererådgiveren Anne Marie Valentin til at finde ud af, hvad jeg skal gøre ud over det, jeg har gjort indtil nu. Efter otte måneders intens jobsøgning uden resultat har det givet ny energi. Jeg kigger selvfølgelig dagligt på de job, der bliver slået op, men det er ikke nok. Derfor har jeg aktiveret både mit eget netværk og mit netværks netværk. På det seneste har jeg mødt mennesker, som jeg slet ikke kender. Jeg har virkelig haft svært ved at skulle melde mig officielt arbejdsløs og modtage understøttelse. Jeg vil til enhver tid hellere tage et tidsbegrænset job på en måned. Jeg vil anbefale, at man hurtigt sørger for at få en rytme i hverdagen, selvom man ikke skal møde ind på arbejde. For mig har det været vigtigt at komme op og holde mig mentalt i gang. ●



Karriererådgiver Anne Marie Valentins råd til Mette efter en samtale og et kig på hendes ansøgninger og cv:

+ Mettes ansøgninger skal rette sig mere mod de virksomheder, hun søger job i. Hun gør en klassisk fejl ved at fortælle om alt det, hun har bedrevet i sit tidligere job. Det er vigtigt, at hun beskriver, hvordan hun med sin erfaring kan bidrage i den nye virksomhed, og hvorfor hun gerne vil have jobbet.

+ Generelt er Mettes cv rigtig godt, men hun skal starte med et resumé. Mette starter med at beskrive sig selv som person, og det skal komme efter hendes faglighed. Det første, arbejdsgiverne kigger efter i cv'et, er, om kandidaten har den faglige ballast, de efterspørger. Derefter finder de den kandidat, der har de personlige kompetencer, der passer bedst til jobbet.

+ Mette skal være endnu mere fokuseret på at beskrive de resultater, hun har været med til at skabe. Særligt fordi hun har været salgsansvarlig.

