

## VECKA 5

# CV

Curriculum vitae — en kortfattad bild av vem du är yrkesmässigt.

Den här timmen handlar om vad ett CV ska innehålla, hur man beskriver sin erfarenhet, och vad man ska undvika.

# DEL 1

Vad ett CV är — och hur det är uppbyggt



**Har ni ett CV?**

**Vad har ni med i det?**

# Vad ett CV är — och inte är

Det vanligaste missförståndet.

## Ett CV är...

- En sammanfattning av relevant erfarenhet och kompetens
- Ett dokument som väcker intresse — inte berätta allt
- Kortfattat, tydligt och lätt att scanna igenom
- Dörröppnaren till en intervju

## Ett CV är inte...

- En fullständig livsberättelse
- Ett ställe att förklara eller ursäkta sig
- Designtävling — tydlighet slår alltid kreativitet
- Ger inte ett jobb — det kan ge en intervju

**NÄRVARO**

# CV:ts struktur

Ett CV har alltid samma delar — i ungefär samma ordning.

**1 Kontaktuppgifter** Namn, telefon, e-post, ort. Inget mer behövs. Bild är valfritt

**2 Profil / sammanfattning** 2–3 meningar om vem du är och vad du söker. Kort men effektivt & kärnfullt.

**3 Arbetslivserfarenhet** Senaste jobbet först. Titel, arbetsgivare, period, och vad du faktiskt gjorde.

**4 Utbildning** Senaste utbildningen först. Skola, program, period. Grundskola behöver inte med om du har mer.

**5 Kompetenser** Språk, körkortstyp, datorkunskaper, certifikat. Konkret och specifikt.

**6 Övrigt** Frivilligt. Volontärarbete, föreningsliv, referenspersoner.

# Hur man beskriver ett jobb i CV:t

Det räcker inte att skriva jobbtitel och period. Arbetsgivaren vill veta vad du faktiskt gjorde.

## Skriv vad du faktiskt gjorde

Inte bara "Städare, 2021–2023" — utan "Ansvarade för daglig städning av kontor och allmänna utrymmen. Ca 3 000 kvm per dag."

## Lyft ansvar och initiativ

Hade du ansvar för beställning, schemaläggning, upplärning av ny personal? Skriv det. Det visar mer än jobbtiteln.

## Använd annonsens ord

Om jobbet du söker skriver "serviceinriktad" — fläta in det naturligt när du beskriver vad du gjort. Det hjälper mot automatisk sållning.

## Var konkret

"Jobbade i kassan på ICA i två år och mötte ungefär 200 kunder om dagen" säger mer än "Har erfarenhet av kundservice".

# Arbetslivserfarenhet

Den viktigaste delen.

## Exempel:

**Städare | CleanPro AB | Jan 2021 – Aug 2023**

Städning av kontor och lokaler, ansvar för schema och materialbeställning, kontakt med kunder.

### Senaste jobbet först

Kronologiskt bakåt. Arbetsgivaren vill se vad du gjort nyligen, inte för 15 år sedan.

### Vad du faktiskt gjorde

Inte bara titeln — beskriv kort vad arbetet innebar och om du lärde dig något.

### Visa ansvar och initiativ

Hade du ansvar för något? Ledde du någon? Lärde du upp andra? Skriv det.

### Använd annonsers språk

Spegla nyckelord från jobbannonser i beskrivningarna av dina tidigare jobb.

# Utbildning och kompetenser

Kortfattat och konkret.

## Utbildning

- Senaste utbildningen först
- Skola, program/inriktning, år
- Grundskola behövs inte om du har gymnasie
- Utländsk utbildning — ta med den.  
Skriv vad den motsvarar om du vet det.
- Kurser och certifikat som är relevanta för jobbet kan lyftas här

## Kompetenser

- Språk — ange nivå (grundläggande, flytande, modersmål)
- Körkort — typ B, C, CE etc.
- Datorprogram du faktiskt kan använda
- Certifikat — truckkort, HLR, livsmedelshygien
- Undvik för många vaga ord som 'stresstålig' och 'teamplayer' — de säger ingenting.



# Vad tror ni arbetsgivaren lägger mest vikt vid i ett CV?

Utbildning, jobbhistorik, hur det ser ut — eller något annat? Diskutera.

# DEL 2

Vanliga misstag, vad som inte ska vara med — och kompetenser



## Vad tror ni är det vanligaste misstaget i ett CV?

Tänk en stund — skriv ned ett eller två. Sedan berättar ni.

# Vad som inte ska vara med

Lika viktigt som vad som ska in.

## Foto

Foto är valfritt. Väljer du att ha med det ska det kännas professionellt snarare än privat — inte ett semesterfoto eller selfie. Det går lika bra att inte ha foto alls.

## Personnummer

Aldrig i ett CV. Det är onödigt och en säkerhetsrisk.

## Löneanspråk

Tas upp separat om de frågar. Hör inte hemma i CV:t.

## Irrelevant erfarenhet

Sommarjobb från 20 år sedan, hobbyer som inte tillför något, jobb som inte alls hänger ihop med det du söker.

## Förklaringar och ursäakter

CV:t ska inte förklara varför du slutade, varför du hade glapp eller vad som gick fel. Det hanteras i intervjun.

## För lång text

Max 1–2 sidor. Arbetsgivare läser snabbt. Om det inte ryms på två sidor — prioritera hårdare.

# Vanliga misstag

Det som arbetsgivaren lägger märke till — men du inte ser.

## Stavfel och grammatikfel

Låt någon läsa igenom. Använd stavningskontroll. Ett stavfel kan räcka för att hamna i papperskorgen.

## Vaga beskrivningar

'Jobbade på lager' säger ingenting. 'Hanterade in- och utleveranser, truckkörning, lagerhantering i WMS-system' säger allt.

## Felaktig kontaktinformation

Kolla att mejl och telefonnumret stämmer. Det händer att folk inte går att nå — och då går jobbet till nästa.

## För stort eller konstigt format

Spara som PDF. Word-filer kan se olika ut på olika datorer. PDF ser alltid likadant ut.



**Tror ni att ett CV med foto gör det lättare eller svårare att bli kallad till intervju?**

Vad tänker ni? Finns det situationer där det spelar roll åt olika håll?

# Kompetenser — var konkret

Abstrakta påståenden säger ingenting. Konkreta fakta säger allt.

## **"Stresstålig"**

Beskriv istället en situation: "Jobbade ensam i kassan under högtrafik med upp till 300 kunder per dag"

## **"Teamlayer"**

Skriv istället: "Jobbade i tvåskift med gemensamt ansvar för städning av 4 000 kvm"

## **"God datorvana"**

Specificera: "Bekväm med Word, Excel och e-post. Har använt kassasystem och tidredovisningsprogram"

## **"Kommunikativ"**

Konkretisera: "Talar svenska, arabiska och engelska flytande. Erfarenhet av kundkontakt på alla tre"

# Format och design

Tydlighet slår alltid kreativitet.

## Längd

1 sida om du har lite erfarenhet. Max 2 sidor annars. Aldrig mer. Arbetsgivare läser snabbt — gör det lätt för dem.

## Font och storlek

En vanlig font — Arial, Calibri, Georgia. Minst 10pt brödtext, 12–14pt rubriker. Inget fancy.

## Filnamn

Döp filen till ditt namn: 'CV\_Förnamn\_Efternamn.pdf'.  
Inte CV\_ny\_version3\_FINAL.pdf eller cv.pdf.

## Mallar

Det finns gratis CV-mallar på Canva, Google Docs och Word. Välj en enkel. Försök ändra lite om det är en vanlig mall.

## Vit bakgrund

Undvik färgglada bakgrunder. En arbetsgivare som skriver ut CV:t vill inte tömma skrivaren på bläck.

# Vad fattas — och vad bör ändras?

Läs det här CV-utdraget. Diskutera med grannen.

Johan E. 198505209997

Tel: 0721844298 | E-post: mohamedcoolkille99@hotmail.com

Erfarenhet:

Städare, 2019–2022

Jobbade med städning.

Utbildning:

Gymnasieskola i Syrien, 2011

Övrigt:

Jag är stresstålig, noggrann och en god teamplayer.

*Vad bör ändras? Lista minst tre saker.*

# DEL 3

Glapp i CV:t, utländsk erfarenhet — och att börja bygga ditt eget



# Vad gör man om man haft en lång period utan jobb?

Ska man skriva om det — eller hoppa över det? Vad tänker ni?

# När du har glapp eller lite erfarenhet

Glapp i CV:t - Hoppa inte över perioden.

## Aktivt arbetssökande

"Jobbsökande" med tidsperiod är ett ärligt svar som arbetsgivare accepterar. Insatser / Projekt

## Sjukskrivning

Var det sjukdom? Du behöver inte skriva det — men kan skriva personliga skäl. Föräldraledighet / vård av anhörig — Båda är legitima och vanliga. De visar ansvar och förmåga att hantera komplexa situationer.

## Aldrig haft ett formellt jobb

Ta med informell erfarenhet: hushållsarbete, att ta hand om familjemedlemmar, volontärarbete, hjälpt grannar. Skriv vad det innebar — omsorg, ansvar, planering.

## Utländsk erfarenhet

Ta med det. Beskriv det på svenska. Om titlar eller företag är okända — förklara kort vad företaget gjorde och vad din roll innebar.

## Lite utbildning

Fokusera mer på erfarenhet och kompetenser. Kurser, certifikat och praktik kan lyftas fram mer. Det du kan väger tyngre än vad du studerat. "SFI, 2021–2022" eller "Studier inom vård, ej avslutade" är ärliga och godkända svar.

# Utländsk erfarenhet i CV:t

Utländsk erfarenhet är värdefull — men den behöver presenteras på ett sätt som arbetsgivaren förstår.

## Skriv på svenska

Även om erfarenheten är från ett annat land skriver du om den på svenska, med en kort beskrivning av vad företaget sysslade med.

## Förklara företaget

"Al-Nour Bygg, Damaskus — ett medelstort byggföretag med 50 anställda" ger arbetsgivaren ett sammanhang de förstår.

## Utländsk utbildning

Ta med den. Om du vet vad den motsvarar i Sverige — skriv det. Om inte — beskriv ämne och nivå.

## Validering är guld

Har du fått din kompetens validerad i Sverige via UHR eller yrkesvalidering? Skriv det tydligt — det är ett starkt argument.



# Hur har ni beskrivit era utländska erfarenheter i CV:t hittills?

Eller: Hur tänker ni göra? Vad är svårt att förklara för en svensk arbetsgivare?

# Var hittar man hjälp och mallar?

Det finns gratis verktyg som gör det enklare.

## Canva

Gratis CV-mallar med enkel redigering. Välj en enkel mall med vit bakgrund. Fancy design är inte nödvändigt — tydlighet är viktigare.

## Google Docs

Har inbyggda CV-mallar under "Mallar". Enkel att dela och redigera. Spara alltid som PDF innan du skickar.

## Arbetsförmedlingens hemsida

Steg-för-steg-guide för att skriva CV. Gratis och anpassad för den svenska arbetsmarknaden.

## Indeed och Jobbet.se

Inbyggda CV-verktyg — fyll i din profil och ladda ner som PDF direkt. Enkelt om man inte har ett CV sedan tidigare.



# Vad är den svåraste delen av att skriva ett CV — för dig?

Vad tar du med dig härifrån som du kan använda direkt?

# Scanna och svara

Det tar en minut.



# Övning – Tabeller i Word

Öppna datorn — nu börjar vi.

| Varför |     |     |       |          |   |
|--------|-----|-----|-------|----------|---|
|        | Bör |     |       |          |   |
|        |     | Man |       |          |   |
|        |     |     | Kunna |          | ? |
|        |     |     |       | Tabeller |   |

Nu:

**Tid för stöttat jobbsök / CV**

*Fortsätt med ditt CV — eller sök ett jobb med ett anpassat CV.*