

VECKA 10

Intervju

Förberedelse + Träning

Den här sessionen är annorlunda — teoridelen är kort och tät, och den andra halvan handlar om att faktiskt öva.

DEL 1

Vad en intervju är — och hur man förbereder sig



Har ni haft jobbintervjuer? Vad hände? Vad var svårast?

Dela med gruppen — alla erfarenheter är relevanta. Ingen har fel.

En intervju är ett samtal — inte ett förhör

Men det lönar sig att vara förberedd.

Tre frågor bakom allt

Kan du göra jobbet? Kommer du att göra det? Hur kommer du vara att arbeta med? Alla intervjufrågor leder tillbaka till dessa tre.

Du bedömer dem också

Det är inte bara de som värderar dig. Du värderar också dem. Är det en arbetsplats du faktiskt vill vara på?

Nervositet är normalt

Du kan inte öva bort nervositeten helt — men du kan öva ner den. Den som vet vad de ska säga är lugnare. Det är hela poängen med att förbereda.

Förberedelse gör stor skillnad

Googla företaget. Läs annonsen igen. Öva på tre frågor. Lägg fram kläderna. Det räcker.

NÄRVARO

Innan intervjun

Förberedelse gör skillnad. Det märks.

Googla företaget

Vad gör de? Hur länge har de funnits? Vad kan du om deras bransch? Visa att du brytt dig om att ta reda på det.

Läs annonsen igen

Vad betonar de? Vilka krav lyfts tydligast? Förbered svar som speglar just det — inte generella svar.

Ha frågor redo

Ha 2–3 frågor redo att ställa. Fråga aldrig om lön i första intervjun — men det är rimligt att fråga om det innan du skriver på något.

Praktiska förberedelser

Kläder klara kvällen innan. Vet vägen. Planera så du kommer 5–10 minuter tidigt — inte precis på sekunden.



Vad brukar ni förbereda inför en intervju — om ni förbereder något? Hur lång framförhållning?

Vad har fungerat? Vad har ni ångrat att ni inte gjort?

Vanliga intervjufrågor — och hur man svarar

Gå igenom varje fråga. Hur hade ni svarat?

Berätta om dig själv

Inte en lång livsberättelse. Beskriv dig och din bakgrund och varför du önskar arbeta här. Låt det vara upp till dem om de frågar mer. Ge en bild av vem du är professionellt.

Varför söker du det här jobbet?

Var specifik om företaget eller rollen. Inte *"jag behöver ett jobb"* — det kan vara sant men det är fel svar.

Vad är din styrka?

Välj en som är relevant för jobbet. Försök ge ett konkret exempel på när du visat den.

Vad är din svaghet?

Välj något verkligt men hanterbart. Berätta vad du gör för att jobba med det.

Varför slutade du på ditt förra jobb?

Håll det neutralt och framåtblickande. Prata aldrig illa om tidigare arbetsgivare.

Har du frågor till oss?

Säg alltid ja. Fråga om rollen, teamet eller hur en typisk dag ser ut.

DEL 2

STAR-metoden, kroppsspråk och svåra frågor



Föreställ dig att du har ett företag eller att du arbetar som chef eller rekryterare.

Ni har kommit fram till fyra personer som passar för tjänsten.

Vad hade du letat efter?

Diskutera med grannen — vilket?

Svara med exempel — STAR-metoden

Konkreta exempel är alltid starkare än abstrakta påståenden.

S

Situation

Beskriv kort situationen du befann dig i. Var, när, vad handlade det om?

T

Task / Uppgift

Vad var din uppgift eller ditt ansvar i situationen?

A

Action / Handling

Vad gjorde du specifikt? Det är det viktigaste steget — fokusera på ditt eget handlande.

R

Result / Resultat

Vad blev resultatet? Vad lärde du dig?

Övningsfråga: Ge ett exempel på när du löst ett problem — på jobbet eller i vardagen.

Kroppsspråk och klädsel

Mycket avgörs innan du öppnat munnen.

Försök göra det här

- Kom 5–10 minuter tidigt
- Hälsa med fast handslag och ögonkontakt
- Försök slappna av om du kan
- Håll fokus under svaren
- Stäng av telefonen helt

Undvik

- Korsade armar — signalerar slutenhet
- Titta runt i rummet istället för på den som pratar
- Avbryta mitt i en fråga
- Prata illa om förra arbetsgivaren
- Kolla telefonen
- Det är okej att vara nervös, men försök att inte verka stressad.

Klädsel: ett snäpp mer formellt än jobbet kräver. Rent, helt, stilrent och propert.

Svåra frågor och känsliga ämnen

Förbered ett svar — du vet att de kan komma.

"Vad har du gjort under det här glappet?"

Kort, neutralt, framåtblickande. Sjukskrivning, studier, familj, jobbsökande.
"Tagit mig lite tid att bygga upp mig själv igen men nu mår jag äntligen bättre och känner mig redo att jobba."

"Har du haft problem med X/Y/Z?"

Kortvarig frånvaro, missbruk, slutföra utbildning, hitta arbete etcetera.
Berätta varför det är annorlunda nu.

Frågor om hälsa eller funktionsnedsättning

Du behöver inte svara. Om du väljer att svara — betona vad du kan, och om relevant, vilket stöd du behöver för att fungera som bäst, trivas och må bra.



Vilka frågor oroar er mest i en intervju?

Kom på minst en.

DEL 3

Intervjuträning — teori i praktiken

Intervjuträning – 4 videor

1

[Ett par tips inför jobbintervju](#)

2

[Hur du förbereder dig inför anställningsintervju: Tips och strategier](#)

3

[Så lyckas du med din jobbintervju - Nyhetsmorgon \(TV4\)](#)

4

[Så fixar du jobbintervjun – HR-utvecklarens 12 tips | Karriär och Framtid @ORU - YouTube](#)



Hur känner ni inför kroppsspråket? Stämmer det som sades i videon? Att anpassa?

Samla gruppen efter träningen. Vad hände? Vad tar ni med er?

Efter intervjun

Det som händer efteråt spelar också roll.

Skicka ett kort tackmejl

Inte obligatoriskt — men uppskattat. 'Tack för mötet, jag ser fram emot att höra mer.' Kort och professionellt.

Följ upp om det dröjer

Om de sagt att de hör av sig om en vecka och tio dagar gått — hör av dig. En kort, artig uppföljning är okej.

Reflektera

Vad gick bra? Vad skulle du göra annorlunda? Använd varje intervju som övning — även om du inte fick jobbet.

Fick du nej?

Det är okej att fråga varför. Inte alla svarar — men om de gör det är det värdefull feedback. Tacka för svaret oavsett.

Fortsätt träna — eller sök jobb

Det bästa du kan göra nu.

Skriv ditt svar

Välj en annons eller tänk ut ett jobb som du ska gå på intervju för. Skriv svaret på ”*Berätta om dig själv*” — 4-8 meningar. Låter det som du? Ändra om det inte känns bra.

Förbered fler svar

Välj den eller de intervjufrågor som du känner störst oro över. Skriv ner ett svar på var och en.

Om ni vill träna mer

Vill ni så kan ni byta frågor med varandra.



Vad tar du med dig från idag?

En sak du ska göra annorlunda nästa gång du har en intervju.

Scanna och svara

Det tar en minut.



Nu:

Tid för stöttat jobsök

Sök ett jobb — och förbered ditt svar på 'Berätta om dig själv'.