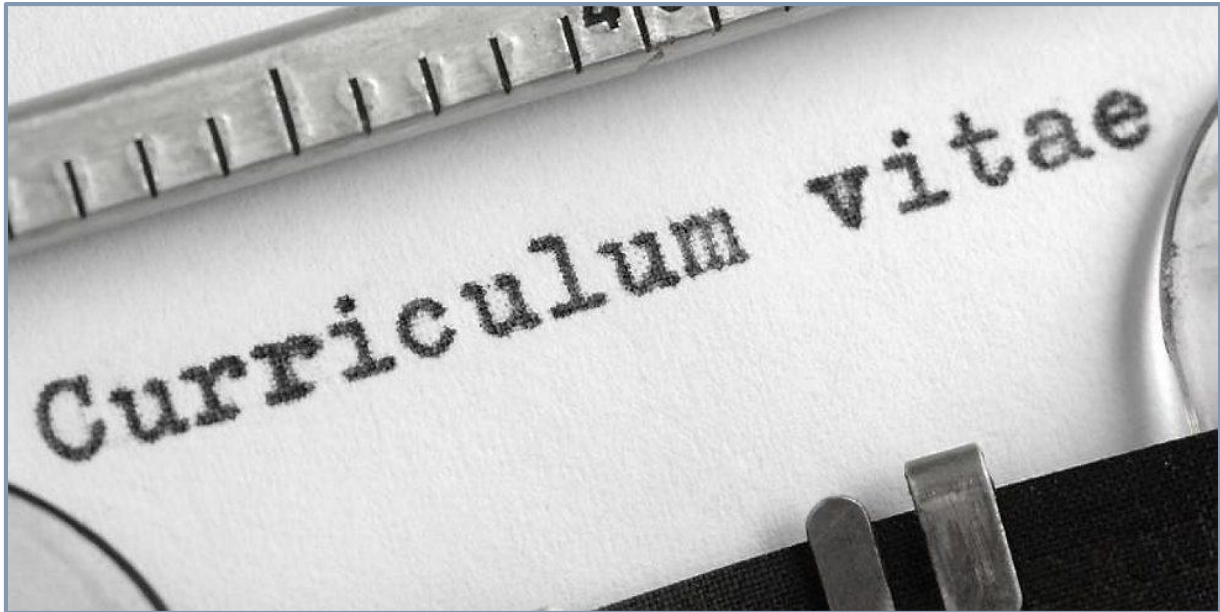




UNNGÅ DETTE: CV-en er din salgsplakat på arbeidsmarkedet. Det finnes imidlertid mange feller å gå i. Her er CV-tabbene som kan koste deg jobben.

Unngå disse CV-tabbene:

CV - tabbene som kan koste deg jobben

Marte Korsbrekke - Klikk.no Søndag 13.10.2013

Her er syv CV-tabber du bør unngå.

Viktigst å huske på når du skriver CV:

1. Lengde: CV-en skal ikke være lengre enn to A4-sider.
2. Format: CV-en skal være logisk bygget opp, ryddig, enkel å finne frem i og enkel å lese.
3. Språk: Skriv korrekt norsk.

Og sist, men ikke minst:

4. Innhold: CV-en må tydelig vise at du har den riktige kompetansen, i form av formelle kvalifikasjoner og erfaring, for akkurat den stillingen du søker på.

(Kilde: Direktør Guri Larsen i Adecco Search & Select)

Det er mange som konkurrerer om de samme jobbene, og CV-en er derfor din salgsplakat. Det finnes imidlertid mange feller å gå i.

Ifølge direktør Guri Larsen i Adecco Search & Select bør du ikke la deg friste til å «pynte» litt på CV-en.

– Vi foretar bakgrunnssjekker, vi ringer referansene dine og kontrollerer at opplysningene du har gitt stemmer. **Lyver du får du ikke jobb hos oss.**

Du bør også unngå å gi fra deg en lang og uoversiktlig CV.

– **Etter fem sekunder er interessen min borte. Det er også du fra søknadsbunken.**

CV-tabbe 1: For lang CV

– I dag er det ikke unormalt at arbeidsgivere får inn over 100 søknader på en og samme stilling og da er det viktig at de som skal gå gjennom CV-ene så raskt som mulig får et inntrykk av hvem du er og hva din kompetanse er, forklarer karriererådgiver Mette Ljungquist Marstrander i Karrierehuset.

Ifølge Ljungquist Marstrander viser undersøkelser at en arbeidsgiver i enkelte situasjoner bruker under ett minutt på om en søker er interessant eller ikke.

– **Derfor er det viktig at CV-en ikke er for lang, men likevel gir nok informasjon slik at arbeidsgiver/rekrutterer blir nysgjerrig på deg og at du havner i ja-bunken.**

Også direktør Larsen i Adecco Search & Select er av den oppfatning at en CV absolutt ikke er veien å gå **om du vil gjøre et best mulig inntrykk.**

– Som rekrutterer sitter jeg ofte med over hundre søkere til en enkelt stilling. Må jeg begynne å bla i CV-en er den for lang. To sider er absolutt maks.

– **Kutt bakfra. Er du i tvil om du skal ta med et verv, kurs eller hobby? Stryk det.**

CV-tabbe 2: For kort CV

Det er også viktig at CV-en ikke er for kort og at du ikke utelater relevante opplysninger som kan være avgjørende for at du havner i ja-bunken.

– En kort beskrivelse av arbeidsoppgaver, resultater og erfaringer er viktig å få med, påpeker Ljungquist Marstrander ved Karrierehuset.

– Med den konkurransen som er i dag er det viktig at du klarer å skille deg ut. **Vurder om du skal ha med alle deltidsjobber du hadde for 20 år siden, eventuelt sammenfatt disse under et punkt.**

CV-tabbe 3: Huller i CV-en

– Kan du ikke gjøre rede for hva du gjorde i et tidsrom må jeg gjette. Har du vært arbeidsledig, eller for den saks skyld sittet i fengsel? Vær ærlig om det, det er mye verre å gi inntrykk av at du forsøker å skjule noe, råder Larsen i Adecco.

CV-tabbe 4: Valg av feil bilder

Bilde på CV-en er blitt mer vanlig i dag enn for bare noen år siden, men du bør ifølge Ljungquist Marstrander være bevisst på hva slags bilde du velger.

– **Bildet skal være nøytralt og vennlig. Ikke velg festbilder, sportsbilder eller lignende.**

CV-tabbe 5: Kreativ utforming av CV-en

- Med mindre du skal søke på en veldig kreativ stilling er ikke CV-en stedet for alternative formater, forklarer Larsen i Adecco.
- Velg enkle fonter og et ryddig oppsett. **Må jeg lete etter informasjon forsvinner du lett ut av dansen.**

CV-tabbe 6: Dårlig språk i CV-en

- Stikkord er greit, CV-en skal være effektiv og konsis, men ser jeg skrivefeil, særskrivingsfeil (også kjent som «ord deling») eller lignende gir det et slurvete inntrykk, understreker Larsen.

Ljungquist Marstrander råder deg også til å få noen andre til å lese gjennom CV-en før du leverer den fra deg.

CV-tabbe 7: Rotete format og struktur

- Sørg for at CV-en er oversiktlig, råder Ljungquist Marstrander.
- Ikke bruk for stor eller for liten skrifttype og velg en font som er lett leselig. Begynn med personalia og kontaktdetaljer. Skriv deretter kort om kompetanseområder og nøkkelkvalifikasjoner. Om du så skal begynne med arbeidserfaring eller utdanning kommer **helt an på hva som er relevant i forhold til den jobben du søker.**
- Begynn alltid med det siste du har gjort og jobb deg bakover i tid. Tenk på at dersom du beskriver deg selv som nøyaktig og strukturert bør dette også syns på din CV.

CV trenger ikke være vanskelig

Leder og pressekontakt Gisle Hellsten ved Karrieresenteret (Universitetet i Oslo) understreker at det **å skrive en god CV ikke er vanskelig**, men at det krever litt arbeid.

- For det første må den være oversiktlig og få frem bredden av din kompetanse. For det andre må det komme klart frem når du gjorde noe, hva du gjorde og ikke minst hvor du gjorde det. **Altså minst tre kolonner som sier noe om når, hva og hvor.**

Hellsten påpeker at det også er viktig å presentere hva du faktisk har studert eller jobbet med, slik at arbeidsgiver lett kan forstå din bakgrunn og erfaring.

- Husk også å få med ulønnet erfaring fra for eksempel frivillighet, politikk eller organisasjonslivet.
- Det finnes en rekke maler på hvordan du setter opp en CV, søk opp disse og få noen erfarne til å se over etter at du har skrevet et utkast. **Det kan enten være noen i ditt nettverk som har mye erfaring, profesjonelle karriereveiledere eller karrieresenteret hvis du er student.**