

# Udarbejdelse af CV – et arbejdsark

Før indgåelse af uddannelsesaftale eller job efter uddannelse

## Udarbejdelse af CV

CV er en forkortelse for Curriculum Vitae, som betyder livsforløb. CV'et opsummerer din erhvervs-erfaring, din uddannelse og dine kompetencer. Dit CV kan du benytte både til at søge praktikplads eller senere når du skal søge job.

Du kan vælge at arbejde med A) en videopræsentation eller B) et skriftligt CV

### A) Videopræsentation

En videopræsentation kan få dig til at skille dig ud fra mængden, og den kan underbygge nogle af dine faglige kompetencer. Samtidig får du en unik mulighed for at vise noget af din personlighed.

En videopræsentation tager tid at lave, så hav tålmodighed og vær kritisk, når du evaluerer videoen, inden du sender den afsted eller uploader den på de sociale medier.

### Forberedelse er afgørende

Det kan være nemt at optage en video, da de fleste har en smartphone lige ved hånden, men hvis du gerne vil fremstå professionel, bør du forberede dig på flere områder:

#### Hvad er formålet?

Du bør overveje, hvem din målgruppe er. Hvem skal modtage din video, og hvilket indtryk vil du gerne efterlade?

#### Hvad skal videoen indeholde?

Indholdet i din video kan variere, da der er forskel på, om du vil filme en videopræsentation, der kan sendes uopfordret til alle slags virksomheder, eller om du svarer på en konkret jobannonce. En video bør ikke overskride to minutter.

Du kan strukturere indholdet i din video efter følgende model:

- **Anslag:** Start med at fange din modtagers opmærksomhed ved eksempelvis at komme med et klart budskab om, hvad din video handler om.
- **Dit bidrag:** Du skal fortælle, hvilken værdi du kan tilføre virksomheden. Her kan du udvælge nogle særlige kompetencer, som kan være relevante at sætte i spil i forhold til de opgaver, du kan løse for virksomheden. Kom gerne med konkrete eksempler, som gør det mere levende.
- **Afslutning:** Afrund med at fortælle noget om dig selv som kollega, medarbejder og gerne lidt personligt, de kan huske dig på.

### Teknikken omkring optagelsen

Du kan sagtens bruge din smartphone til at optage din video med. Du skal blot sørge for at stille den fra dig, så det ikke bliver en "selfie", du optager. Vær opmærksom på lys, lyd og kameravinkel, når du optager, så dit ansigt er tydeligt i videoen, og så din tale ikke afbrydes af støj. Vær især opmærksom på, at lyden går klart igennem.

Vær også opmærksom på, hvad der er i baggrunden af din optagelse. Du kan for eksempel iscenesætte baggrunden med fagrelevante rekvisitter. Baggrunden i din video kan påvirke, hvilket signal du sender. Den må ikke tage opmærksomheden fra dig og dit budskab.

### **Overvej undertekster**

De fleste videoer på de sociale medier afspilles uden lyd. Det kan derfor være en fordel, hvis du har undertekster på din video, så du øger muligheden for komme ud med dine budskaber, fange modtagerens opmærksomhed og få flere relevante visninger af din video.

### **Øvelse gør mester**

Du kan med fordel lave et manuskript, eventuelt i stikord, så der kommer et godt flow i din præsentation. Øv dig på teksten ved at læse den højt flere gange, til det lyder naturligt og professionelt. Tag også tid på det, så du sikrer dig, at det ikke overskrider to minutter.

### **Vær opmærksom på dit kropssprog**

På en video kommunikerer vi både med kroppen og med vores stemme. Tænk derfor på, hvordan du gerne vil fremstå. Tænk over din påklædning og din stemmeføring, så du fremstår professionel og autentisk.

Fem gode råd:

1. Forbered dit budskab, så det bliver tydeligt og henvender sig til din udvalgte målgruppe
2. Stå op, når du optager, og kig ind i kameraet – forestil dig, du skaber øjenkontakt.
3. Smil, træk vejret roligt og tal klart og tydeligt.
4. Iscenesæt din video – tænk over, hvordan du gerne vil sælge dig selv.
5. Benyt undertekster til at understøtte dit budskab.

### **A) Det skriftlige CV**

CV'et er en kombination af et kronologisk og et kompetence CV. Det vil sige, at CV'et både har fokus på dine valgte kompetencer og en omvendt kronologisk beskrivelse af dine ansættelser, erfaringer fra fritidsjob, inklusiv 'ansvarsområder' og 'opgaver'.

### **Eksempel – se længere nede**

Eksemplet på CV fra Malene viser et overskueligt og letlæst CV, hvor Malene kronologisk fortæller om, hvem hun er ved at beskrive, hvad hun har arbejdet med indtil nu. Designet er også lækkert at kigge på. Men overskriften "Kompetence" mangler i Malenes CV.

Kompetenceafsnittet indsættes mellem "Praktisk erfaring" og "Fritidsinteresse".

Kompetencer kan være faglige, personlige og sociale. Du har allerede under "Uddannelse/skole" og "Praktisk erfaring" beskrevet dine faglige kompetencer. I kompetenceafsnittet skal du lægge vægt på dine vigtigste personlige og sociale kompetencer, som du har arbejdet med under "Kompetencer - arbejdsark". Brug de 3 vigtigste og beskriv, hvordan de kommer til udtryk. F.eks.:

Kompetencer

Udadvendt: Jeg er smilende og god til at skabe kontakt til andre.

Stabil: Jeg er mødestabil og overholder altid aftaler.

Grundig: Jeg gør mig altid umage med at løse en arbejdsopgave.

Fem gode råd:

1. Skriv gerne målrettet og relevant i forhold til den stilling, du søger.
2. Husk et godt billede.
3. Skriv det vigtigste først – din profil skal både fange og fastholde læserens interesse.
4. Konvertér dit materialer til PDF-format, inden du sender eller uploader det.
5. Husk, at CV'et helst kun må fylde 1 A4-ark

# Malene Test

Testvejen 3  
4100 Ringsted  
Tlf. 14 25 14 25  
malene@test.dk

**Profil** Jeg er en frisk pige med ben i næsen og begge ben solidt plantet på jorden. Jeg vil være landmand, da jeg trives med dyr, frisk luft og de skiftende årstider.



Jeg er vant til at bestille noget. Jeg har arbejdet ved siden af min skole, fra jeg var 13 år – enten som trappevasker i vores ejendom eller som frivillig medhjælper på vores lokale rideskole.

I sommerferier har jeg haft forskellige job enten som høstmedarbejder eller bærplukker. Da jeg skulle i skolepraktik, fik jeg mulighed for at komme ud på et økologisk landbrug, som jeg fandt utroligt spændende, da jeg interesserer mig for økologi og går højt op i dyrevelfærd.

## Uddannelse / skole

0000 Grundforløb – Dyr, planter og natur, Landbrugsskole Søndermarken  
Jeg har deltaget og er blevet undervist i:

- Malkning
- Håndtering af smågrise
- Medicinhåndtering
- Fodermidler til dyrene
- Afgrøder i marken
- Betjening og håndtering af plov, harve, tromle og såmaskine

0000 9. kl., Åby Skole

## Kurser / kørekort

- Svejsesikkerhedskursus
- Førstehjælpskursus
- Traktorkørekort

## Praktisk erfaring

- Høstmedarbejder – sommerferiejob
  - Modtagelse, behandling og lagring af korn samt udlevering og læsning af gødning
  - Kørt gylle og mejetærsker
- Frugtplukker
- Trappevask

## Fritidsinteresse

I forbindelse med min uddannelse bor jeg på Landbrugsskole Søndermarken. Når jeg ikke læser lektier, så bruger jeg meget af min tid på den lokale rideskole. Jeg har selv haft hest, siden jeg var barn, og har fået lov til at arbejde frivilligt i staldene. Resten af tiden er jeg sammen med mine venner.