



# Webinar for jobbsøkere, NAV Bærum/Drammen

CV



# Velkommen til Webinar om CV

Her skal vi fortelle om:

- Hva en CV er og hvorfor den er så viktig
- Vise hvordan du lager en god CV
- Diskutere enkelte utfordringer
- Lenke til eget webinar om CV og jobbprofil på [nav.no](https://nav.no)
- Webinaret varer i ca. 25 minutter
- Liste med aktuelle lenker til slutt

# CV står for **C**urriculum **V**itae, latinsk for livsløp

- Oversikt over dine studier, arbeidsforhold, kurs, språk, IT kunnskaper, interesser – det som er viktig å få frem om deg
- Et «fakta ark» om deg
- CV + søknaden = skal fungere sammen og gi utfyllende informasjon

# Tenk deg en salgsannonse for en bil

- Et bra bilde
- En tekst som forteller alle nødvendige spesifikasjoner
- En tekst som forteller alle fordeler med nettopp DENNE bilen
  
- **På samme måte kan du tenke at en CV for deg skal være**

## CV i ulike databaser

- Din CV på nav.no er viktig
- Eget webinar til hjelp for å registrere CV på nav.no
- Mange CV databaser - noen tips:
  - Husk å oppdatere disse jevnlig
  - Husk å lagre passord og brukernavn for tilgang til databasene

# Hva som er viktig med en CV

- Din CV er et "speil" av deg – gi best mulig inntrykk ved å være ryddig og oversiktlig
- Pass på ikke å ha noen skrivefeil
- Få med alt som er relevant
- Fjern det som er irrelevant
- Tilpasse CV til den aktuelle søknad/arbeidsgiver
- Ikke mer enn 2 sider

# KARI NORMANN

Løkketangen 10, 1301 Sandvika · 5555 3333

36 år – singel, datter på 7 år

Hotbabe23@gmail.com · snapchat: hotbebeee23

---

## UTDANNING

01.08.2001 – 01.06.2004

HELSE OG OMSORG, ROSENVILDE VIDEREGÅENDE SKOLE

Fullførte, men mangler et fag.

Høsten 2000

Friundervisningen, treskjærerkurs.

## ARBEIDSERFARING

**1 AUGUST 2012-30 JUNI 2017**

**SMÅVESEN-BARNEHAGEN**

PASSET BARN OG LEKTE MED DE

01.05.2007 – 15.02.2012

**JOBBET I BUTIKKEN HENNES OG MURITZ**

Snakket med kunder og hang opp varer.

10.10.2005 – 30.06.2006

**ASSISTENT VED LANDØYA SKOLE**

Jobbet på sfo.

10.01.2005 – 15.06.2005

**ASSISTENT VED SNARØYA SKOLE**

Jobbet på sfo.

## SPRÅK

Norsk bokmål: Morsmål

Engelsk: Flytende skriftlig og muntlig

Spansk: Flytende muntlig og god skriftlig

## REFERANSER

Heidi 99 50 11 12 – styrer i banrhegen Småvesen

Petra 93 650211 – butikksjef H&M

# KARI NORMANN

Løkketangen 10, 1301 Sandvika · 5555 3333  
36 år – singel, datter på 7 år  
Hotbabe23@gmail.com · snapchat: hotbebeee23

## UTDANNING

01.08.2001 – 01.06.2004  
HELSE OG OMSORG, ROSENVILDE VIDEREGÅENDE SKOLE  
Fullførte, men mangler et fag.

Høsten 2000  
Friundervisningen, treskjærerkurs.

## ARBEIDSERFARING

**1 AUGUST 2012-30 JUNI 2017**  
**SMÅVESEN-BARNEHAGEN**  
PASSET BARN OG LEKTE MED DE

01.05.2007 – 15.02.2012  
**JOBDET I BUTIKKEN HENNES OG MURITZ**  
Snakket med kunder og hang opp varer.

10.10.2005 – 30.06.2006  
**ASSISTENT VED LANDØYA SKOLE**  
Jobbet på sfo.

10.01.2005 – 15.06.2005  
**ASSISTENT VED SNARØYA SKOLE**  
Jobbet på sfo.

## SPRÅK

Norsk bokmål: Morsmål  
Engelsk: Flytende skriftlig og muntlig  
Spansk: Flytende muntlig og god skriftlig

## REFERANSER

Heidi 99 50 11 12 – styrer i banrhegen Småvesen  
Petra 93 650211 – butikksjef H&M





## ARBEIDSERFARING

**1 AUGUST 2012-30 JUNI 2017**

**SMÅVESEN-BARNEHAGEN**

PASSET BARN OG LEKTE MED DE

01.05.2007 – 15.02.2012

**JOBDET I BUTIKKEN HENNES OG MURITZ**

Snakket med kunder og hang opp varer.

10.10.2005 – 30.06.2006

**ASSISTENT VED LANDØYA SKOLE**

Jobbet på sfo.

10.01.2005 – 15.06.2005

**ASSISTENT VED SNARØYA SKOLE**

Jobbet på sfo.

## SPRÅK

Norsk bokmål: Morsmål

Engelsk: Flytende skriftlig og muntlig

Spansk: Flytende muntlig og god skriftlig

## REFERANSER

Heidi 99 50 11 12 – styrer i barnehagen Småvesen

Petra 93 650211 – butikksjef Hennes og Muritz

## UTDANNING

01.08.2001 – 01.06.2004

HELSE OG OMSORG, ROSENVILDE VIDEREGÅENDE SKOLE

Fullførte, men mangler et fag.

Høsten 2000

Friundervisningen, treskjærerkurs.

## ARBEIDSERFARING

**1 AUGUST 2012-30 JUNI 2017**

**SMÅVESEN-BARNEHAGEN**

PASSET BARN OG LEKTE MED DE

01.05.2007 – 15.02.2012

**JOBBET I BUTIKKEN HENNES OG MURITZ**

Snakket med kunder og hang opp varer.

# KARI NORMANN

Løkketangen 10, 1301 Sandvika · 5555 3333

36 år – singel, datter på 7 år

Hotbabe23@gmail.com · snapchat: hotbebeee23

---

## UTDANNING

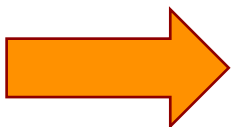
01.08.2001 – 01.06.2004

HELSE OG OMSORG, ROSENVILDE VIDEREGÅENDE SKOLE

Fullførte, men mangler et fag.

Høsten 2000

Friundervisningen, treskjærerkurs.



# KARI NORMANN

Løkketangen 10, 1301 Sandvika · 5555 3333

36 år – singel, datter på 7 år

Hotbabe23@gmail.com · snapchat: hotbebeee23

## UTDANNING

01.08.2001 – 01.06.2004

HELSE OG OMSORG, ROSENVILDE VIDEREGÅENDE SKOLE

Fullførte, men mangler et fag.

Høsten 2000

Friundervisningen, treskjærerkurs.

## ARBEIDSERFARING

**1 AUGUST 2012-30 JUNI 2017**

**SMÅVESEN-BARNEHAGEN**

PASSET BARN OG LEKTE MED DE

# OLA EKSEMPEL

Løkketangen 10, 1301 Sandvika · 5555 3333

Født: 23.03.1985 · Samboer

[Ola.eksempel@online.no](mailto:Ola.eksempel@online.no) · [linkedin.com/olanormann](https://www.linkedin.com/olanormann)

## NØKKELKVALIFIKASJONER

- FLERE ÅRS ERFARING FRA SALG
- ERFAREN KUNDEBEHANDLER
- DYKTIG OG GOD RELASJONSBYGGER
- SETTER MEG RASKT INN I NYE OMRÅDER

## ERFARING

01.05.2015 – 30.06.2019

ACCOUNT MANAGER, TELENOR

Account manager med ansvar for en kundeportefølje. Ansvar for budsjett og måloppnåelse for kundegruppen.

01.09.2012 – 30.04.2015

ACCOUNT MANAGER, VARNER GRUPPEN

Account manager med ansvar for en gruppe butikker i Akershus og Buskerud. Ansvar for at butikkene har optimal varesortiment og følger retningslinjer for utseende og markedsføring.

...

## **KURS**

01.02.2016: Digital markedsføring - nettbasert kurs ved NKI

## **SERTIFIKATER**

Klasse B

Klasse A1

Klasse T

## **IT KUNNSKAPER**

- God kjennskap og erfaring fra Office og ulike fagsystemer
- Utviklet egne spillprogrammer og konsoller gjennom Unity-programvare

## **SPRÅK**

Norsk bokmål: Morsmål

Engelsk: Flytende skriftlig og muntlig

Spansk: Flytende muntlig og god skriftlig

## **SERTIFIKATER**

Klasse B

Klasse A1

Klasse T

## **IT KUNNSKAPER**

- God kjennskap og erfaring fra Office og ulike fagsystemer
- Utviklet egne spillprogrammer og konsoller gjennom Unity-programvare

## **SPRÅK**

Norsk bokmål: Morsmål

Engelsk: Flytende skriftlig og muntlig

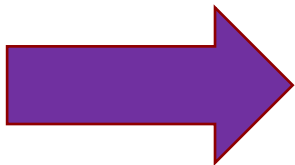
Spansk: Flytende muntlig og god skriftlig

## **SPRÅK**

Norsk bokmål: Morsmål

Engelsk: Flytende skriftlig og muntlig

Spansk: Flytende muntlig og god skriftlig



## **REFERANSER**

Oppgis på forespørsel



## «Hull i CV»

- Uforklarlige hull i en CV skaper usikkerhet – skriv inn hva du har gjort
- "Hull i CV" er ikke uvanlig
- Eksempler på hull i CV-en er mange:
- Friår, mistet jobben, hjemme med barn, sykdom (egen og andres)
- Soning
- Skriv inn og fyll hullene
- Ha en god forklaring – men ikke gjør den lang
- Etabler gjerne en kontakt med arbeidsgiver – eller bruk nettverket!

## Din CV på nav.no – viktig å prioritere

- Mange tusen arbeidsgivere er inne og søker i CV databasen hver dag
- Vi får inn rekrutteringsoppdrag – søker i den samme databasen
- Vi kan rette vår veiledning og tilpasse oppfølgingen av deg enda bedre
- Lenke til webinarer kommer til slutt

# Hvordan lage en god CV - oppsummering

- Jobb med CV-en først, da er det lettere å skrive søknaden.
- Tilpass CV-en til jobben du søker
- CV er et speil av deg – den må være ryddig, strukturert og uten skrivefeil for å fremstå seriøs
- Be om tilbakemelding på CV-en og søknaden. Venner og kjente kan gi nyttige innspill.
- Den må maks være på to sider
- Mange gode nettsider og CV maler
- NAV har en egen jobbsøkertips side med mye god informasjon

# Lenker

- Nav.no med egen jobbsøkertips side:

<https://veiviserarbeidssoker.nav.no/?situasjon=mistet-jobben>

- Webinar fra NAV om CV og jobbprofil på nav.no/Arbeidsplassen:

<https://vimeo.com/397907596>

- Udir med CV film om å søke lære plass:

<https://www.udir.no/utdanningslopet/videregaende-opplaring/etterutdanningsmateriell-fag-og-yrkesopplaring/film--cv-skulen/>

- Kompetanse Norge og gratis karriereveiledning på chat og telefon:

<https://www.kompetansenorge.no/nyheter/na-kan-du-fa-karriereveiledning-rett-hjem/>