

**FÄRDIGHETER FÖR JOBBSÖKNING**

**HUR PRESENTERAR DU DIG SJÄLV UNDER EN ONLINEINTERVJU?**

**SJÄLVREFLEKTIONS**

**ÖVNINGAR**

Arbetsintervjun kan vara skrämmande, särskilt när du har den online. Det första intrycket är fortfarande viktigt även om du ansöker om ett distansjobb. Det finns många sätt att presentera dig själv på bästa möjliga sätt. Till exempel måste du komma ihåg att ha en bra hållning och kroppsspråk och visa de viktigaste fördelarna med dig själv.

Syftet med dessa övningar är att hjälpa dig att presentera dig själv på bästa möjliga sätt under en Online intervju.

1. Vill du göra ett bra första intryck och uppfattas som äkta och professionell? Om ja, måste du öva i förväg. En av de saker som är viktiga under en Online intervju är självintroduktion. Försök att svara på följande frågor för att hjälpa dig att göra ett fantastiskt första intryck på din intervjuare!

Vem är jag? (Ditt namn, nationalitet, personliga bakgrund)

………………………………………………….………………………………………………….…………………………………

………………………………………………….………………………………………………….…………………………………

………………………………………………….………………………………………………….…………………………………

………………………………………………….………………………………………………….……………………………….

………………………………………………….………………………………………………….…………………………………

Vad har jag för utbildningsbakgrund?

………………………………………………….………………………………………………….…………………………………

………………………………………………….………………………………………………….…………………………………

………………………………………………….………………………………………………….…………………………………

………………………………………………….………………………………………………….…………………………………

………………………………………………….………………………………………………….…………………………………

Vad är din yrkeserfarenhet och utbildning?

………………………………………………….………………………………………………….…………………………………

………………………………………………….………………………………………………….…………………………………

………………………………………………….………………………………………………….…………………………………

………………………………………………….………………………………………………….…………………………………

………………………………………………….………………………………………………….…………………………………

Vilka är dina hobbyer och intressen?

………………………………………………….………………………………………………….…………………………………

………………………………………………….………………………………………………….…………………………………

………………………………………………….………………………………………………….…………………………………

………………………………………………….………………………………………………….…………………………………

………………………………………………….………………………………………………….…………………………………

1. Nedan skriver du ner alla dina fördelar och nackdelar. Det finns en stor möjlighet att din jobbintervjuare kommer att fråga dig vad du är bra och dålig på. Därför måste du vara förberedd eftersom du vill göra ett utmärkt första intryck och börja ditt första distansjobb!

FÖRDELAR NACKDELAR

…………………………………………

…………………………………………

…………………………………………

…………………………………………

…………………………………………

……………………………………………………………………………………

…………………………………………

…………………………………………

…………………………………………

…………………………………………

……………………………………….

…………………………………………

…………………………………………

…………………………………………

…………………………………

1. Nyckeln till Online intervjuer är att vara säker och visa vem du är! Du kan dock inte glömma att se till att allt fungerar perfekt och att du är redo för en intervju. Skapa en checklista och stressa inte över din första Online intervju! Nedan hittar du en lista över saker du kan göra i förväg för att göra din självpresentation så bra som möjligt.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Undersök företaget |  | Lär dig ditt CV utantill |  |
| Öva på vanliga intervjufrågor |  | Öva på att tala i spegeln |  |
| Kom med frågor till din intervjuare |  | Se till att ingen kommer att avbryter dig under en intervju |  |
| Förbered formella kläder |  | Testa din kamera, högtalare, och Internet |  |

Kom ihåg att sätta ✓ när du är klar!

*"Två saker förblir oåterkalleliga: tid och ett första intryck." Cynthia Ozick*

För mer information kan du besöka vår hemsida: <https://www.facebook.com/RetainMeErasmusProject> och vår Facebook sida: <https://www.facebook.com/RetainMeErasmusProject>



2021-1-SE01-KA220-VET-000032922