

## HVERNIG BER ÉG MIG AÐ Í ATVINNULEIT?

**Agla Sigríður Björnsdóttir**

**Spurning:**

Mér hefur gengið illa að fá vinnu - hvernig er best að bera sig að við atvinnuleit?

**Svar:**

Undirbúningurinn er lykilatriði. Allt of margir fara af stað í atvinnuleit án undirbúnings og sinna atvinnuleitinni ekki skipulega. Það er ekki vænlegt til árangurs, en að sjálfsögðu skiptir markaðurinn líka máli.

Markaðurinn undanfarið hefur verið að taka breytingum, ekki hefur verið eins auðvelt að komast í starf og áður hvort sem um er að ræða faglærð eða ófaglærð störf. Verslunar- og þjónustugeirinn virðist vera að ná jafnvægi í bili og svo er ekki eins mikil hreyfing í skrifstofugeiranum og hefur verið undanfarin þrjú ár. Þessar breytingar gera það að verkum að umsækjendur um hvert starf eru margir og slagurinn harður. Það er því enn meiri ástæða til að vanda til verks og undirbúa sig vel fyrir atvinnuleitina.

Best er að byrja strax á fyrsta degi, hvort sem verið er að klára skóla, fyrri vinnu lokið eða eftir að ákvörðun hefur verið tekin um að skipta um starf. Á fyrsta degi er best að byrja strax kl. 9:00, með því að setjast niður og fara í sjálfsskoðun.

- Hver er ég
- Hverju er ég góð/ur í (styrkleikar)
- Hvað mætti ég bæta (veikleikar)
- Hvað vil ég
- Hvert stefni ég

Það er grundvöllur að þekkja sjálfa/n sig vel og vera tilbúin/n að svara spurningum um sjálfa/n sig varðandi styrkleika og veikleika, því þetta eru spurningar sem við þurfum alltaf að vera að spyrja sjálf okkur að í gegn um lífið.

Atvinnuleit er ekkert annað en markaðssetning á okkur sjálfum og þurfum við að sanna fyrir atvinnurekendum að við séum hæfustu starfsmennirnir. Við þurfum einnig að vita vel hvað við viljum og hvert við stefnum. Þegar við höfum velt þessu vel fyrir okkur, þá byrjum við á að útbúa ferilskrá þar sem við látum koma fram upplýsingar eins og:

- Nafn, kennitölu, heimilisfang, símanúmer, netfang
- Námsferil (menntun)
- Starfsferil (reynsla síðastliðin 10 ár)
- Tungumála- og tölvukunnáttu
- Áhugamál
- Félagsstörf
- Persónulega eiginleika
- Meðmælendur (a.m.k. tvo) með starfsheiti og símanúmeri.
- Einu þarf að útbúa umsóknarbréf sem er hugsað til þess að vekja athygli á ferilskránni.

Í umsóknarbréfi er í stuttu og hnitmiðuðu máli sagt frá því af hverju sótt er um hjá fyrirtækinu og um hvaða starf (ef það er auglýst), hvað verið er að gera í dag og hvert stefnt er í framtíðinni.

Ég mæli eindregið með bókinni “Frá umsókn til atvinnu” eftir Jón Birgi Guðmundsson, en í henni eru mörg góð dæmi um umsóknarbréf, ferilskrár o.fl. Þegar við erum orðin sátt við ferilskrána og umsóknarbréfið/in (ath. ferilskrá og umsóknarbréfið þarf að aðlaga með tilliti til mismunandi starfa), þá fáum við vini eða fjölskyldumeðlimi til að lesa hana yfir.

Síðan útbúum við lista með þeim fyrirtækjum sem við höfum hug á að vinna hjá og þeim ráðningarstofum sem við ætlum að leggja gögnin okkar inn á.

Því næst notum við alla morgna í að merkja við og senda gögnin um okkur til fyrirtækja. Þá þarf að vera búið að kynna sér fyrirtækið t.d. á Netinu og stíla umsóknina á starfsmannastjóra eða við komandi starfsmannaþjónustu.

Eftir 3-4 daga er svo hægt að hringja eða senda rafpóst á viðkomandi og fylgja gögnunum eftir. Varðandi ráðningarstofur, þá er um að gera að panta sér viðtalstíma hjá ráðgjafa, því þeir vita best hvernig ástandið er á markaðinum og einnig er það gott tækifæri til að þjálfa sig fyrir atvinnuviðtal.

Almenn kurteisi er að láta ráðningarstofur vita þegar búið er að fá vinnu og láta taka sig af skrá.

Eftir hádegið er svo mjög mikilvægt að gera eitthvað uppbyggilegt fyrir sjálfan sig, t.d. fara í líkamsrækt, sund, hitta vini, sinna félagsstörfum o.s.frv.

Það er ljóst að í framtíðinni kemur fólk til með að skipta um starf á 3-4 ára fresti og þ.a.l. líka oft fá synjun um starf sem sótt er um. Ekki má láta það draga úr sér þrótt og besta leiðin til að halda þróttinum, er að sinna heilsunni, jafnt líkamlega sem andlega.

Það er mun líklegra að einstaklingur sem hefur undirbúið sig vel og unnið skipulega í öllu ferlinu verði jákvæður og hafi meira sjálfsöryggi þegar kemur að atvinnuviðtali, heldur en sá einstaklingur sem hefur sinnt ferlinu óskipulega og brotið sjálfan sig niður andlega. Því eins og ég sagði hér áður, þá erum við að keppa við svo marga á markaðinum og þurfum að leggja alla krafta okkar og kænsku í atvinnuleitina.

Gefðu þér því góðan tíma í undirbúninginn – næsta starf gæti verið ætlað fyrir þig!

Greinin birtist í Morgunblaðinu 7. júlí 2001.

© Capacent/Agla Sigríður Björnsdóttir. Þær greinar sem birtast á vefnum eru eign Capacent og má ekki afrita án leyfis.