

Guide fra

LEDERNE

Boost din jobsøgning

Karriere- og trivselssparringer,
workshops og rådgivningsvideoer



INDHOLDS- FORTEGNELSE

Boost din jobsøgning	4
Karrieresparringer	5
LinkedIn Webinar og workshop	6
Iværksætter – er det dig? Workshop	7
Ring op Rådgivningsvideoer	8
Målret dit CV Rådgivningsvideoer	9
Den opfordrede ansøgning Rådgivningsvideoer	9
Skriv målrettet (CV/Ansøgning) Workshop	10
Sælg dig selv Workshop	10
Jobsamtalen Rådgivningsvideoer	11
Styrk din trivsel Workshop	13
Trivselssparringer	13
Ledernes Topledernetværk	14
Ledernes Karrierenetværk	14

BOOST DIN JOBSØGNING

Book en karriere- eller trivselssparring, vær med i et netværk nær dig, tag på workshop eller se rådgivningsvideoer med vores erfarne karriererådgivere – og bliv endnu skarpere, når du søger job.

Effektiv jobsøgning kan være en krævende disciplin – en opgave som de fleste godt kan bruge yderligere inspiration til at løse. Få ekspert-hjælp, brugbare råd samt konkrete værktøjer og metoder, du kan bruge i din jobsøgning.

Som medlem af Ledernes a-kasse (A-kassen LH) har du adgang til både karrieresparringer, trivselssparringer, workshops, webinarer, rådgivningsvideoer og netværk.

Du bestemmer selv hvad, hvordan og hvornår. Book det, der passer bedst til dig og dine behov. Vi glæder os til at hjælpe dig videre i din jobsøgning.

BOOK ONLINE PÅ

www.lederne.dk

www.pro-org.dk

www.virksom.dk

Har du brug for yderligere inspiration, kan du benytte dig af vores forskellige guides, som kan hjælpe dig videre i din afklaring:

www.lederne.dk/udvikling-og-karriere

www.pro-org.dk/udvikling-og-karriere

www.virksom.dk/viden-og-vaerktoej

KARRIERESPARRINGER

Som medlem kan du aftale en personlig karrieresparring hos en af vores erfarne karriererådgivere.

Emnerne til sparringssamtalen bestemmer du selv. Det kan dreje sig om alt, der vedrører vejen til dit næste job, for eksempel:

- **Er du fortsat i transition og har brug for afklaring?**
- **Er du afklaret i forhold til din karrierevej?**
- **Ønsker du feedback på din ansøgning og dit CV?**
- **Hvordan styrker du din LinkedIn-profil?**
- **Har du overblik over dit netværk, og er du tryk ved at bruge det i din jobsøgning?**
- **Vil du styrke din præsentation/elevatortale?**
- **Er du parat til jobsamtalen? Og hvordan griber du den bedst an?**
- **Lønforhandling: Ved du, hvordan du skal forhandle, og hvad du skal forlange?**

Vores karriererådgivere har erfaring med at yde rådgivning og sparring om karriereudvikling, jobsøgning og jobmarked. Karriererådgiverne efteruddannes løbende for at sikre, at du får professionel sparring og rådgivning.

LINKEDIN-PROFILEN

Webinaret henvender sig til dig, der ønsker at udarbejde en stærk LinkedIn-profil og optimere dine jobmuligheder.

FORMÅLET ER

- at synliggøre betydningen af at have en målrettet overskrift, et relevant resumé, synliggjorte erfaringer og kompetencer.
- at give dig input til, hvordan du kan søgeoptimere din LinkedIn-profil.

MÅLET ER

- at du efter webinaret kan udarbejde en stærk LinkedIn-profil eller optimere din eksisterende LinkedIn-profil.
- at du bliver bevidstgjort om den signalværdi, din LinkedIn-profil kan have, når arbejdsgivere, rekrutteringsvirksomheder og headhuntere søger på LinkedIn efter egnede kandidater til potentielle job.

WEBINAR 45 MINUTTER

DU BLIVER KLOGERE PÅ

SØGEORD & OPTIMERING

OVERSKRIFT & FOTO

RESUMÉ

KOMPETENCER

ERHVERVSERFARING

HVAD NU?

BLIV SET PÅ LINKEDIN

Workshoppen henvender sig til dig, der har en LinkedIn-profil, vil optimere den og vil bruge LinkedIn aktivt i din jobsøgning.

FORMÅLET ER

- at give dig værktøjer til søgeoptimering af din LinkedIn-profil, så den bliver synlig for virksomheder, headhuntere og netværk.
- at introducere dig for forskellige tiltag for at optimere trafikken på din LinkedIn-profil.

MÅLET ER

- at du bliver afklaret med, hvordan du styrker og søgeoptimerer din LinkedIn-profil.
- at du bliver afklaret med, hvordan du kan øge synligheden af din LinkedIn-profil.

Har du ikke en LinkedIn-profil, så deltag gerne på webinaret "LinkedIn-profilen", inden du deltager på workshoppen.

WORKSHOP 3 TIMER

DU BLIVER KLOGERE PÅ

SYNLIGHED

PROFILOPTIMERING

NETVÆRK & RELATIONER

HVAD NU?

IVÆRKSÆTTER – ER DET DIG?

WORKSHOP
6 TIMER

Workshoppen henvender sig til dig, der overvejer at starte selvstændig virksomhed som bi- eller hovedbeskæftigelse. Du ønsker afklaring i forhold til lovgivningen, mens du er på dagpenge, samt afklaring i forhold til at tage skridtet som selvstændig, og om du er klar på dit produkt/virke.

FORMÅLET ER

- at du bliver afklaret i forhold til, om du skal blive selvstændig som bi- eller hovedbeskæftiget.

MÅLET ER

- at præsentere dig for de juridiske regler samt muligheder for at have selvstændig virksomhed, mens du er på dagpenge.
- at udfordre dig på din afklaring, motivation og dine prioriteter samt forretningsidé/produkt.
- at præsentere dig for en forretningsmodel, som er nem at arbejde videre med.

DU BLIVER KLOGERE PÅ

JURA & MULIGHEDER

**MOTIVATION, DRIVE,
PRIORITETER**

FORRETNINGSIDÉ

FORRETNINGSMODEL

MÅL & BESLUTNING





RING OP

Videoerne henvender sig til dig, der vil være skarpere på at ringe til virksomheder på opslåede stillinger, og få mere at vide om stillingen for at kunne skrive en mere målrettet ansøgning. Videoerne varer fra 1-3 minutter, og du kan se dem alle ugens dage, hele døgnet rundt.

FORMÅLET ER

- at præsentere dig for de fordele, der er ved at ringe op, før du søger en stilling.
- at præsentere dig for et mindset og værktøjer, der kan hjælpe dig med at ringe op.

MÅLET ER

- at du bliver bedre til at ringe op og spørge ind til et jobopslag samt får bedre mulighed for at målrette dit ansøgningmateriale.

RÅDGIVNINGSVIDEOER

[WWW.LEDERNE.DK/
RAADGIVNINGSVIDEOER-RING-OP](http://WWW.LEDERNE.DK/RAADGIVNINGSVIDEOER-RING-OP)

[WWW.PRO-ORG.DK/
RAADGIVNINGSVIDEOER-RING-OP](http://WWW.PRO-ORG.DK/RAADGIVNINGSVIDEOER-RING-OP)

[WWW.VIRKSOM.DK/
RAADGIVNINGSVIDEOER-RING-OP](http://WWW.VIRKSOM.DK/RAADGIVNINGSVIDEOER-RING-OP)

DU BLIVER KLOGERE PÅ

MINDSET

BARRIERER

GEVINSTER

KOM GODT I GANG

MÅLRET DIT CV

Videoerne henvender sig til dig, der ønsker at få opdateret dit CV, både i forhold til indhold, opbygning og typer: brutto CV, kronologisk CV, kompetence CV og "one pager". Videoerne varer mellem 30 sekunder og 2 minutter, og du kan se dem alle ugens dage, hele døgnet rundt.

FORMÅLET ER

- at skræddersy CV'et, så det passer til den givne jobsøgning, hermed både opslåede stillinger og uopfordrede.

MÅLET ER

- at du kender til strukturen i det kronologiske CV, kompetence CV'et og det korte CV.
- at du forstår vigtigheden af, at dit CV er målrettet job og virksomhed, for det opfattes som relevant.
- at du forstår begrebet "målrettet" i denne kontekst. CV'et er et ekstrakt, der fremhæver de kompetencer og erfaringer, arbejdsgiver er interesseret i at høre om.

DEN OPFORDREDE ANSØGNING

Videoerne henvender sig til dig, der ønsker at blive inspireret og motiveret til at skrive mere målrettede ansøgninger, hvor du konkret matcher jobopslagets faglige og personlige krav. Videoerne varer fra 1-3 minutter, og du kan se dem alle ugens dage, hele døgnet rundt.

FORMÅLET ER

- at præsentere dig for en positiv arbejdsproces.
- at give dig praktiske værktøjer og disposition for en ansøgning, således at du optimerer dine chancer for at blive indkaldt til en jobsamtale.

MÅLET ER

- at du bliver bedre rustet til at skrive en målrettet og matchende ansøgning på et jobopslag.
- at du får godt styr på din arbejdsproces derhjemme, så du bedre kan fastholde din motivation som jobsøgende i din hverdag.

RÅDGIVNINGSVIDEOER

WWW.LEDERNE.DK/RAADGIVNINGSVIDEOER-CV

WWW.PRO-ORG.DK/RAADGIVNINGSVIDEOER-CV

WWW.VIRKSOM.DK/RAADGIVNINGSVIDEOER-CV

DU BLIVER KLOGERE PÅ

FORMÅL

HR-CHEFENS ØNSKER

HR-CHEFENS RÅD

FORBEREDELSE

CV MODELLER

RÅDGIVNINGSVIDEOER

WWW.LEDERNE.DK/RAADGIVNINGSVIDEOER-ANSOEGNING

WWW.PRO-ORG.DK/RAADGIVNINGSVIDEOER-ANSOEGNING

WWW.VIRKSOM.DK/RAADGIVNINGSVIDEOER-ANSOEGNING

DU BLIVER KLOGERE PÅ

MODTAGER I CENTRUM

JOBOPSLAGET

DIALOG & SPØRGSMAAL

POSITIVE TILVALGSGRUNDE

VÆRDIBEVIDSTHED

RELEVANTE KOMPETENCER

SKRIV MÅLRETTET CV/ANSØGNING

Workshoppen henvender sig til dig, der ønsker at forbedre dit eksisterende materiale (CV og opfordret ansøgning), så det fremstår målrettet virksomhedens behov.

FORMÅLET ER

- at præsentere dig for arbejdsprocessen bag en "opfordret jobsøgning": konkrete metoder og øvelser, som gør dig bevidst om egen tilgang til og udfordringer i jobsøgningen.

MÅLET ER

- at videregive dig værktøjer til, hvordan du analyserer og stiller spørgsmål til et jobopslag.
- at du får råd om CV'ets og ansøgningens opbygning.

WORKSHOP
3 TIMER

DU BLIVER KLOGERE PÅ

BEDRE CV

BEDRE ANSØGNING

SÆLG DIG SELV

Workshoppen henvender sig til dig, der vil styrke dit udbytte af den mundtlige henvendelse til virksomheder, rekrutteringskonsulenter, netværk og netværks netværk: før du sender ansøgning på et jobopslag og i forbindelse med en uopfordret ansøgning, samt når du netværker og følger op på et afslag efter en samtale.

FORMÅLET ER

- at præsentere dig for konkrete værktøjer og øvelser, der kan bidrage til, at din fremtræden opleves effektiv og selvsikker.

MÅLET ER

- at styrke din kommunikation, så du kan afklare, om din profil matcher job og virksomhed.
- at dit ansøgningsmateriale og din kommunikation bliver endnu skarpere.

WORKSHOP
3 TIMER

DU BLIVER KLOGERE PÅ

SÆLGER VERSUS RESEARCHER

KEND DIN MODTAGER

TAG KONTAKTEN

SLÅ IGENNEM PÅ MØDET



JOBSAMTALEN

Videoerne henvender sig til dig, der ønsker at få mere viden om, hvordan du forbereder dig bedst muligt til jobsamtalen gennem research og refleksion. Videoerne varer mellem 30 sekunder og 2 minutter, og du kan se dem alle ugens dage, hele døgnet rundt.

FORMÅLET ER

- at guide dig igennem en grundig forberedelse, afholdelse og opfølgning på dine jobsamtaler, så du kan efterlade et godt indtryk og optimere dine muligheder for at lande et job.

MÅLET ER

- at du føler dig bedre rustet til at præsentere dig selv og dine faglige og personlige kompetencer samt gå i dialog for at afklare, om du og virksomheden er et godt match.
- at du bliver bedre til at give et overbevisende indtryk af, at du er virksomhedens nye leder eller medarbejder.

RÅDGIVNINGSVIDEOER

WWW.LEDERNE.DK/RAADGIVNINGSVIDEOER-JOBSAMTALEN

WWW.PRO-ORG.DK/RAADGIVNINGSVIDEOER-JOBSAMTALEN

WWW.VIRKSOM.DK/RAADGIVNINGSVIDEOER-JOBSAMTALEN

DU BLIVER KLOGERE PÅ

GENEREL FORBEREDELSE

ARBEJDSGIVERS SPØRGSMÅL

INDLEDENDE KONTAKT

UNDER SAMTALEN

EFTER SAMTALEN



STYRK DIN TRIVSEL

WORKSHOP
3 TIMER

Workshoppen henvender sig til dig, der har eller har haft stress inde på livet og ønsker en større forståelse af stress og viden om redskaber til forebyggende stresshåndtering. Du har brug for inspiration til at styrke dit overskud, overblik samt trivsel og arbejdsglæde.

FORMÅLET ER

- at give dig viden om, hvordan du kan forebygge og håndtere stress, både hos dig selv og andre.
- at give dig værktøjer til at styrke din robusthed, dit mentale overblik og din trivsel.

MÅLET ER

- at du lærer dine stresssymptomer at kende og kan reagere på dem præventivt.
- at du får kendskab til konkrete værktøjer til stresshåndtering og stressreduktion.
- at du får en strategi til at øge og fastholde din trivsel og balance, hvor du har overblik over din situation og kan tænke i konstruktive løsninger.

DU BLIVER KLOGERE PÅ

BEDRE TRIVSEL

MINDRE STRESS

**ARBEJDSGLÆDE
& OVERSKUD**

EFFEKTIVE REDSKABER

HJÆLP TIL SELVHJÆLP

NYE HANDLEMULIGHEDER

TRIVSELSSPARRINGER

Under samtalen kan du få hjælp til at forebygge og håndtere stress efter en opsigelse, hvis du er raskmeldt efter stress, eller hvis du er under pres og er ramt på din trivsel under ledighed.

**BOOK EN PERSONLIG
TRIVSELSSPARRING MED EN AF
VORES STRESSRÅDGIVERE**

PERSONLIGT MØDE: 1 TIME
TELEFONSAMTALE: 1 TIME

DU KAN FÅ HJÆLP TIL

- Hvordan du håndterer din reaktion og tanker efter opsigelse.
- Hvordan du kommer videre mod trivsel efter en opsigelse.
- Hvordan du genfinder din arbejdsglæde efter en sygemelding.
- At forstå stress og lytte til kroppens signaler.
- At kende dine stresssymptomer og reagere præventivt.
- Værktøjer til stresshåndtering og stressreduktion.
- Værktøjer til fremtidig stressforebyggelse.
- Forebyggelse af ledighedsstress og bedre trivsel som jobsøgende.
- Værktøjer til mental balance og selvtillid samt overblik over handlemuligheder.

LEDERNES TOPLEDERNETVÆRK

FOR MERE INFORMATION
KONTAKT VORES
KARRIERERÅDGIVERE.

Ledernetværket er for jobsøgende og fritstillede ledere på topniveau, bestyrelsesmedlemmer, adm. direktører og underdirektører i større og mindre virksomheder inden for dansk erhverv.

MÅLET MED NETVÆRKET ER

- at du som topleder kan finde sparring, inspiration, netværk og motivation i processen hen til dit næste job.
- at du får en platform til optimering af din jobsøgningsproces, personligt og fagligt, sådan at vejen hen til dit næste job bliver værdiskabende på flere niveauer.

RAMMEN FOR NETVÆRKET

- Netværksmøderne foregår hos Lederne, og der er møder ca. hver 3. uge. Der er ingen mødepligt, men tilmelding til møderne er nødvendig.

LEDERNES KARRIERENETVÆRK

FOR MERE INFORMATION
KONTAKT VORES
KARRIERERÅDGIVERE.

Karrierenetværket er for jobsøgende og fritstillede mellemledere, teamledere, specialister og betroede medarbejdere.

MÅLET MED NETVÆRKET ER

- at du som mellemleder kan finde inspiration, netværk og motivation i processen hen til dit næste job.
- at skabe et rum, hvor du som mellemleder kan optimere din jobsøgningsproces, personligt og fagligt, sådan at vejen hen til dit næste job bliver værdiskabende på flere niveauer.

RAMMEN FOR NETVÆRKET

- Netværksmøderne foregår hos Lederne, og der er møder ca. hver 3. uge. Der er ingen mødepligt, men tilmelding til møderne er nødvendig.



UDBYTTET AF TOPLEDERNETVÆRKET OG KARRIERENETVÆRKET

Det er forskelligt og afhænger af tema og dagsorden for det enkelte møde, som veksler fra gang til gang. Fokus og forventning er, at møderne skal skabe værdi for dig i form af:

- Fokus på din egen strategi og retning.
- Blive skarpere på din jobsøgningsprofil.
- Bliv skarpere på dine kompetencer.
- Nye perspektiver på din situation.
- Booste din energi og gennemslagskraft.
- Øge motivation og energi i din proces.
- Udvide og dele dit eget netværk samt at få tilgang til dit netværks netværk.
- Videndeling og inspiration fra de øvrige deltagere og fra oplægsholdere.

Ansvaret for indhold og form på møderne er i vid udstrækning lagt ud til medlemmerne af netværket. Det betyder, at medlemmerne deltager aktivt og foreslår konkret indhold, temaer og mulige oplægsholdere til møderne. Det er netværksfacilitatoren, der koordinerer, faciliterer og inviterer til møderne.

ÉT ARBEJDSLIV, TRE ORGANISATIONER OG EN A-KASSE

Lederne er en interesseorganisation for ledere og andre betroede medarbejdere. Vi repræsenterer mere end 110.000 medlemmer, og vi har som den eneste faglige organisation i Danmark specialiseret os i ledere og ledelse – derfor hedder vi Lederne.

Lederne har to søsterorganisationer: Virksom for selvstændigt erhvervsdrivende og PRO for funktionærer, der selv forhandler løn og kontrakt. A-kassen LH betjener alle tre organisationer.

Så uanset hvordan du former din fremtid, skal du ikke skifte organisation eller a-kasse. Det eneste, du skal gøre, er at fortælle os om dit nye job, så finder vi den organisation, der passer bedst til dine aktuelle behov.



Ledernes Hovedorganisation

Vermlandsgade 65
2300 København S
Tlf.: 3283 3283

www.lederne.dk
www.pro-org.dk
www.virksom.dk

VIRKSOM
bringer dig videre

LEDERNE
bringer dig videre

PRO