

ARBETSINTERVJU

ÖVNINGSKORT

Intervjukorten används för att förbereda sig inför en anställningsintervju och för att öva på att svara på intervjufrågor själv, i enskild handledning eller i grupp. Korten kan användas i en simulering av en riktig arbetsintervju. På ena sidan av kortet finns en fråga och på den andra sidan tips om hur man kan svara på den eller vad man ska tänka på.

Intervjufrågorna hjälper att identifiera sina egna kompetenser och färdigheter i förhållande till det jobb man söker.



I en grupp kan korten också användas för att lära sig att ge och ta emot feedback. Att använda korten hjälper också gruppdeltagarna att lära känna varandra bättre. Övning gör arbetsintervjuer lättare och mindre stressande.

- Turas om att ta ett kort och svara på frågan på kortet. Vänd sedan på kortet för att få tips om hur frågan ska besvaras eller vad man ska tänka på.
- Diskutera svaren och ge feedback.

Arbetsintervjukorten är framtagna av Yrkesakademin i Österbotten inom projektet SILTA-BRON 2024-2026. Inspiration från Sateenkaari Koto ry.

**SILTA
BRON**

YA!
Yrkesakademin
i Österbotten


Medfinansieras av
Europeiska unionen

**DAGS FÖR
ARBETSINTERVJU!**



**BERÄTTA OM
DIG SJÄLV**

**DAGS FÖR
ARBETSINTERVJU!**



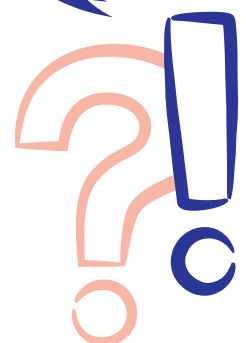
**VAD ÄR DIN
STÖRSTA BEDRIFT?**

**DAGS FÖR
ARBETSINTERVJU!**



**VILKEN HAR VARIT DIN
MEST UTMANANDE
SITUATION PÅ EN
ARBETSPLATS?**

**DAGS FÖR
ARBETSINTERVJU!**



**BESKRIV DIG SJÄLV
MED TRE ADJEKTIV**

Ge oss ett exempel på ett problem, en utmaning eller en situation som du har lyckats bra med och löst. Berätta om en situation från arbetslivet, praktikplatser eller studier. Berätta om vilka färdigheter som det gett dig och som du kommer att ha användning av i det här jobbet som du söker.

Exempel:

- Beskriv det problem som du ville lösa.
- Vad du gjorde för att lösa problemet.
- Slutresultatet – där du lyckades eller ni lyckades tillsammans.

Exemplet behöver inte vara någon stor framgångshistoria, tillämpa det på ditt eget liv och situation.

En arbetsintervju börjar ofta med en fråga, som hjälper arbetsgivaren att snabbt lära känna dig. Berätta kort och så intressant som möjligt om dig själv. Det första intrycket är viktigt.

Berätta vad du gör just nu och sen kan du berätta om vad du gjort tidigare. Arbetslivserfarenheter, praktikplatser, studier och vad du kan. Intressen, familj och annat kan du också nämna kort här, om du vill.

Frågan används för att ta reda på hur du ser på dig själv. Välj tre adjektiv och fundera i förväg på varför du skulle beskriva dig själv med just dessa egenskaper eller karaktärsdrag.

Var noga med att motivera och förklara dina val.

Exempel på adjektiv:

kreativ, snabblärd, lagspelare, utåtriktad, entusiastisk, flexibel, omtänksam, vänlig, hårt arbetande, fokuserad, ärlig, ordningsam etc.

Frågan används för att ta reda på, vilken typ av situationer du tycker är utmanande och hur du hanterar dem.

- Ge ett exempel från en arbetsplats eller praktikplats, som du tyckte var svårt.
- Berätta hur du klarade utmaningarna själv eller med hjälp av kollegor.
- Visa i ditt svar att du är beredd på det mesta och att det finns en lösning på de flesta utmanande situationer.

**DAGS FÖR
ARBETSINTERVJU!**



**VILKA ÄR DINA
SVAGHETER?**

**DAGS FÖR
ARBETSINTERVJU!**



**VILKA ÄR DINA
STYRKOR?**

**DAGS FÖR
ARBETSINTERVJU!**



**VILKET ÄR DET STÖRSTA
MISSTAGET DU HAR
GJORT PÅ EN
ARBETSPLATS?**

**DAGS FÖR
ARBETSINTERVJU!**



**FÖREDRAR DU ATT
ARBETA ENSAM ELLER
I ETT TEAM?**

Alla har sina egna styrkor och man behöver känna igen, använda och utnyttja dem.

Identifiera vad du är bra på. Vad har du fått beröm för på arbetsplatser eller under praktikperioder? Vad berömmar din familj eller dina vänner dig för? Vilka saker ger dig energi och vad tycker du om att göra?

När du har funderat på dina styrkor, fundera på vilka av dem som är viktigast för det jobb du söker. Läs noga igenom jobbannonsen. Vilka styrkor står det att man behöver för jobbet?

Innan intervjun, fundera över dina svagheter. Om du inte kan komma på dem själv, be om hjälp från vänner eller familj.

Välj kanske en svaghet som inte direkt kan vara negativt för det jobb du söker.

Kom också ihåg att berätta att du är villig att utvecklas och lära dig.

Exempel:

Mina språkkunskaper i finska är inte de bästa, men jag vill lära mig att tala språket bättre.

Jag har inte så mycket arbetslivserfarenhet ännu, men jag är verkligen motiverad att lära mig mera inom den här branschen och det här jobbet.

Den här frågan frågas för att ta reda på vilken typ av medarbetare du är. Trivs du bättre med att arbeta ensam eller i ett team, med andra anställda?

Fundera i förväg på vilken typ av person du är. Vad som är bra och dåligt med att arbeta ensam och i team och motivera varför du tycker bättre om det ena eller det andra. Eller kanske du föredrar att arbeta både ensam och som en del av ett team?

Berätta om en situation när du misslyckades på en arbetsplats. Vi gör alla misstag. Att göra, erkänna och lära sig av sina misstag gör oss mer mänskliga. Det är viktigt att ibland också kunna skratta lite åt sig själv!

Målet är att ta reda på hur du känner inför misstag och hur du hanterar dem. Berätta också vad du lärde dig av misstaget.

**DAGS FÖR
ARBETSINTERVJU!**



**VARFÖR VILL
DU LÄMNA DITT
NUVARANDE JOBB?**

**DAGS FÖR
ARBETSINTERVJU!**



**HUR SKULLE DINA
VÄNNER ELLER
KOLLEGOR
BESKRIVA DIG?**

**DAGS FÖR
ARBETSINTERVJU!**



**VARFÖR SKA VI
ANSTÄLLA DIG?**

**DAGS FÖR
ARBETSINTERVJU!**



**VILKA SAKER
MOTIVERAR DIG?**

Den här frågan frågas för att ta reda på hur andra människor ser på dig.

Fundera på vilken typ av feedback du har fått på ett tidigare jobb eller praktikplats. Vad har t.ex. din lärare sagt om dig eller hur skulle en god vän beskriva dig? Du kan berätta om de bra saker som de har sagt om dig.

Tala inte illa om ditt nuvarande eller tidigare jobb. Håll dina svar neutrala, kortfattade och enkla. Var ärlig och berätta t.ex. varför du söker nya arbetsuppgifter.

Exempel:

- Letar du efter en ny typ av jobb eller vill du lära dig mer och utvecklas i ditt jobb?
- Du kan också berätta varför du är intresserad av just det här jobbet. Är företaget intressant eller är arbetsbeskrivningen intressant?

Vilka arbetsuppgifter och situationer på jobbet eller i skolan gör dig motiverad? Och varför?

Var ärlig mot dig själv och berätta om de saker som verkligen motiverar dig. Visa att du är genuint intresserad.

Gå igenom platsannonsen, vad efterfrågas? Berätta varför just du och dina erfarenheter passar för det här jobbet.

Fundera också på om det finns något annat som skiljer dig från andra sökande. T.ex. bott utomlands, språkkunskaper, specialintressen etc.

Var inte blyg, våga berätta om dina färdigheter. Men var ärlig.

Om du tycker att det är svårt att berömma dig själv, kan du berätta hur en tidigare kollega eller chef beskrivit dig.

**DAGS FÖR
ARBETSINTERVJU!**



**VAR SER DU DIG
SJÄLV OM FEM ÅR?**

**DAGS FÖR
ARBETSINTERVJU!**



**VAD FICK DIG
ATT SÖKA
DET HÄR JOBBET?**

**DAGS FÖR
ARBETSINTERVJU!**



**VILKA ÄR DINA
HOBBYER?**

**DAGS FÖR
ARBETSINTERVJU!**



**VILKA SAKER GÖR
DIG STRESSAD?**

Berätta om din egen motivation för det jobb du söker. En arbetsgivare vill anställa någon som verkligen vill arbeta på arbetsplatsen, för mer än bara lönen.

Berätta om dina viktigaste kunskaper och hur du kan använda dem i jobbet.

I ditt svar ska du tänka på det specifika jobb som du söker. Så ta reda på info om arbetsplatsen och jobbet i förväg och fundera på varför du vill jobba på just den arbetsplatsen. Är det t.ex. deras arbetskultur, produkter eller tjänster som intresserar dig?

Den här frågan hjälper dig att ta reda på om dina förväntningar på jobbet är realistiska och om jobbet ligger i linje med dina framtida mål. Du kan också svara att du ännu inte vet hur framtiden ser ut. Var noga med att tillägga att den erfarenhet du får på jobbet kommer att hjälpa dig att hitta din riktning i arbetslivet.

Frågan handlar om var du ser dig själv i framtiden. Fundera på om det här jobbet bara är ett steg på vägen i din karriär eller söker du ett fast, långvarigt och stabilt jobb?

Fundera på vilka situationer som stressar dig. Berätta om vad som hjälper dig att övervinna stressiga situationer du har varit i.

Håll dig lugn när du svarar, eftersom intervjuaren också tittar på ditt kroppsspråk, dvs. hur du betar dig i intervjusituationen. En anställningsintervju är också en stressig situation.

Återigen, var ärlig. Om du inte är bra på att hantera stressiga situationer kanske ett jobb med hög stressnivå inte är något för dig.

Genom att berätta om dina hobbyer får man veta mer om dig och vad du gör på fritiden. Tänk i förväg igenom vad du gör på din fritid, det kan vara t.ex. träning, läsning eller handarbete.

Det är viktigt att ha något roligt att göra vid sidan av jobbet för att slappna av, ha roligt och tänka på annat.

Du kan berätta om vad du har lärt dig och vilka erfarenheter du har fått genom hobbyer eller frivilligarbete.

**DAGS FÖR
ARBETSINTERVJU!**



**HUR HANTERAR DU
PROBLEMSITUATIONER
OCH KONFLIKTER?**

**DAGS FÖR
ARBETSINTERVJU!**



**HAR DU NÅGRA
FRÅGOR TILL OSS?**

**DAGS FÖR
ARBETSINTERVJU!**



**PUHUTKO SUOMEA?
DO YOU
SPEAK ENGLISH?**

**DAGS FÖR
ARBETSINTERVJU!**



**VILKEN TYP AV
ARBETSUPPGIFTER
GILLAR DU?**

Var också beredd på att ställa frågor till intervjuaren. Du kan tänka ut frågor före intervjun. Du kan ställa frågor om intervjuaren, jobbet, arbetsmiljön eller så kan du be om feedback för din egen del.

- *Hur kom du in i branschen?*
- *Vad har du lärt dig av att arbeta här?*
- *Vad tycker du bäst om med att arbeta på den här arbetsplatsen?*
- *Vilken typ av person kommer att vara mest framgångsrik i det här jobbet?*
- *Hur skulle du beskriva arbetsplatskulturen?*
- *Vilka är arbetsplatsens styrkor?*
- *Vilken feedback skulle du vilja ge mig baserat på intervjun?*
- *Finns det något i min kompetens som du tycker att passar för jobbet?*
- *Hur och inom vilken tidsram kommer rekryteringsprocessen att gå vidare från och med nu?*

Problemsituationer och konflikter kan förekomma både med kollegor och i arbetsuppgifter t.ex. med kunder.

Att kunna arbeta under press i problemsituationer visar att du har förmågan att fatta snabba beslut.

Ge exempel på hur du agerar i en problem- eller konfliktsituation. Drar du dig undan eller försöker du lösa problemet?

Fundera på ett lämpligt svar på frågan med tanke på det jobb du söker. Vilka av de kommande arbetsuppgifterna tror du att du kommer att tycka bäst om och varför? Motivera ditt svar.

Varje jobb innehåller också arbetsuppgifter som kanske inte är dina favoriter. Du kan också svara att du sköter alla uppgifter bra, även de som du inte gillar så mycket.

Om du behöver kunna ett annat språk för jobbet kan det hända att språket i intervjun plötsligt ändras.

Svenska och finska är de officiella språken i Finland. Därför kan kunskaper i båda språken ibland testas på en anställningsintervju.

Det blir vanligare att engelska är arbetsspråket på mångkulturella arbetsplatser och företag. Ibland kan därför språket under intervjun också ändras till engelska.

Kom ihåg att berätta för intervjuaren om övriga språkkunskaper som du har och om andra språk som du kan tala. Dina språkkunskaper kan vara till nytta för det jobb du söker.

**DAGS FÖR
ARBETSINTERVJU!**



**HUR VILL DU ATT EN
BRA CHEF SKA VARA?**

**DAGS FÖR
ARBETSINTERVJU!**



**BERÄTTA OM
LUCKAN I DITT CV,
VAD HÄNDE DÄR?**

**DAGS FÖR
ARBETSINTERVJU!**



**HAR DU SÖKT
ANDRA JOBB?**

**DAGS FÖR
ARBETSINTERVJU!**



**HUR REAGERAR
DU PÅ KRITIK?**

Många är oroliga för denna fråga, men arbetsmarknaden idag är rörlig och luckor som uppkommit då du stått mellan jobb är vanliga.

Var ärlig och berätta om luckan, om du vill. Men det viktigaste är att du vänder perioden till något positivt och att du berättar vad du gjorde under tiden. Studerade du något nytt, gick du några kurser, gjorde du kanske någon sorts frivilligarbete eller hade du en hobby där du utvecklade nya kunskaper?

Du kan också berätta hur du motiverade dig själv och kom vidare framåt. Då visar du att du på ett självständigt sätt kan hantera motgångar.

Intervjuaren ställer den här frågan för att se om du passar ihop med chefen och företagets/organisationens sätt att arbeta. Det är ofta viktigt för att ni ska trivas tillsammans.

Var ärlig, både för arbetsgivarens skull och för din egen. Vad är viktigt för dig? Vill du ha chans att utvecklas i karriären? Frihet att styra din arbetstid? Någon som ger dig uppskattning för ditt arbete?

Tänk på vad du har gillat hos tidigare chefer. Använd det som exempel i ditt svar.

Visa att du är öppen för konstruktiv feedback och ge exempel på när du fått kritik och hur du använde det för att förbättra ditt arbete.

Det visar att du är öppen för feedback och ser kritik som en möjlighet till utveckling snarare än ett hinder eller ett tecken på att du inte räcker till.

Bestäm innan jobbintervjun om du ska berätta om andra ansökningar som du har på gång eller om du ska hålla det för dig själv.

Om du berättar att du söker andra jobb är det viktigt att du kan motivera varför du vill ha just det här jobbet.

Om arbetsgivaren får veta att du är aktuell i andra ansökningsprocesser och tycker att du är rätt kandidat för tjänsten, så kanske de skyndar på processen för att inte riskera att förlora dig.

**DAGS FÖR
ARBETSINTERVJU!**



**VILKEN ROLL HAR
DU I EN GRUPP?**

**DAGS FÖR
ARBETSINTERVJU!**



**VAD HAR DU
JOBBAT
MED TIDIGARE?**

**DAGS FÖR
ARBETSINTERVJU!**



**KAN DU JOBBA
ÖVERTID OM
DET BEHÖVS?**

**DAGS FÖR
ARBETSINTERVJU!**



**JOBBET INNEBÄR EN
DEL RESOR, HUR
SER DU PÅ DET?**

Fokusera på det som är mest relevant för jobbet du söker. Lyft gärna specifika projekt du jobbat med, eller resultat som du har bidragit till.

Berätta hur din erfarenhet från det tidigare jobbet kan vara till nytta och varför du söker just det här jobbet nu.

Tänk på vilken roll du brukar ha i olika grupper. Är du den som tar initiativ, löser problem eller leder andra?

Oavsett vilken roll du har, kan det vara bra att ge exempel från en jobbsituation, för att visa hur du kan hjälpa en grupp att arbeta bra tillsammans.

Berätta också att du kan anpassa dig beroende på vad gruppen behöver.

Om jobbet innebär resor brukar det stå i annonsen, så du har troligen redan tänkt på det när du sökte.

Här kan du berätta varför du trivs eller varför du tror att du skulle trivas med att resa i jobbet och hur du anpassar dig till olika situationer.

Den här frågan handlar om hur du hanterar mycket arbete. Arbetsgivaren vill veta om du kan vara flexibel och hjälpa till när det behövs.

Svara positivt och visa att du gärna bidrar, men om övertid blir ett problem för dig ska du också säga det. Du kan fråga om det är vanligt med övertid och hur företaget/arbetsplatsen hanterar det. Fråga gärna också hur övertid ersätts.

**DAGS FÖR
ARBETSINTERVJU!**



**FRÅGOR GÄLLANDE
BAKGRUNDS-
KONTROLLER**

**DAGS FÖR
ARBETSINTERVJU!**



**NÄR KAN DU
BÖRJA JOBBA?**

**DAGS FÖR
ARBETSINTERVJU!**



**VAD BÖR JAG
TÄNKA PÅ INFÖR EN
VIDEOINTERVJU?**

**DAGS FÖR
ARBETSINTERVJU!**



**VAD BÖR JAG
TÄNKA PÅ INFÖR EN
GRUPPINTERVJU?**

Här gäller det att hitta en lösning som fungerar för både dig och arbetsgivaren.

Berätta när du kan börja, även om du har en uppsägningstid.

Till exempel kan du säga *"Jag kan börja redan om två månader"* istället för *"Jag kan inte börja förrän om två månader"*.

För vissa jobb kan arbetsgivaren vilja göra en bakgrundscheck, hälsokontroll och/eller se ett utdrag ur straffregistret.

Det är bra att vara förberedd och tänka på hur du vill berätta om din bakgrund på ett öppet och professionellt sätt.

Om det finns något som kan komma upp i kontrollen, kan det vara bra att själv berätta om det och fokusera på hur du mår nu, vad du har lärt dig och hur du har gått vidare.

En gruppintervju är en anställningsintervju där flera sökande deltar. Gruppintervjuer sparar arbetsgivarens tid och kan också vara ett test på social kompetens.

Alla sökande får svara på frågor och gruppen kan få uppgifter eller problem att lösa tillsammans.

Förbered dig inför gruppintervjun genom att öva på dina svar på vanliga intervjufrågor.

Lyssna på de andra personerna, prata inte i munnen på dem. I dina egna svar ska du ta hänsyn till andras kommentarer.

Var vänlig och var dig själv.

Videointervjuer används idag ofta i rekryteringssammanhang. Även för en videointervju behöver du förbereda dig genom att tänka igenom och öva på dina svar på intervjufrågorna.

Klä dig också lämpligt och se till att det är lugnt och städat på platsen där du sitter.

Det är viktigt att i förväg kontrollera att videolänk, ljud och kamera fungerar.

Lyssna lugnt på intervjuarens kommentarer och frågor och prata inte i munnen på dem.

Var naturlig och glad!

**DAGS FÖR
ARBETSINTERVJU!**



**HUR SKA JAG
KLÄ MIG INFÖR
EN INTERVJU?**

**DAGS FÖR
ARBETSINTERVJU!**



**VAD SKA JAG
TA MED MIG?**

**DAGS FÖR
ARBETSINTERVJU!**



**HUR FÖRBEREDER
JAG MIG?**

**DAGS FÖR
ARBETSINTERVJU!**



**VILKET
BAKGRUNDSARBETE
SKA JAG GÖRA FÖRE
INTERVJUN?**

Det är bra att ta med sig de senaste eller viktigaste arbets- och studieintygen till intervjun.

Du kan också ta med dig din ansökan och ditt CV samt anteckningsmaterial.

Se till att alla nödvändiga dokument ligger prydligt i en mapp eller i elektroniskt format. Ta inte med dig en hopskrynkad pappershög.

Ett rent och snyggt utseende är viktigt. Tänk på hygien och klädsel.

Vardagskläder är ofta tillräckligt, men du kan också tänka på att klä dig enligt din bransch.

Innan intervjun är det en bra idé att ta reda på info om företaget eller arbetsplatsen.

Du kan prata med någon som jobbar där. Du kan också titta på arbetsplatsens webbsida och sociala medier.

Du behöver inte veta allt, men det är viktigt att kunna visa att du är intresserad och att du vet vad man sysslar med på arbetsplatsen som du söker till.

Före intervjun bör du gå igenom texten i platsannonsen och din egen ansökan.

Förbered dig i förväg på de vanligaste intervjufrågorna. Det blir lättare för dig att svara på frågorna om du i förväg har tänkt igenom svaren och de ord som hör ihop med dem. Däremot ska du inte lära dig svaren utantill.

Det viktigaste är att du känner dig trygg i dig själv.

**DAGS FÖR
ARBETSINTERVJU!**



**VILKEN ÄR RÄTT
TIDPUNKT FÖR ATT
GÅ TILL INTERVJUN?**

**DAGS FÖR
ARBETSINTERVJU!**



**VAD GÖR JAG OM
JAG BLIR FÖRSENAD
TILL EN INTERVJU?**

**DAGS FÖR
ARBETSINTERVJU!**



**HUR PRESENTERAR
JAG MIG SJÄLV PÅ
EN INTERVJU?**

**DAGS FÖR
ARBETSINTERVJU!**



**VAD FÅR MAN
INTE FRÅGA OM
PÅ EN INTERVJU?**

Förbered dig på allt i förväg så att du inte kommer för sent.

Men om allt inte går enligt planerna, kom ihåg att det är mänskligt att komma för sent ibland.

Det viktigaste är att du informerar intervjuaren så snart som möjligt. Meddela samtidigt när du räknar med att vara på plats.

Be uppriktigt om ursäkt för att du är försenad och fokusera ännu mer på att göra ett bra första intryck.

När du har fått en inbjudan till en arbetsintervju är det viktigaste att du kommer i tid. Om intervjulokalen ligger längre bort bör du räkna med extra tid för eventuella trafikproblem, andra förseningar eller risken för att du går vilse.

Det är en bra idé att vara på plats strax innan intervjun börjar. Cirka 10–15 minuter på förhand räcker.

Om du är på plats i god tid kan det vara bra att gå en kort promenad och samla tankarna innan du går in till intervjulokalen. Du kan kanske gå på toaletten eller dricka ett glas vatten före intervjun.

Om du på en arbetsintervju blir tillfrågad om religion, militärtjänstgöring, sexuell läggning, alkoholanvändning eller politisk övertygelse behöver du inte svara på dessa frågor.

Frågor om familjeförhållanden, graviditet, familjeplanering, antal barn och barnomsorgsarrangemang behöver inte besvaras.

Du kan försöka undvika frågan på ett artigt sätt.

Kom ihåg att första intrycket och kroppsspråket spelar en stor roll på en arbetsintervju.

Sitt på ett avslappnat men samlat sätt. Tänk på att ditt ansiktsuttryck och gester visar att du är intresserad och lyssnar. Ögonkontakt är viktigt!

Försök att vara dig själv och ta fram det bästa i din personlighet.

Ett gott humör och ett leende kommer du långt med!