

Jobsøgning

GUIDE TIL JOBSAMTALEN



Pharmadanmark

Introduktion til jobsamtalen

Jobsamtalen er for mange forbundet med nervøsitet og ”sommerfugle i maven”. Tager nervøsiteten over, så mind dig selv om, at virksomheden har lyst til at møde dig til en personlig samtale, fordi de vurderer, at du et godt match til stillingen. Din ansøgning og CV har skabt resultat, og du er nu et skridt videre i din jobsøgningsproces – nemlig jobsamtalen.

Til jobsamtalen handler det om at kunne præsentere sig selv. Overordnet handler det om, at du har styr på:

1. Hvad er det, du vil – din motivation i forhold til stillingen/virksomheden
2. Hvad er det, du kan – dine færdigheder og potentialer i forhold til stillingen
3. Hvem er det, du er – din personlighed, altså hvilke personlige kompetencer vil du bidrage med i det nye job?



Igennem en jobsamtaleproces vil du blive udfordret overordnet inden for de tre hovedcirkler. Er du leder, kan du ligeledes blive spurgt ind dit ledelsesgrundlag eller din ledelsesstil. Du kan også blive spurgt ind til dine værdier og holdninger.

Før samtalen

Forberedelse er vigtig. Jo mere baggrundsviden du har om et givent job og/eller en virksomhed, desto bedre forberedt er du til en jobsamtale.

- Læs stillingsopslaget/jobbeskrivelsen og dit ansøgningsmateriale igennem igen
- Slå de personer, som du skal til samtale hos op på LinkedIn. Det vil give dig et overblik over, hvor længe de har været i virksomheden og deres baggrund
- Find information om virksomheden på deres hjemmeside eller andre offentligt tilgængelige steder. Læs f.eks. om deres værdier, mission, produkter, portefølje, markedsposition osv. Husk, at det ikke er en eksamen, hvor virksomheden forventer, at du kender alle detaljer, men det er godt at have et overblik
- Hvis du kender nogen, der arbejder i virksomheden, kan det være en god idé at tale med dem inden. Det kan give dig indblik i organisationen, hvordan tonen er i virksomheden osv. Du skal dog være varsom med at dømme ud fra en eller få subjektive holdninger, men holde et åbent sind og danne dig dine egne indtryk til samtalen

Brug et AI-værktøj til at forberede din jobsamtale

Du kan bruge et AI-værktøj som en sparringspartner i din forberedelse til jobsamtalen. Det kan hjælpe dig med at forstå typiske spørgsmål, formulere dine svar og træne din præsentation.

Du kan f.eks.:

- Øve svar på klassiske spørgsmål som "Fortæl om dig selv" eller "Hvad motiverer dig?"
- Få hjælp til at formulere konkrete eksempler på dine kompetencer og resultater
- Træne en simuleret jobsamtale, hvor AI-værktøjet stiller spørgsmål og giver feedback
- Få sparring på, hvordan du kan koble din erfaring til den konkrete stilling
- Forberede relevante spørgsmål til arbejdsgiveren



For at få mest muligt ud af det, bør du være så konkret som muligt i dine prompts, f.eks. ved at indsætte jobopslaget og beskrive din baggrund. Jo mere kontekst du giver, desto mere målrettet bliver hjælpen.

Under samtalen

Jobsamtaler er generelt meget forskellige både, hvad angår længde, indhold og form. Det hele afhænger af, hvilke type job du søger, og hvilken type af interviewer(e) du møder i processen. Det er meget almindeligt, at der er to eller flere interviewere med til en samtale. I det offentlige er det ofte et ansættelsesudvalg, der gennemfører samtalerne med kandidaterne. Derfor kan der godt sidde flere personer med til samtalen. Det er vigtigt, du har god kontakt til alle deltagere, så ingen føler sig overset. Koncentrer dig om den, der fører ordet, men svar, og henvend dig til dig alle mødedeltagere.

Du skal være opmærksom på, at ved flere interviewere kan de have forskellige roller. Den ene er måske din kommende kollega, den anden din kommende leder, og den tredje er måske en repræsentant fra HR. Det kan have betydning for, hvad de hver især spørger om. Du skal også være forberedt på, at du kan blive bedt om at gennemføre resten af en samtale på dansk/engelsk.

Det er væsentligt, at du:

- Viser sammenhæng og struktur i det, du siger
- Giver konkrete eksempler på opgaver, styrkeområder og mulige kompetencer, der er relevant for stillingen
- Giver konkrete beskrivelser af din adfærd - identificér de personlighedstræk, som karakteriserer dig og samtidig passer til jobbet
- Sætter ord på, hvilken værdi du kan tilføre i jobbet
- Udviser selvindsigt. Vi er alle gode til noget og mindre gode til noget andet. Det er ikke nok at kunne fortælle, hvad man er virkelig skarp til. Man skal også kunne fortælle, hvad man er udfordret af

Din krop taler højt

Det er væsentligt, at du er bevidst om dit kropssprog og kommunikation. I kommunikation har kropssproget langt den største betydning. Det er vigtigt, at du er bevidst om effekten – især når du er til en jobsamtale. Det, du siger, betyder ikke meget, hvis kropssproget fortæller noget andet. Vær derfor altid opmærksom på:

- Kropsholdning
- Stemmeleje/styrke/tempo/artikulation
- Øjenkontakt



Intervieweren kan stille nogle spørgsmål, som du enten har svært ved at svare på, eller som du finder ubehagelige. Her sætter du selv grænsen for, hvad du vil svare på. Du kan ikke vide, hvilke spørgsmål du får til samtalen, men det kan være en god idé at forberede dig på nogle af dem herunder.

Spørgsmål du typisk møder:

1. Fortæl kort om dig selv (din faglige profil og vigtigste erfaringer)
2. Hvorfor har du søgt denne stilling?
3. Hvad motiverer dig i dit arbejde?
4. Hvilke opgaver og resultater fra dit seneste job er mest relevante her?
5. Fortæl om en konkret succes – hvad gjorde du, og hvad blev resultatet?
6. Fortæl om en udfordring eller fejl – hvad lærte du?
7. Hvad giver dig energi – og hvad dræner dig?
8. Hvordan arbejder du bedst (fx struktur, samarbejde, selvstændighed)?
9. Hvordan vil du beskrive din samarbejdsstil?
10. Hvad har fungeret godt for dig i samarbejdet med tidligere ledere?
11. Hvordan skal du ledes, for at du præsterer bedst?
12. Hvorfor ønsker du at forlade dit nuværende job?
13. Er der noget i dit CV, du vil uddybe (fx jobskifte eller pauser)?
14. Hvad er dine faglige ambitioner på kort og længere sigt?
15. Hvad vil dine kolleger eller leder sige om dig?
16. Hvad ved du om os – og har du spørgsmål til stillingen eller virksomheden?

Du kan også blive spurgt ind til, hvad du forventer at få i løn. Brug Pharmadanmarks [lønberegner](#) og kontakt evt. jura@pharmadanmark.dk, hvis du har brug for sparring i forhold til lønforventninger.

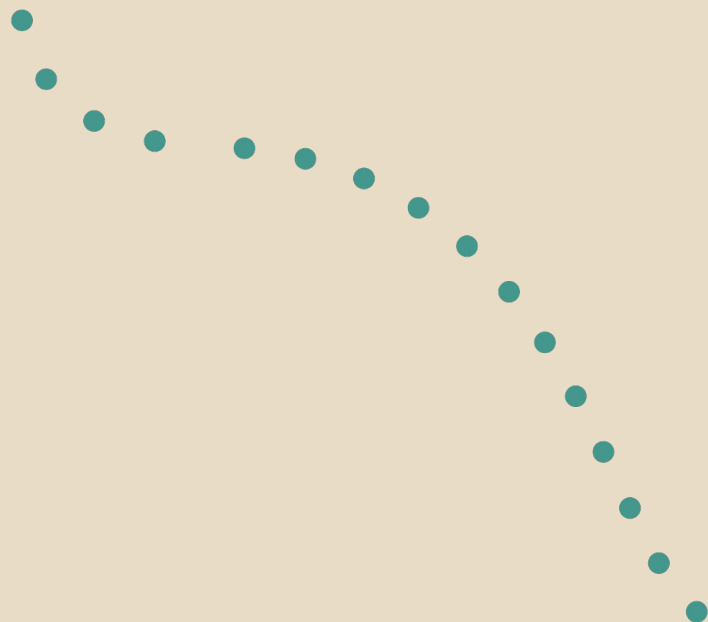
Efter jobsamtalen

Efter samtalen kan det være en god idé, at du evaluerer samtalen med dig selv. Der er god læring, som du kan anvende en anden god gang.

Gør dig overvejelser om samtaleens forløb:

- Hvad synes du gik godt?
- Brød du dig om stedet og personerne, du mødte?
- Hvordan oplevede du interviewer(-ernes) adfærd?
- Hvordan oplevede du din egen adfærd?
- Følte du dig overkvalificeret/underkvalificeret?
- Er du fortsat interesseret i stillingen?
- Har samtalen givet anledning til aktivitet fra din side? Skal du sende noget ekstra materiale til dem? Hvad aftalte I herfra?

I en samtale er der altid noget, der kan gøres bedre. Hvilke ting vurderer du, at du vil forbedre til næste gang? Og hvordan?



Den digitale jobsamtale

Den digitale samtaleform har eksisteret i mange år, men under Covid19 blev rekrutteringsprocesserne for alvor kørt via digitale platforme – især i de indledende screeningssamtaler. Her er et par gode råd til den digitale jobsamtale.

Før samtalen

Er du ikke så trænet i at bruge forskellige platforme, kan det være en god idé at afholde et digitalt møde med en god ven, hvor du afprøver det hele inden din jobsamtale

Hav styr på teknikken

Tekniske problemer er et forstyrrende element. Så det er vigtigt, at din internetforbindelse er god, og at dit webcam, mikrofonen og højttalerne fungerer, som de skal.

- Test også kvaliteten af din mikrofon. Hvis den indbyggede mikrofon i din computer ikke er god nok, må du bruge en ekstern mikrofon
- Test også, at din internetforbindelse er hurtig og stabil nok til, at video og lyd ikke forsvinder momentvis i løbet af samtalen. Hvis du lukker ned for unødvendige programmer, kan det være, at det løser problemet

Hav styr på dine omgivelser og dit udseende

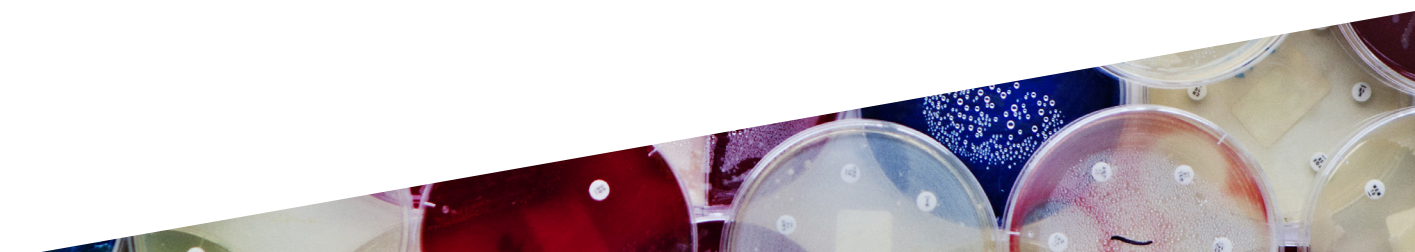
- Overvej, hvor du skal sidde. Du skal finde en plads, hvor du ikke bliver forstyrret undervejs i samtalen. Det er en god idé, at der er ro og plads til, at du kan performe uden at blive forstyrret
- Du skal sørge for, at der er ryddeligt. En bunke vasketøj bag dig signalerer ikke professionalisme
- Sørg for, at belysningen er god. Der skal være noget indirekte lys, som lyser dit ansigt op. Sørg også for, at der ikke er skarpt lys bag dig, for så bliver du bare en silhuet at se på
- Klæd dig på samme måde, som du ville gøre, hvis du skulle til en almindelig fysisk jobsamtale. Test eventuelt lige, om din skjortes farve og mønster ser naturlig ud på skærmen

Din forberedelse er vigtig – særligt nu

Til alle samtaler – fysisk eller digitalt – er det meget vigtigt, du er forberedt. Men det kræver lidt mere af dig, når det foregår digitalt. Man kan have en tilbøjelighed til at læse op af sit cv eller gode sætninger, man har liggende foran sig. Det er vigtigt, du fremstår naturlig og nærværende. Derfor bør du øve dig på, hvad du vil sige, så du undgår at sidde at læse op og dermed miste kontakten til din eventuelt kommende arbejdsgiver.

Selve samtalen

- Når du aktiverer kameraet på din computer, vil du være synlig for modtageren.
- Kig så ofte du kan direkte ind webkameraet for at få "øjeblikkontakt" – det giver det bedste indtryk af dig.
- Vær opmærksom på, at der kan opstå forsinkelser på forbindelsen. Lyt derfor grundigt efter, hvad den, du taler med, siger. Giv dig lidt bedre tid i samtalen, end du normalt ville gøre.
- Vær fokuseret, og ager med dit kropssprog som om, du sad i lokalet sammen med interviewerens.



Tre hurtige

- Husk, at det sjældent betaler sig at tale negativt om tidligere arbejdspladser/chefer
- Vær klar til at underbygge alle dine kompetencer med konkrete eksempler
- Udover at virksomheden skal vælge dig som medarbejder, så skal du også vælge dem som arbejdsgiver. Spørg ind til deres hverdag og prioriteringer, så du har mere at vælge ud fra end blot stillingsannoncen og en liste med opgaver

Book en samtale

med en karrierevejleder i Pharmadanmark på karriere@pharmadanmark.dk, hvis du har brug for sparring.



