



Kva er ein CV?

Ein CV (Curriculum Vitae) er eit dokument som gir ein oversikt over kvalifikasjonane, erfaringane og ferdigheitene dine. Han blir brukt til å presentere deg sjølv for potensielle arbeidsgivarar når du søker jobb.

Ein god CV skal vere oversiktleg, tydeleg og innehalde relevant informasjon som viser kvifor du er ein god kandidat for stillinga.

Nedanfor finn du ein mal du kan bruke for å lage din eigen CV.

EKSEMPEL LARS LÆRLING

CV

LARS LÆRLING

Lærling industrimekanikar



Eg er ein motivert og lærevillig ung mann som nyleg har fullført VG2 Industriteknologi. Eg søker no ein lære plass som industrimekanikar for å utvikle ferdigheitene mine og få praktisk erfaring. Eg er teknisk anlagd, nøyaktig og liker å jobbe både sjølvstendig og i team.

Personalia

Namn: Lars Lærling

Adresse: Industrigata 23, 5542 Haugesund

Telefon: 427 25 542

E-post: lars.lærling@eksempel.no

Fødselsdato: 10.02.2004

Nasjonalitet: Norsk

Nøkkelkvalifikasjonar

- God teknisk forståing og praktisk anlagd.
- Erfaring med vedlikehald og reparasjon av maskiner.
- Gode ferdigheiter i bruk av verktøy og maskiner.
- Lærevillig og evne til å tilpasse meg nye arbeidsoppgåver.
- Gode samarbeidsevner og påliteleg.

Arbeidserfaring

Sommarjobb, Mekanikken AS, Haugesund

Juli 2022 – August 2022

- Hjelpste til med vedlikehald og reparasjon av maskiner.
- Assisterte erfarne mekanikarar med ymse oppgåver.
- Lærte grunnleggjande prinsipp for mekanisk arbeid.

Praksisplass, Industriell Teknikk, Karmøy

Oktober 2022 – Desember 2022

- Deltok i dagleg vedlikehald av produksjonsutstyr.
- Assisterte med montering og demontering av maskiner.
- Fekk erfaring med feilsøking og problemløysing.

Utdanning

VG2 Industriteknologi, Industriskulen vidaregåande skule, Haugesund

August 2022 – Juni 2023

- Fag: Teknologi og forskingslære, verkstadarbeid, produksjon

VG1 Teknikk og Industriell Produksjon, Industriskulen vidaregåande skule, Haugesund

August 2021 – Juni 2022

Ferdigheiter

- **Tekniske ferdigheiter:** Bruk av verktøy, maskiner og utstyr
- **Språk:** Norsk (morsmål), engelsk (godt nivå)
- **IT-ferdigheiter:** Grunnleggjande bruk av datamaskiner og programvare

Personlege eigenskapar

- Ansvarsfull og påliteleg
- Nøyaktig og detaljorientert
- God på å samarbeide med andre
- Positiv innstilling og lærevillig

Referansar

Kari Mekaniker

Verkstadleiar, Mekanikken AS

Telefon: 987 65 433

E-post: kari.mekaniker@mekanikken.no

Ole Teknikk

Lærer, Industriskulen vidaregåande skule

Telefon: 987 65 434

E-post: ole.teknikk@industriskolen.no



Oppgåve 1: CV-en til Lars

1. Fortel om Lars. Kva inntrykk fekk du av han?
2. Korleis skildrar Lars seg sjølv?
3. Kva slags jobbar kan Lars søkje på?
4. Har du forslag til kva Lars kunne gjort for å betre CV-en sin?

Korleis lage ein god CV?



Klaus Kristiansen

Klaus er lærlingansvarleg i eit opplæringskontor.

Har du nokre gode råd til korleis ein skriv ein god CV som lærling?

Ja, sjølv sagt! Hald CV-en enkel og tydeleg. Prøv å halde han til éi side. Tilpass CV-en til jobben du søker på, og framhev relevante erfaringar og ferdigheiter. Del CV-en inn i seksjonar som kontaktinformasjon, profil, utdanning, arbeidserfaring, ferdigheiter og referansar. Bruk konkrete eksempel når du skildrar erfaringane dine.

Unngå skrivefeil, og få nokon til å lese gjennom CV-en før du sender han.

Har du eit godt tips?

Har du lite arbeidserfaring og/eller utdanning, er det lurt å fortelje om andre eigenskapar som kan seie noko om deg som person.

Har du erfaring frå idrett, organisasjonar eller frivillig arbeid, så er det viktig å få det fram.

"Ein god CV må vere ryddig, oversiktleg og helst utan skrivefeil."



Ordbank

- CV
- Sivilstand
- Nøkkel-kvalifikasjonar
- Utdanning
- Arbeidserfaring
- Referanse
- Førstehjelp
- Profil
- Ferdigheiter
- Personlege eigenskapar

Kva tyder desse orda?