



Material för självstudier för studerande | © Helsingfors universitet, Karriärservicen

BESKRIV DITT KUNNANDE MED HJÄLP AV STAR-MODELLEN

Varför?

Förmågan att berätta om de egna kompetenserna är en central – enligt många alumner i arbetslivet till och med den mest centrala – faktor som påverkar möjligheterna att få arbete. Sådan förmåga behövs också när du bygger upp din expertidentitet. Du måste först kunna identifiera och klargöra din kompetens för dig själv, sedan är lättare kan berätta om den för andra.

Det här är ändå inte alltid så lätt. Man kanske inte finner de rätta orden, och beskrivningen kan förvandlas till en rad adjektiv: "initiativtagande, ansvarsfull, bra på kommunikation ...". Till exempel i en arbetsansökan kan adjektiven bli problematiska och hindra dig från att skilja dig från mängden.

Hur?

Ett bra sätt att beskriva den egna kompetensen är att koppla den till egna erfarenheter. Här hjälper STAR-modellen. Berättelser enligt STAR-modellen öppnar tydligare upp din erfarenhet för läsaren eller åhöraren, som då lättare kan skapa sig en konkret uppfattning om din kompetens och hur du agerar. Med hjälp av modellen klargör du din kompetens på ett övertygande sätt både för dig själv och för andra.

Du kan tillämpa STAR varje gång du skriver en arbetsansökan eller förbereder dig för en anställningsintervju. Idén är att i stället för adjektiv använda fler verb och konkret beskriva hur du har agerat i tidigare situationer.

STAR-namnet kommer från följande engelska termer:

- **S = Situation (plats):** var jobbade du?
- **T = Task (uppgift):** arbetsbeskrivning, vilka var dina arbetsuppgifter?
- **A = Action (hur genomförde du uppgifterna?):** Hur agerade du? Tog du extra ansvar, gjorde du något utanför din arbetsbeskrivning, hur du tog dig an uppgifter, vilken var din roll?
- **R = Result (vilket var resultatet?):** Vad åstadkom du? Vad lärde du dig? Hurdan respons fick du? Vilken nytta hade arbetsgivaren eller andra av din arbetsinsats?

Exempel på en STAR-berättelse: I stället för att beskriva dig själv med orden "jag är initiativtagande, ansvarsfull och bra på kommunikation" kan du skapa en berättelse enligt STAR-modellen, till exempel så här:

"När jag var projektassistent för företag X ansvarade jag för kommunikationen i projekt Y. Jag byggde ett nätverk för centrala intressegrupper, sammanställde ett regelbundet utkommande nyhetsbrev för dem och organiserade möten i nätverket. Arbetet utvecklade min interaktions-, kommunikations- och organisationsförmåga och



jag fick beröm för mitt initiativ- och ansvarstagande. Efter att projektet avslutats blev jag ombedd att fortsätta med ett annat projekt i samma företag.”

Tips: När du förbereder dig för en anställningsintervju, påminn dig färdigt om en kärnfull historia som lyfter fram något du lyckats med. Förbered också en exempelberättelse om en utmanande situation som du kan använda för att berätta hur du klarade dig och vad du lärde dig.