



Material för självstudier för studerande | © Helsingfors universitet, Karriärservicen

SKAPA ETT META-CV OCH DOKUMENTERA DIN RESA TILL EXPERT

Varför?

Ditt kunnande och tänkande utvecklas ständigt. Det kan vara svårt att se utvecklingen om man inte ägnar särskild uppmärksamhet åt den. Målet med ett meta-cv är att visa dig själv hur ditt kunnande samt dina insikter och tankar om ditt område hela tiden utvecklas genom olika erfarenheter. I bästa fall beskriver alltså meta-cv:t din utveckling som expert på lång sikt, det vill säga under hela studietiden och eventuellt även efter det. Meta-cv:t är den röda tråden i din karriärplanering, och det är verkligen användbart även när du söker jobb.

- Ett meta-cv är en sammanställning över ditt kunnande och dina erfarenheter och tankar som endast är till för dig själv. Du behöver aldrig visa ditt meta-cv för någon.
- Ett meta-cv har inga innehålls- eller formkriterier och blir aldrig "färdigt". Skrivandet av meta-cv är en fortlöpande process.
- Meta-cv:t kan också vara till stor nytta när du till exempel skriver ditt egentliga cv, arbetar på din LinkedIn-profil eller förbereder dig inför en anställningsintervju. Du hittar mer information om dem på [sidan för jobbsökning](#) som har publicerats av Karriärservicen.

Hur?

Skapa en dokumentmall som bara du har åtkomst till och som du lätt kan redigera även efter ett långt avbrott.

Börja med att till exempel skriva följande:

- Vad fick dig att söka dig till din nuvarande utbildning? Vad inom ditt område fascinerade dig? Vad tycker du om ditt område nu? Vilka synsätt inom området tror du kommer vara viktiga för dig i framtiden?
- Titta på dina studieprestationsutdrag samt de kunskapsmål och arbetsformer som ingår i studieavsnitten. Vilka färdigheter har du använt och utvecklat under studierna? Vad tycker du att du är bra på, vad behöver du arbeta mer på?
- När du skriver ner dina egna kompetensområden, kom ihåg att beakta olika delområden, såsom områdesspecifik kompetens, allmänna akademiska färdigheter, allmänna arbetslivsfärdigheter samt självledarskapsförmåga och dina personliga styrkor. För att identifiera dessa hittar du mer material på [sidan för karriärplanering](#) som har publicerats av Karriärservicen.



- Kartlägg ditt kunnande på samma sätt inom andra livsområden: arbete, hobbyer, föreningsverksamhet, familjeliv osv.

Tanken är att meta-cv:t är mer omfattande än det "vanliga" cv:t som du använder när du söker anställning. Du kan med fördel formulera till exempel din arbetserfarenhet så att du har nytta av den när du söker jobb. På så sätt kan du ta relevant information från ditt meta-cv och använda den i ditt cv. Skicka ändå inte ditt meta-cv till någon i sin helhet, utom om du till exempel vill be en betrodd person om respons eller om du använder meta-cv:t i dina studier till exempel som en del av portföljarbetet.

Bygg ut ditt meta-cv genom att skriva ner dina tankar om följande frågor:

- Hurdan respons har du fått av andra?
- Hurdana saker har du varit intresserad av under olika skeden av ditt liv? När har du gjort sådant som intresserar dig? Hur är läget nu?
- Skriv också ner enskilda viktiga erfarenheter, framgångar och utmaningar i meta-cv:t: Vad bestod de av? Vad lärde du dig av dem? Vad hjälpte dig att lyckas eller klara dig?
- Vilka framtidsfrågor är viktiga för dig just nu? Var och hur kan du söka svar på dem?
- Skriv emellanåt svar på frågan: vad händer närmast?
- Återgå också till frågor som du har svarat på tidigare, till exempel ett år senare, och se om dina tankar kanske har förändrats.