

# Du under en minut – sälj din kompetens per video

En videoansökan och video-CV är bra sätt med vilka du kan skilja dig från mängden. Ge rekryteraren möjlighet att bekanta sig med dig genast i början av rekryteringen. Berätta med egna ord om dig själv och din kompetens.

## 1 Fundera på vad du vill säga och säg det på en minut.

- Planera en klar ordning för ditt tal. Skriv ett lätt manuskript.
- Lär dig talet utantill, undvik att läsa från ett papper.
- Satsa på inledningen, med vilken du väcker intresse.
- Berätta varför du är lämplig för det jobb du söker. Lyft modigt fram de saker du är bra på, vad du kan och varför du är intresserad av jobbet?
- Lämna en positiv bild av dig själv så att arbetsgivaren vill höra mer om dig.

## 2 Förbered dig väl.

- Välj en tydlig bakgrund och filma i bra ljus.
- Kontrollera ljudkvaliteten.
- Använd en högklassig kamera. Smarttelefonerna har tillräckligt bra kameror för att filma en sådan här video. Se till att du kan filma utan att bli störd.

## 3 Granska ditt uppträdande.

- Lägg händerna till exempel bakom ryggen om du brukar peta på något eller dra fingrarna genom håret. Som lugn ger du en fokuserad bild av dig själv.
- Le. Leendet får dig att känna dig bra och det smittar ofta även till åskådaren.
- Tala tydligt och lugnt. Undvik utfyllnadsord som lätt glider in i talet, såsom "liksom", "sådär" eller "på sätt och vis".

## 4 Var skarp.

- Stå rakryggad.
- Klä dig enligt din stil, men med beaktande av den plats du söker. Använd kläder som inte har många små rutor, mönster eller linjer. Mönster börjar leva på skärmen, vilket är irriterande.
- Kontrollera att ditt hår ser snyggt ut och att ditt ansikte inte glänser.

## 5 Filma videon med en tagning.

- Öva och ta nya tagningar. Gör den slutliga videon med en tagning.
- Du ger en bra bild av dig själv när du på ett naturligt sätt utan avbrott berättar om dig själv.

## 6 Finslipa videon.

- Ta bort stunder från videon när du kommer fram till kameran och avslutar bandningen.
- Inkludera ditt namn i videon.
- Ladda upp videon på en sådan plats där man kan se den, t.ex. YouTube.

## 7 Använd videon i arbetssökning.

- Om möjligheten att sända en video berättas ofta i arbetsplatsannonsen eller ansökningsblanketten.
- Bifoga länken till videon i din ansökan.
- Utnyttja video-CV:n även i arbetsansökningstjänster och i din LinkedIn-profil.