



Min studie- och karriärhandbok

LUNDS TEKNISKA HÖGSKOLA | LUNDS UNIVERSITET



Lunds
Tekniska Högskola



Innehåll

Välkommen!	5
Snabbguide till framgång	6
Motivation och målsättning	8
SMARTA mål	9
Studieplanering och studievanor	10
Undervisningsmetoder	12
Tips på studiestrategier	13
Satsa på dina studier!	14
Plugga själv eller i grupp?	15
SI-verksamhet vid LTH	15
Tentadags	16
Pedagogiskt stöd	17
Coachning	18
Coachande frågor till studenthjulet	19
Vad gör en ingenjör?	20
Karriär	21
Vilken är alumners syn på karriär?.....	22
CV – Curriculum Vitae	23
Personligt brev	24
Anställningsintervju	24
Personligt nätverk – din väg till framgång	25
Studie- och karriärvägledning	27



Välkommen!

Välkommen till dina studier och din nya karriär som student på LTH! Du kanske inte tänker på det just nu men studierna som du precis påbörjat är det första steget i ditt kommande och förhoppningsvis inspirerande yrkesliv.

Broschyren som du håller i din hand är uppdelad i tre delar där de två första delarna sätter fokus på hur du kan hantera dina studier och den tredje delen handlar mer om din framtida yrkeskarriär.

För att du ska få en så god start som möjligt på dina studier vill vi från Studie- och karriärvägledningen på de följande sidorna ge olika förslag på handfasta tips som du kan använda dig av.

Som studie- och karriärvägledare kommer vi att finnas där för dig under hela din studietid. I början av studierna finns vi där med fokus på studierna och att du ska få de redskap du behöver för att klara av studierna. Vi finns där också för att hjälpa dig att se den röda tråden i studierna att koppla här och nu (denna kurs, denna tentaperiod) till din övergripande målbild med examen som kronan på verket!

Du ska med andra ord veta att det finns hjälp att få av oss på Studie- och karriärvägledningen om du skulle köra fast med studierna. Till din hjälp kallar din studie- och karriärvägledare alla studenter till samtal som av en eller annan anledning missat sina första tentor. Då får du möjlighet att bena ut vad som kan vara orsaken och hur du ska planera studierna framöver.

Längre fram i studierna har du förhoppningsvis hittat de sätt att studera som passar dig bäst och som ger resultat i form av avklarade tentor och därmed för dig närmare examensmålet. Då kommer din framtida karriär i fokus. Var vill du arbeta - i Sverige eller utomlands? Inom vilket område vill du arbeta? Vem vill du vara i arbetslivet - specialist, generalist, både och? Ja, det är många frågor som kan snurra runt i huvudet. Då finns vi studie- och karriärvägledare till hands för dig även i denna process.

Slutligen – varmt lycka till med dina studier! Tveka aldrig att ta kontakt med din studie- och karriärvägledare, vi finns med dig under hela din studietid!

Elisabet Gersbro-Bülow
Avdelningschef för
Studentservice LTH

Snabbguide till framgång

Satsa och fokusera på dina studier - dina studier ligger till grund för din framtida karriär!

- För att du ska få ut mesta möjliga av en kurs och ha rimliga chanser att klara en tenta, gäller det att du hänger med från början och ligger i fas med studierna. En god planering från dag ett fram till tentadags är en nyckel till framgång i dina studier. Skjut inte upp till morgondagen – börja nu!
- Var smart - förbered dig inför en föreläsning, var aktiv under föreläsningen samt repetera materialet efteråt. Detta är ett smart och effektivt inlärningsätt!
- Gå på all schemalagd undervisning och var aktiv på övningar.
- Känner du dig osäker på om du har förstått – fråga läraren. De är ditt stöd, våga ta plats i undervisningen!
- Fundera över dina eventuella hinder i utbildningen och fundera på åtgärder.
- Inventera dina styrkor och vidareutveckla dem genom studietiden.
- Var nyfiken! Under din första tid här på LTH, fråga dina faddrar hur de har upplevt sina studier och be om studietips.
- Glöm inte att fira dina framgångar!

ARBETA GÄRNA I GRUPP

- Om möjligt, försök att hitta studiekamrater och bilda studiegrupper.
- Lär av gruppen. Det finns ingen konkurrens om betygen, så var generösa mot varandra och delge de kunskaper du har – du fördjupar dina kunskaper och det är ett fint sätt att sporra varandra till bra resultat.
- Träffas gärna efter föreläsningar och repetera för varandra vad du fångat som viktigt, svårt, lätt och dela med dig av dina kunskaper. Genom att sätta ord på kunskaperna och argumentera så lär du dig mer på djupet.
- I de kurser där SI erbjuds (se mer s.15), gå på dessa! Under SI-övningar arbetar du i grupp för att hitta lösningar till frågeställningar som har uppkommit under en föreläsning. Studier visar att de som deltar i SI klarar tentan i högre utsträckning än de som ej deltar alls.

SIKTA MOT DITT MÅL - EXAMEN

- Sätt upp delmål som gör att du når ditt mål – examen.
- Motivera dig! Även om studierna kanske inte alltid går som på räls är det viktigt att du ser det större målet framför dig.
- Ta vara på möjligheter till kontakter med arbetslivet – exempelvis via studiebesök som anordnas via programmet och arbetsmarknadsdagar.
- Tänk dig in i rollen som färdig ingenjör. Utforska vad du kan jobba med. Prata med lärarna för att få mer "kött på benen" kring framtida yrkesroller.
- Börja utforma ditt CV och fyll sedan på detta efter hand som du får erfarenheter av olika slag.
- Börja bygg ditt personliga nätverk och vårda de kontakter du redan har etablerat.
- Måhända har du ingen aning om just nu vad du vill arbeta med efter examen – det är helt ok! Du får nya kunskaper varje dag och utvecklas med dem. Till slut klarnar det! Öppna sinnen och nyfikenhet hjälper dig längs med vägen.
- Var inte rädd att omformulera dina mål – det är inget kontrakt!



Motivation och målsättning

En nyckel till framgång i dina studier är motivationen! Motivation kan delas in i två kategorier, inre och yttre motivation.

- Inre motivation består av sådant som är osynligt för andra så som drömmar, önskningar, visioner, det vill säga våra inre drivkrafter.
- Yttre motivation består av sådant som är synligt för både dig själv och andra. Det kan vara att du avslutar en uppgift eller kurs eller att du belönar dig själv när du nått ett mål. Den yttre motivationen är kopplad till handlingar och resultat.
- För att du ska kunna nå dina mål behöver den yttre och inre motivationen samverka.

TIPS FÖR MOTIVATION

- Välj stödjande kamrater!
- Var pluggar du bäst?
- Försök förstå det du läser, vad kan du ha det till och varför behöver du lära dig det?
- Skaffa dig en överblick över kursen, bryt ner den i mindre delar.
- Ge inte upp! Mer kunskap i ett ämne gör det ofta intressantare!
- Tänk på vad du uppnått, känn dig stolt!
- Belöna dig själv efter ett delmål eller mål!
- Se dig själv i ditt kommande yrkesliv när du använder de kunskaper du skaffat dig! Se på andra som har den roll du strävar mot och gör dem till dina förebilder!

ATT SÄTTA MÅL

- Mål behöver du för att bevara och förstärka din motivation.
- Mål behöver du bryta ner i delmål för att de ska bli mer konkreta och överskådliga för dig.
- Mål kan vara att klara kursen medan delmål kan vara att gå på föreläsningar, övningar, SI-övningar och laborationer, göra upp en plan för att plugga varje dag osv.
- Var realistisk när du sätter dina delmål!
- Glöm inte att belöna dig själv!

SMARTA mål

En modell för målsättning som ofta används i coachning är SMARTA, som står för **Specifika, Motiverande, Ambitiösa, Realistiska, Tidsbestämda och Accepterade mål**. Denna modell kan du använda vid planering av dina studier.

S – SPECIFIKA MÅL

Formulera exakta och mätbara mål, så du vet när du har nått dem. Större mål delas upp i mer hanterbara delmål som är lätta att förstå och enkla att mäta.

M – MOTIVERANDE MÅL

Fråga dig själv vilka mål du vill nå! Är dina mål motiverande och stämmer de med din vilja och drivkraft? Du behöver både vilja och villighet för att nå dina mål!

A – AMBITIÖSA MÅL

Mål ska vara utmanande och lagom kittlande. Om de är ambitiösa utan att vara ouppnåeliga stimulerar de optimalt.

R – REALISTISKA MÅL

Det är viktigt att du lär känna dig själv för att kunna sätta realistiska mål. Efterhand som du kommer in i studierna kan du öka kraven på dig själv.

T – TIDSBESTÄMDA MÅL

Har du mål som är mätbara och möjliga att kontrollera ökar möjligheten att uppnå dem. När du har uppnått ett mål ska du fira, på ett eller annat sätt!

A – ACCEPTERADE MÅL

Målen ska vara satta av dig! Är det du eller någon annan som vill att du ska gå utbildningen? Att acceptera sina mål är att integrera dem hos dig själv och personer i din omgivning som du kan behöva stöd ifrån.



Studieplanering och studievanor

En nyckel till framgång i studierna är en genomtänkt planering! Du ska se studierna som ett heltidsarbete där det krävs goda studievanor.

Det är viktigt att se över dina rutiner och studievanor. Rutiner tar tid och tålamod att skaffa (minst ett par veckor). Gå gärna igenom hur du brukar studera/plugga och se hur mycket tid som går åt för att få en överblick i hur du använder din tid.

För att utnyttja tiden effektivt behövs en bra planering där du kan få balansen mellan studier och fritid. En kalender av något slag är bra för att kunna göra en veckoplanering, se nästa sida för exempel. Du behöver även en mer långsiktig planering för hela läsperioden eller terminen. Det är viktigt att ta med allt i planeringen, även det som du gör på fritiden och pauser som du behöver för att orka vara effektiv i dina studier.

Det som är bra att ha med i planeringen är när du tänker studera, var du tänker sitta, vad du ska studera och hur långt du ska ha kommit för att vara i fas i dina studier.

8-10	Föreläsning	15-17	Självstudier (var, vad osv.)
10-12	Övning	17-21	Äta, träna, umgås med vänner
12-13	Lunch	21-22	Kolla igenom morgondagens föreläsningar
13-15	SI-övning	Söndag	Gör ny veckoplanering

Exempel på planering

Ta med följande i din veckoplanering:

- Paus, sömn och måltider.
- Schemalagda kursmoment.
- Självstudier (lägg gärna in lite mer tid än vad du tror från början!).
- Fritidsintressen, motion och att umgås med vänner.

TIPS PÅ GODA STUDIEVANOR

- Börja i tid med att studera, helst innan kursen börjar.
- Gå på allt som är schemalagt.
- Utnyttja all extra hjälp så som SI-övningar, räknestugor och extaövningar.
- Gör en veckoplanering men även en planering för hela läsperioden.
- Fira när du klarar din tenta.

FÖRSLAG PÅ EGEN VECKOPLANERING

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
00							

Undervisningsmetoder

Vid högskolan finns det olika undervisningsmoment så som föreläsningar, övningar, seminarium, labbar, tenta osv. En föreläsning ger dig den teoretiska grunden som du sen bygger vidare på.

Beroende på vilken undervisning det handlar om så behöver du vara aktiv på olika vis. Det viktiga är att du hittar den stil som passar dig att ta in information på. Nedan finner du några tips som kan underlätta din inlärnin.

INNAN KURSSTART

- För att få en förståelse för vilka kurser du ska läsa kan du använda dig av läro- och timplanen för ditt program. Här finner du bland annat länkar till kursens hemsida, kursplan och datum för tenta.
- Bekanta dig med hur kurslitteraturen är uppbyggd. Se över innehållsförteckningen, finns det sammanfattningar, hur är uppgifterna upplagda osv.

FÖRE UNDERVISNINGSTILLFÄLLE

- Titta igenom vad det är för moment som läraren ska ta upp. Läs åtminstone rubriker, underrubriker och markera ord som känns främmande.

VID UNDERVISNINGSTILLFÄLLE

- Välj en plats i salen där du ser och hör bra.
- Ibland delar föreläsaren ut så kallade handouts på sina föreläsninganteckningar. Då kan du fokusera på att lyssna och skriva ner nyckelord, stryka under med färgpennor, rita bilder osv.
- Passa på att fråga, under tiden eller efteråt, om det är något som du inte förstår. Det är säkert fler i salen än du som sitter och undrar över samma sak.
- Anteckna tillvägagångssätt och reflektioner under en labb så hjälper det dig när du skriver din labbrapport.

EFTER UNDERVISNINGSTILLFÄLLE

- Läs igenom de delar av kurslitteraturen som berördes. Skriv kommentarer och stryk under viktiga moment.
- Bearbeta dina egna anteckningar. Tänk långsiktigt, skriv ner punkter som du senare i kursen kan följa upp för att se samband.
- Om du inte har hunnit med alla övningsuppgifterna på en övning så räkna ikapp.
- Diskutera med klasskompisar de delar som du inte förstår och de uppgifter du fastnar på. Be läraren förtydliga vid nästa tillfälle.
- Repetera, ju oftare desto bättre för att aktivera långtidsminnet.

Tips på studiestrategier

Alla har olika lärstilar, det viktiga är att finna ut vilken/vilka som passar dig. Nedan följer lite olika tips.

- Ett sätt att öka din förståelse är genom att ställa frågor till dig själv.
- Mindmaps kan hjälpa dig då du ska repetera eller klargöra en viss struktur över ett ämne. Använd ett stort papper och börja med att skriva upp ett centralt begrepp. Arbeta dig sedan utåt med olika nyckelord. Använd olika färger, lägg till bilder eller symboler osv.
- Gör listor.
- Gör sammanfattningar.
- Skriv ner på post-it lappar då du får idéer och spara bland dina anteckningar. När det är dags att skriva en rapport flyttar du runt lapparna och hittar en struktur för hur du ska lösa din uppgift.
- Spela in avsnitt från kurslitteratur som du sedan lyssnar på.
- Skapa en avspänd koncentration genom att studera med musik i bakgrunden eller besök bibliotek/Studiecentrum som har tysta rum.
- Repetera under kursens gång.
- Gör ramsor.
- Finn rätt studieplats för dig när du ska studera ensam.
- Lista ut när på dygnet som det passar dig bäst att plugga.

- Bilda en studiegrupp. Genom att lära av varandra så fördjupas din egen förståelse.
- Genom att titta på ex-tentor kan du få en förståelse av tentans svårighetsgrad, dock är det viktigt att komma ihåg att din tenta inte behöver se ut som den gjort tidigare år.
- Det finns en teknik som kallas Pomodoro-tekniken. Du ska dela in ditt studiepass i fyra segment om 25 minuter med 5 minuters paus mellan varje pass. Det är viktigt att du slappnar av och vilar tankearbetet under pauserna. Efter fyra pass tar man en längre paus på 30 minuter och sedan påbörjas nästa fyra Pomodoros-segment.
- Repetera efter att kursen är över. Detta hjälper ditt långtidsminne. Det kan hjälpa dig när du i framtida kurser ska minnas äldre kunskaper.



Satsa på dina studier!

HUR LÄR DU DIG MATTE?

– Tips från en Matematiklärare

- Börja i tid. Det är lätt att tro att du kan den matematik som lärs ut i början på LTH från gymnasiet, men vidare matematikstudier bygger ofta på att tidigare moment verkligen har förståtts. Att förstå matematik kräver att du inte fastnar i detaljer som hindrar helhetssynen. Om du inte kommer igång från början är risken stor att du inte kan följa med i föreläsningarna, då moment överhoppas som förväntas ha blivit självklara.
- Matematik är ett förståelseämne, men förståelsen kan bara fås genom att du löser många räkneuppgifter. Att lösa räkneuppgifter innebär inte bara att få rätt svar, utan ännu mer att förstå den logik och matematik som leder fram till svaret. Analysera din lösning ordentligt, även på enklare uppgifter.
- Matematik är vetenskapens språk och måste hanteras som ett sådant. Gör alltid lösningar som är så strukturerade att en kamrat som inte klarar talet kan förstå lösningen genom att läsa den utan muntlig förklaring (använd blyertspenna på rutat/linjerat papper). De matematiska symbolerna måste arbetas in genom upprepad träning, och logiken i matematiken framträder bara om du tränar på rätt sätt.
- Studera gärna i grupp och diskutera begrepp. Du lär dig mycket av att förklara för andra! Var även kritisk mot de förklaringar du får.
- Under kursens gång blir problemen större och större och uträkningarna längre och längre. Dela upp problemen i delproblem och lös dem. Om du inte vet vad du ska göra, tänk ut något du kan göra och se efter om detta hjälper dig att komma närmare en lösning på ursprungsproblemet. Du behöver inte ta hela lösningen i ett steg, du kan behöva testa olika saker. När problemet slutligen klarnat - skriv en ordentlig, logiskt korrekt och fullständig lösning. Det sista steget, att rensa ut de ansatser som inte var användbara och finslipa de som var det, ökar ofta förståelsen för vad du gör.
- Förleds inte att tro att det är bra att endast lära sig typproblem. När du behöver matematiken i andra ämnen eller ditt yrkesliv, så är dessa aldrig typproblem. Det är förståelsen av matematiken du behöver då. Så det är den du ska satsa på redan från början.
- Gå igenom din skrivning efter rättningen. Se till att fylla igen dina kunskapsluckor inför framtiden.

Lycka till med dina studier!

Anders Holst

Universitetslektor och studierektor
Matematik LTH

Plugga själv eller i grupp?

När det gäller att läsa in ett längre teoriavsnitt eller fokusera på förståelse av ett visst problem kan det vara en fördel att plugga på egen hand. LTH, Lunds universitet och biblioteken har många lokaler med studieplatser, även sådana där det ska vara tyst i salen.

Genom att sitta i grupper tillsammans med studiekamrater kan ni få en ökad förståelse genom att förklara för varandra. Det du inte kan just då kan din kompis och nästa gång är det tvärtom. Den som förklarar lär sig lika mycket som den som får hjälp. Ni kan boka grupprum där ni kan lösa uppgifter på tavlan.



SI-verksamhet vid LTH

SI står för Samverkansinläring och syftar till att överbrygga de skillnader i inläringstekniker mellan gymnasium och högskola. SI är möten som leds av en "äldre" student/SI-ledare som själv har gått och tentat kursen. SI-ledaren är utbildad och tränad i gruppdynamik, individuella inlärningsstilar samt studie- och frågeteknik.

SI-övningar erbjuds på LTH under de första kurserna, exempelvis i ämnen som matematik, kemi och fysik. Under en SI-övning arbetar studenterna tillsammans för att förstå svåra avsnitt.

SI-övningar varar i två timmar och erbjuds en gång i veckan. Det är frivilligt att gå dit och många tar möjligheten för att träffa sina studiekamrater och få svar på alla de frågor som uppkommer vid start av en ny utbildning

eller kurs. Information om tid och plats för SI-övningar ser du i LTH:s lässchema.

Genom SI kan du lära dig studieteknik och förbättra förståelsen för kursen och ämnet. Du får möjlighet att jämföra anteckningar, diskutera frågor och begrepp samt att utveckla din studiefärdighet. På detta sätt kan studietiden bli mer effektiv och möjligheterna att nå bättre studieresultat ökar. Studenter som deltar i SI-övningar under en kurs klarar ordinarie tenta bättre, enligt statistik utförd av SI-gruppen vid LTH.

Utnyttja denna möjlighet att få ytterligare stöd och dessutom möjligheten att bredda ditt kontaktnät.

Vill du veta mer, se www.student.lth.se/stoed-i-studierna/studiegrupper-si

Tentadags

FÖRE TENTAN

- Använd hela läsperioden till inläsning genom att fördela dina studier jämnt under läsperioden. I tentaperioden ska fokus ligga på repetition.
- Försök att få tillräckligt med sömn innan tentan.
- Ta reda på var tentalokalen är och planera din resa dit så att du kommer dit i god tid.
- Ta med pennor, legitimation och något att äta och dricka.

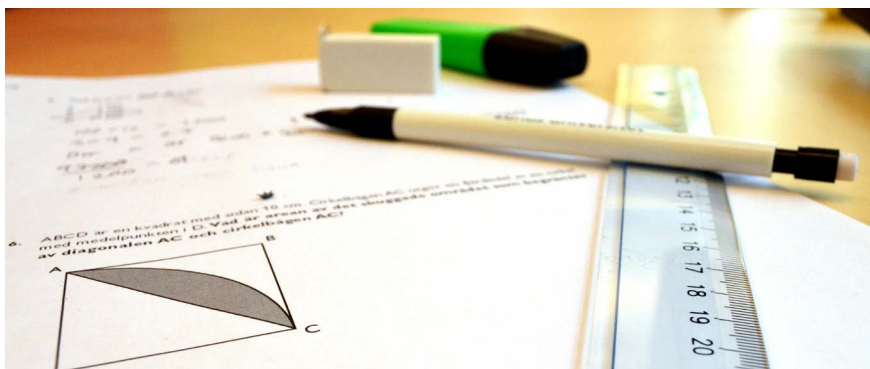
UNDER TIDEN

- Titta igenom tentan och få en överblick. Du kan notera vilka frågor du direkt kan besvara, vilka frågor som du tror att du kan och vilka som kräver lite mer tid. Börja med de enkla frågorna och ta dem sedan i allt högre svårighetsgrad. Detta gör du för att du ska slippa tappa poäng på mindre frågor på grund av tidsbrist.
- Störs du av ljud kan det vara bra att ta med öronproppar.

- Det är viktigt att tydligt visa hur du har kommit fram till ett svar. Alla deluträkningar ska visas i en räkneuppgift. Om du kan rita en figur för att bättre åskådliggöra dina uträkningar så gör det. På så vis kan du få delpoäng även om du gjort ett slarvfel i själva uträkningen. Rätt svar utan tillfredsställande lösningsgång kan ge dig 0 poäng.
- Om du blir stressad kan det vara bra att stanna upp och ta några djupa andetag innan du fortsätter.

EFTER TENTAN

- Gå igenom tentan när du har fått resultatet, oavsett om du har fått godkänt eller inte.
- Gå på tentavisningen.
- Se tentan som ett inlärningsstillfälle och kom ihåg att du har fler chanser.
- Övning ger färdighet, du kommer att hitta det sätt som passar bäst för dig!



Pedagogiskt stöd

Att ha en funktionsnedsättning som en synskada, dyslexi eller ADHD är inget hinder för att bedriva studier vid LTH! Det finns olika former av stöd att få beroende på din situa-

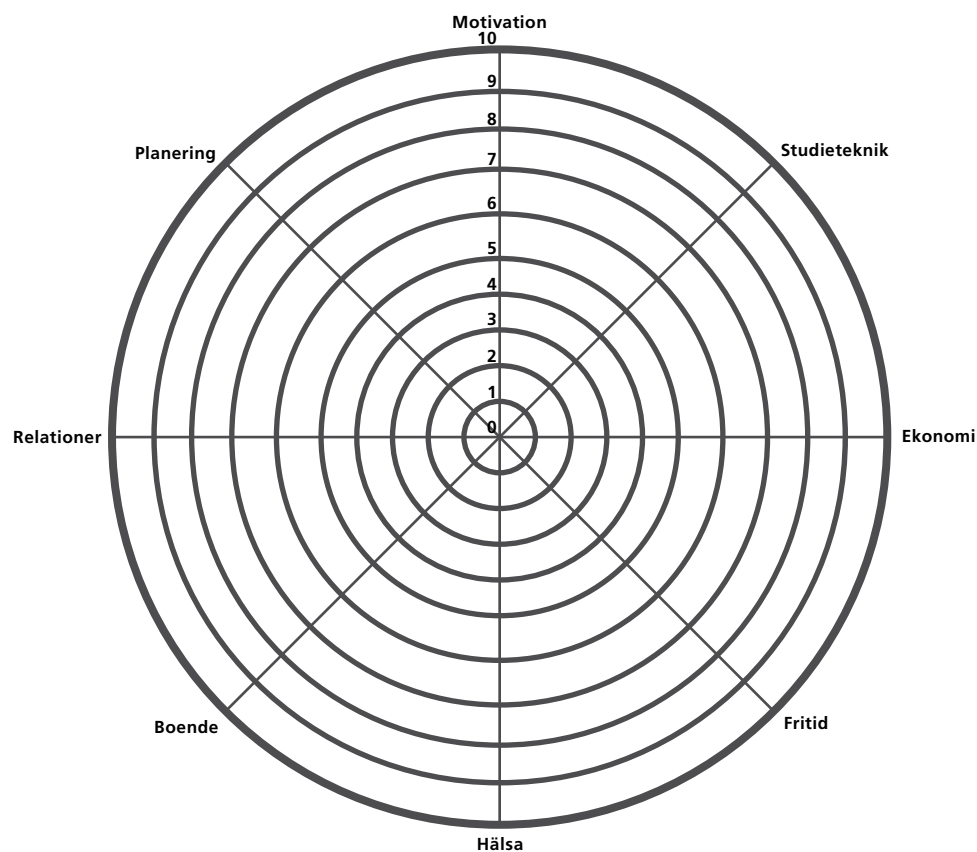
tion, exempelvis anteckningsstöd, förlängd skrivtid på tenta, talböcker, mentor eller hjälp av specialpedagog. Vill du veta mer, se www.lu.se/pedagogisktstod



Coachning

Studenthjulet nedan är ett verktyg som hjälper dig att kartlägga hur din situation ser ut just nu. Studenthjulet är uppdelat i åtta områden som har betydelse för hur dina studier fungerar. Fundera på var och en av

dess och markera eller fyll i var du befinner dig idag på en skala från 0 till 10. Siffran 0, vid navets mittpunkt innebär att du är mindre nöjd. Siffran 10 vid hjulets omkrets innebär att du är mer nöjd.



Dra streck mellan dina punkter, hur runt blir ditt studenthjul? Är du nöjd med hur ditt studenthjul ser ut idag? På nästa sida finns ytterligare några frågor som du kan reflektera över.

Coachande frågor till studenthjulet

Vilken del av studenthjulet fungerar bäst idag?

Vilket område tror du har störst betydelse för dina studieresultat?

Vilken del av studenthjulet behöver du arbeta med? Vilket blir ditt första steg?

Behöver du hjälp eller stöd? Vart kan du i så fall vända dig?

HANDLINGSPLAN

Nedan kan du anteckna vad dina första steg blir för att förändra din studiesituation och få bättre balans i ditt studenthjul.

Studie- och karriärvägledningen erbjuder coachning till studenter, se www.student.lth.se/studievagledning

Vad gör en ingenjör?

Om du ställer den frågan till 10 ingenjörer så kommer du att få 10 olika svar. Ingenjörer arbetar med att lösa tekniska problem inom många olika områden. Teknik finns överallt i samhället, affärer, livsmedel, idrott, skolan, fabriker, kontor, banker, forskningsavdelningar med mera.

Under hela ingenjörsutbildningen tränas du i logiskt tänkande, att behärska det matematiska språket och att använda dig av naturvetenskapliga lagar och regler som beskriver den värld vi lever i. Du tränar ständigt på att ta till dig ny kunskap, se skillnader mellan olika system eller lösningar och att dela upp ett större problem i delproblem som blir greppbara.

De flesta ingenjörer arbetar tillsammans med andra yrkesgrupper i projektform. Som nyexaminerad ingenjör kan du börja som projektmedlem och bidra med din kunskap i kemi, programmering, mätteknik eller vad nu din specialitet är. Arbetar du i många år inom samma teknikområde bygger du upp en ovärderlig kompetens och kan göra karriär som specialist eller konsult. För att ett projekt ska fungera bra behövs det en projektledare som har överblick över det arbete som ska utföras. Hon eller han ser till så att personer med rätt kompetens ingår som resurs i projektet och håller reda på tidplan och ekonomi. De som passar för uppgiften får ta på sig större och större projekt och kan fortsätta att göra chefskarriär. De flesta av våra stora tekniktunga företag i Sverige leds av ingenjörer.

Som ingenjör finns det också möjlighet att arbeta som lärare eller forskare. En arbetsplats är högskolor och universitet, en annan är stora företag som behöver undervisa nyanställda och kunder samt har sina egna forsknings- eller utvecklingsavdelningar.

Många ingenjörsstudenter bestämmer sig för att starta eget företag. En del kommer igång redan under studietiden, andra börjar arbeta inom ett teknikområde, lär sig branschen och startar eget efter några år.

Ingenjörsyrket är verkligen möjligheternas yrke. Att vara duktig på att lösa problem och leda projekt är förmågor som är eftertraktade inom många områden, även inom helt andra teknikområden än vad ingenjörerna utbildat sig till.

Det behövs många olika sorters ingenjörer för att Sverige skall fortsätta att "rulla framåt", både de som är väldigt intresserade av ett specifikt teknikområde och de som har en bredare syn och vill vara med och påverka vår samhällsutveckling. Det finns plats för teoretiker, entreprenörer, arbetsmyror, karriärister, de ambitiösa som vill rädda världen, de lugna och ordningsamma och de som vill lära ut. Du behöver inte vara superintresserad av allt som har med teknik att göra för att ha nytta av en teknisk utbildning, det viktiga är att du själv vill, har ett eget mål och rätt motivation. Lycka till!

Monica Almqvist

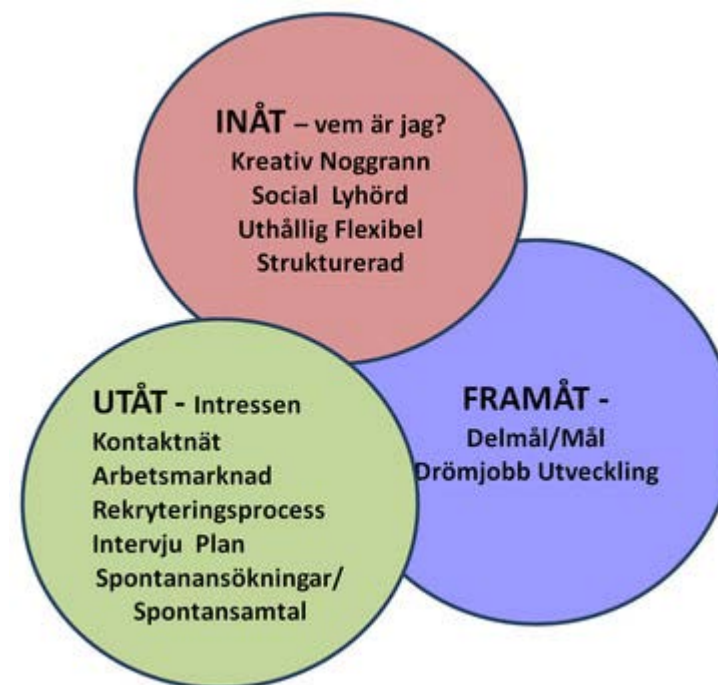
Universitetslektor i Elektrisk Mätteknik
Föreståndare

Vattenhallen Science Center, LTH

Karriär

När du började på LTH tog du ditt första steg mot din framtida karriär. Utnyttja tiden på LTH till att skaffa dig kunskaper och färdigheter men även till att skapa nätverk och knyta kontakt med arbetslivet. Fundera över om du vill förlägga en del av dina studier utomlands och planera detta i god tid. Det finns gott om tillfällen under dina år här till möten och kontakter med din kommande arbetsmarknad. Utnyttja dessa tillfällen!

Goda kontakter med andra studenter är värdefulla. Kanske är det en blivande kollega du sitter bredvid under föreläsningarna. Kanske kommer din fadder en dag kalla dig till anställningsintervju. Under studietiden är studierna i fokus men försök ha en medvetenhet om din framtida karriär under tiden. Stanna upp och reflektera över vem du är och vart du vill. Titta inåt, utåt och framåt!



Vill du läsa mer, se www.student.lth.se/studievagledning/karriarvagledning

Vilken är alumners syn på karriär?

Alumner kallas de studenter som har lämnat LTH för arbetslivet med en examen som civilingenjör, högskoleingenjör, arkitekt eller industridesigner. Frågan om vad begreppet karriär betyder besvaras nedan utav några av LTH:s alumner:

"Karriär handlar om att undvika val som är grundade på andras förväntningar och istället välja det som du vill."

"Tänk dig att du åker på en väg genom livet och längs den vägen kan du plocka upp olika typer av kunskap och möten av människor som förgyller din vardag och skapar ett mer värde för dig - det är du som väljer vad du plockar upp längs med vägen."

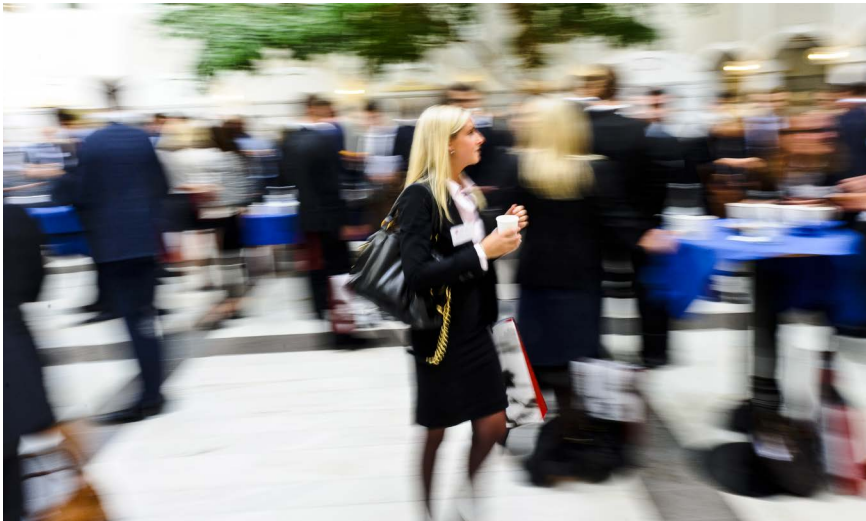
"Karriär för mig innebär ett sätt för mig att växa som person."

"Begreppet karriär är att hitta ett jobb man trivs med, som man brinner för att jobba med. Att utöver det utveckla sig själv och sina

kompetenser. Helt enkelt växa i den roll man har och ha klara och tydliga mål mot vart man vill och är på väg."

"Begreppet karriär innebär för mig att få arbeta med det jag vill, något som är intressant och givande. Det innebär också att ha möjligheten att utvecklas och få/ta större ansvar vart efter man blir mogen för det."

"Karriär för mig är ett uttryck för att målmedvetet utveckla och uppnå sin fulla potential. Därför kan karriär se så olika ut för olika människor. Vad som är karriär för mig är något helt annat för en annan människa men uppfyller samma syfte."



CV – Curriculum Vitae

I samband med att du söker arbete, oavsett om det är ett vikariat, praktikplats, eller en tillsvidareanställning så skickar du med ditt CV som sammanfattar dina färdigheter och kunskaper. Se till att alltid ha ett uppdaterat CV, du vet aldrig när du kommer i kontakt med någon som ber dig att skicka dem ditt CV, exempelvis i samband med att du förhör dig om lediga sommarjobb.

Innan du börjar skriva ditt CV, fundera över vad det är du egentligen vill förmedla. Hur vill du framställa dig gentemot en potentiell arbetsgivare? Ett tips är att inventera dina styrkor, kom fram till vad det är som driver dig och vad du har lyckats med i dina tidigare arbeten. Detta ska framgå tidigt i ditt CV och sedan underbyggas med konkreta exempel.

Texten i ditt CV är det som avgör hur väl du lyckas förmedla det du vill säga. Under dina arbetslivserfarenheter, utbildningar och kompetensutvecklande kurser är det viktigt att beskriva två saker - vad du har gjort och vad du har presterat. Att även inkludera prestationer säger mer om dig som person än vad en generellt skriven arbetsbeskrivning någonsin kommer att göra.

Det finns flera CV-mallar som du kan utgå från på olika hemsidor så som Arbetsförmedlingen, rekryteringsföretag, fackförbund osv.

TIPS PÅ TEXT I DITT CV

Ett inledande stycke rekommenderas där du i några korta meningar beskriver din kompetens, dina erfarenheter och din personlighet. Här gäller det att fånga rekryterarens uppmärksamhet.

Exempel på rubriker i ditt CV kan vara: Utbildning, Arbetslivserfarenhet, Förtroendeuppdrag, Övriga meriter, Övrigt (språkkunskaper, datorkunskaper, körkort) osv.

Använd omvänd kronologisk ordning, din senaste utbildning/arbetslivserfarenhet skrivs först.

Placera dina personuppgifter synligt i dokumentet. Använd en neutral e-postadress.

Skriv endast ut dina referenser om det efterfrågas i platsannonsen (2 -3 st, vanligtvis närmaste chef hos dina tidigare arbetsgivare, nära kollegor osv.). Glöm inte att meddela dina referenser när du har uppgett dem vid en arbetsansökan, så att de är förberedda på att de kan bli kontaktade.

Du kan få hjälp av universitetet med att granska ditt CV från vissa fackförbund.

Personligt brev

Vid en arbetsansökan kompletterar du ditt CV med ett personligt brev. Det är ett dokument på max en A4-sida där du i textform har möjlighet att förstärka varför just du är den som företaget söker.

TIPS PÅ TEXT I DITT PERSONLIGA BREV

Börja alltid med *Hej* och avsluta *Med vänliga hälsningar*. Om du kan hitta vem det är som ska läsa dina handlingar så kan du skriva personens namn i inledningen, då både för- och efternamn.

Varför ska ert företag/organisation välja mig? Företag vill alltid veta varför du vill arbeta hos dem. Om du personligen har varit i kontakt med företaget tidigare så nämn det. Fokusera på erfarenheter snarare än personliga egenskaper i detta avsnitt, framför allt på de som matchar rollen du söker.

Därefter går du in mer på djupet hur dina erfarenheter matchar den kompetens som

företaget letar efter. Tänk på att det är du som ska visa på vilket sätt din kompetens matchar företagets behov och inte vad du vill att företaget ska göra för dig.

Du kan ha en personlig del där du berättar om dig själv.

Med en slutsummering går du återigen tillbaka och summerar varför just du är intressant för denna roll.

Avsluta alltid med en inbjudan till ett personligt möte.

Anpassa innehåll för varje ansökan och glöm inte att korrekturläsa!

Följ upp din ansökan genom att kontakta företaget.

Anställningsintervju

Nästa steg i ansökningsprocessen är att bli kallad till en anställningsintervju. Förbered dig genom att läsa på om företaget och tjänsten.

Tänk ut några frågor som du vill ställa till företaget. Det visar att du har intresse för företaget och deras organisation.

Det finns flera tips på frågor som kan ställas, läs mer: www.lu.se/files/anstallningsintervju.pdf

Förbered dina referenspersoner på att de kan bli kontaktade (2-3 st).

Personligt nätverk – din väg till framgång

INVENTERA DITT NÄTVERK

Det är bra att fundera på och inventera befintligt nätverk och försöka bygga ut det. Du kommer troligtvis upptäcka att du har ett större nätverk än vad du kunde ana. Nätverkande handlar helt enkelt om att vårda de kontakter du har och att knyta nya kontakter. Ett första steg till nätverksinventering kan du börja med redan idag:

- Du kan antingen börja med att bara skriva separata listor med olika kategorier på personer som du känner, eller ta ett stort papper och lägg ut på golvet alternativt sätt upp väggen. Du kan självklart även göra det på datorn. Oavsett vilket verktyg du väljer att arbeta med, sätt dig själv i mitten. Skriv ditt namn eller sätt ett foto på dig.
- Den första ringen runt dig (eller lista) kan utgöras av personer i din allra närmsta omgivning, så som familj och släkt. Skriv ut deras namn.
- I den andra ringen skriver du upp namnen på dina närmaste vänner.
- Den tredje ringen kan utgöras av "gamla" skolkompisar.
- Fjärde ringen kan bestå av personer som du har träffat i intresseorganisationer och föreningar av olika slag som utgörs av exempelvis sport, fritid och hobby.
- Den femte ringen kan utgöras av professionella kontakter, sådana som du har träffat under sommarjobb och extraknäck.

- Den sjätte ringen kan utgöras av personer som du har träffat på resor, arbetsmarknadsdagar.
- Ditt nätverk kan alltid bli större, börja bygg idag!

NÄTVERK SOM INFORMATIONSKANAL

Genom nätverket kan du skaffa viktig information som kan leda till att du inte bara hittar ditt framtida jobb utan längs med vägen även praktikplats, sommarjobb och extraknäck och inte minst god vänskap. Nätverkande är en ständigt pågående process och inte ett mål i sig.

NÄTVERK SOM JOBSÖKNINGSKANAL

De flesta jobb förmedlas genom kontakter, det är flera jobb som aldrig ens utannonseras. Bygg därför nätverk med dina faddrar och kurskamrater – en dag är de kanske din framtida arbetsgivare, eller tvärtom.

VÅRDA DITT NÄTVERK

Har du ett stort nätverk är det givetvis svårt att hålla kontakten med alla, men försök då och då att skicka iväg e-post eller sms eller på något annat sätt göra dig synlig och visa ditt intresse för personen i fråga. Du kan skicka en julhälsning, slå en signal eller ta en fika med varandra mellan varven. Tänk efter, vad skulle du tycka om en person som bara ringer dig när den behöver en tjänst? Att bara ta utan att ge fungerar sällan i längden.

Skapa en professionell profil på LinkedIn och lägg till alla du känner.

ATT HITTA FÖRSTA JOBBET

Konkurrensen om jobben är hård, det är många sökande. Tänk på vad du kan göra för att öka dina möjligheter att komma till intervju, hur kan du väcka arbetsgivarens intresse?

- Då det är långt ifrån alla jobb som utanannonseras, kan det vara en idé att skicka så kallade spontanansökningar till företag som du är intresserad av eller lägga upp dig i företags interna CV-banker. Du kan ladda upp ditt CV på rekryteringsföretags hemsidor.
- Kontakta ditt personliga nätverk, informera dem om att du söker jobb.
- Sök en mentor (=alumn) på egen hand - tänk på att den inte behöver ha gått samma program som du utan det är yrkesrollen som är intressant.
- Använd dig av sociala medier och LinkedIn.
- Lunds universitet har en jobb- och karriärportal där du kan göra en profil och få e-post om jobbannonser, läs mer: www.mycareer.lu.se
- Lunds universitet ger inspirerande föreläsningar och workshops, läs mer: www.lu.se/studera/examen-och-karriar/karriarstod-jobb-och-praktik



Studie- och karriärvägledning

Studie- och karriärvägledningen vid LTH har en bemannad jour under luncherna. Den är öppen måndag till fredag kl. 12-13 under läsveckorna 1-7.

Det finns en gemensam e-postadress för allmänna frågor: svl-jour@kansli.lth.se

Mer information om Studie- och karriärvägledningens arbete och kontaktuppgifter finner du via www.student.lth.se/studie-vagledning. Nedan ser du studie- och karriärvägledare vid Campus Lund och Campus Helsingborg.



Exempel på informationsmaterial i den här serien:

- Din Guide till LTH
- Studie- och karriärvägledning samt coachning på LTH
- Coachning - LTH Campus Helsingborg
- Guide om diskriminering, trakasserier och kränkande särbehandling för studenter på LTH



LUNDS UNIVERSITET
Lunds Tekniska Högskola

www.lth.se

LUNDS TEKNISKA HÖGSKOLA

Box 118
221 00 Lund
Tel 046-222 00 00