

# Jobb: arbeidssøker

Alle piler peker oppover, og arbeidsmarkedet er i stadig bedring. Det viktige for deg som går ut og inn av vikariater, er å ha en pågående og seriøs holdning til din status som jobbsøker. Her er vår veileder, første gang publisert 4. mars i fjor.

Av [Elisabeth Realfsen](#)  
Mandag 28.02.05 kl 03:35



Sponsored lenker



## Mind Potatoes

[www.mindpotatoes.com](http://www.mindpotatoes.com)

Spesialist innen IT-sourcing  
Brett opp emene!

"Norsk økonomi er nå inne i en klar konjunkturoppgang. Produksjonsveksten er sterk og arbeidsmarkedet viser tegn til bedring", meldte Statistisk sentralbyrå i desember.

### Jobb med jobben

Tiden er med andre ord inne for å satse, etter et år med sterk økning i arbeidsledigheten, særlig blant akademikere. Meld fra til drosjeeieren og butikksjefen at du fra nå av blir å betrakte som upålitelig arbeidskraft, og fokuser på det du egentlig vil ha: jobben du har utdannet deg til.

Det er nemlig viktig, i følge leder Vidar Grøtta ved Karrieresenteret ved Universitetet i Oslo

- Først og fremst bør du definere deg som arbeidssøker, ikke arbeidsledig, mener han. Husk at det krever en god del energi å søke jobb. Du skal lete etter ledige jobber, ringe, skrive søknader, og stille opp på intervjuer

- Hvis du har økonomi til det, er det bedre at du søker jobb på heltid enn at du bruker opp energien din på jobber du er overkvalifisert til. Vi ser for ofte at folk drukner seg på RIMI-jobben, og mangler overskudd til å søke andre jobber. Havner du i den situasjonen, risikerer du kanskje å måtte forklare at du har vært et par år i en lite relevant jobb, sier Grøtta.

### Forklar deg

Ekspertene mener du kan ufarliggjøre at du har vært uten jobb på mange mulige måter, men det er viktig at du kan vise til at du har vært aktiv på den ene eller den andre måten mens du har vært uten jobb.

- "Alt" er bedre enn et stort og "ikke-kommentert" hull i din CV, sier partner Frode P. Finsrud i rekrutteringsfirmaet Cappa AS. Han har en [lang liste med råd til folk som har vært ledige en stund](http://www.dinside.no/99522/cappas-jobsokeroppskrift).

- Har du vært arbeidssøker lenge, kan søknaden eller CV'en godt inneholde en kort

#### [Den store vikarguiden](http://www.dinside.no/117424/den-store-vikarguiden)

(<http://www.dinside.no/117424/den-store-vikarguiden>)

#### [Flytt det absolutte nullpunkt](http://www.dinside.no/117428/flytt-det-absolutte-nullpunkt)

(<http://www.dinside.no/117428/flytt-det-absolutte-nullpunkt>)

#### [Buffer for salt til grøten](http://www.dinside.no/117429/buffer-for-salt-til-groten)

(<http://www.dinside.no/117429/buffer-for-salt-til-groten>)

#### [Kriseplan når alt går galt](http://www.dinside.no/117431/kriseplan-naar-alt-gaar-galt)

(<http://www.dinside.no/117431/kriseplan-naar-alt-gaar-galt>)

#### [Slik sikrer du pensjonen](http://www.dinside.no/117433/slik-sikrer-du-pensjonen)

(<http://www.dinside.no/117433/slik-sikrer-du-pensjonen>)

Jobb: arbeidssøker

#### [LO fortsetter kampen mot midlertidige ansettelse](http://www.dinside.no/117685/lo-fortsetter-kampen-mot-midlertidige-ansettelse)

(<http://www.dinside.no/117685/lo-fortsetter-kampen-mot-midlertidige-ansettelse>)

#### [Boliglån til den evige vikar](http://www.dinside.no/117479/boliglån-til-den-evige-vikar)

(<http://www.dinside.no/117479/boliglån-til-den-evige-vikar>)



Definer deg som arbeidssøker, ikke som arbeidsledig.

#### [Den store vikarguiden](http://www.dinside.no/117424/den-store-vikarguiden)

(<http://www.dinside.no/117424/den-store-vikarguiden>)

#### [Flytt det absolutte nullpunkt](http://www.dinside.no/117428/flytt-det-absolutte-nullpunkt)

(<http://www.dinside.no/117428/flytt-det-absolutte-nullpunkt>)

#### [Buffer for salt til grøten](http://www.dinside.no/117429/buffer-for-salt-til-groten)

(<http://www.dinside.no/117429/buffer-for-salt-til-groten>)

#### [Kriseplan når alt går galt](http://www.dinside.no/117431/kriseplan-naar-alt-gaar-galt)

beskrivelse av hva du har drevet med i tiden som arbeidssøker. Skriv ned alt du har å vise til av aktiviteter – det kan være alt fra strøjobber og frivillig arbeid, til at du har tatt mer av husarbeidet, istemmer Grøtta.

## Mer om jobbsøking

- **[På jobbintervju med 20 andre](http://www.digi.no/88698/microsoft-risikerer-milliarder-i-bot-etter-passport-glipp)**  
(<http://www.digi.no/88698/microsoft-risikerer-milliarder-i-bot-etter-passport-glipp>)  
- Slik vinner du på gruppeintervjuet.
- **[En CV til begjær](http://www.dinside.no/100936/alt-om-cven-her)**  
(<http://www.dinside.no/100936/alt-om-cven-her>)  
- Slik får du den perfekte CVen.
- **[Jobbintervjuet](http://www.dinside.no/100939/slik-takler-du-intervjuet)** (<http://www.dinside.no/100939/slik-takler-du-intervjuet>)  
- Gode råd fra en hodejeger.
- **[Selger seg på nettet](http://www.dinside.no/98247/selger-seg-paa-nettet)** (<http://www.dinside.no/98247/selger-seg-paa-nettet>)  
- Spenstig initiativ fra arbeidssøkere.
- **[På audition i næringslivet](http://www.dinside.no/30513/paa-audition-i-naeringslivet)** (<http://www.dinside.no/30513/paa-audition-i-naeringslivet>)  
- Siste nytt på hodejegerfronten.
- **[Veien til drømmejobben](http://www.dinside.no/87871/veien-til-drommejobben)** (<http://www.dinside.no/87871/veien-til-drommejobben>)  
- IT-journalist, børsmekler, eller kremjobb i Afrika?
- **[To av tre vikarer får fast jobb](http://www.dinside.no/85910/to-av-tre-vikarer-faar-fast-jobb)** (<http://www.dinside.no/85910/to-av-tre-vikarer-faar-fast-jobb>)  
- jobben er din når vikariatet er over.
- **[IKT-fagforeningene](http://www.dinside.no/32469/ikt-fagforeningene)** (<http://www.dinside.no/32469/ikt-fagforeningene>)  
- Disse hjelper deg.
- **[DinSides jobbskole](http://www.dinside.no/php/kat.php?id=1000243)** (<http://www.dinside.no/php/kat.php?id=1000243>)  
- Slik får du jobben.

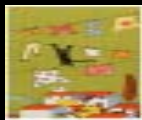
Sponsede lenker

## Statoil - Jobb Nordsjøen

[www.statoil.com](http://www.statoil.com)

Statoil har ledige stillinger i Nordsjøen. Registrer din CV her!

Mest populære nå:



Sponsede lenker

## Jobbe med barn og unge?

[nki.no/Barne-og-ungdomsar...](http://nki.no/Barne-og-ungdomsar...)

Ta utdanning ved NKI nettstudier. Studer hvor som helst når som helst

## Dødsregistre fra 1538

[www.myheritage.com/Dodsr...](http://www.myheritage.com/Dodsr...)

Finn registre på nettet. Kraftige søkeverktøy. Ett søk

## Klarer du Båtførerprøven?

[www.livredd.no](http://www.livredd.no)

Omfattende gratis eksamenstest Test deg selv

## SøppelTaxi AS

[www.soppeltaxi.no](http://www.soppeltaxi.no)

Rydder - Laster på - Kjører bort. Enklere og bedre enn container