

Avsnitt 44 – Den introverta jobbsökaren

Avsnittsbeskrivning

Vad kan utmärka en introvert person? Vad har jag som introvert för styrkor när det kommer till jobbsökande? Och vad innebär ett introvert nätverkande? Missa inte vårt samtal med Edvard Danielsson. Han är studievägledare och lite av ett proffs när det kommer till just introvert jobbsökande.

Transkribering

Sara: Hej och välkomna till Studie- och karriärpodden. Det är jag som är Sara.

Madelene: Och det är jag som är Madelene.

Sara: Välkomna till en ny termin. Det här första avsnittet så har vi fått besök av en kollega till oss får vi väl säga. Edvard Danielsson. Välkommen!

Edvard: Tack så mycket.

Sara: Du är ju också studievägledare och vi tänkte att vi skulle prata lite med dig om jobbsökande och framförallt ur en introvert persons perspektiv, för det har du fokuserat lite på.

Edvard: Ja det stämmer. Det är ett område jag har fokuserat mer på senaste åren.

Sara: Just det. Men vi börjar väl lite med att du får berätta om dig själv. Vem är du Edvard?

Edvard: Ja. Edvard heter jag. Kommer från Umeå. Har hamnat i Skåne. Bakgrund som Studie- och yrkesvägledare. Har jobbat på Malmö universitet. Har jobbat på Umeå universitet som examinator på deras studievägledarutbildning och har fokuserat mer på det här med karriärvägledning för introverta personer. Jag jobbar till vardags för ett företag som hjälper arbetsökande ut i jobb. När jag läste studievägledarutbildningen, så var det ganska tydligt för mig att jag ville jobba med arbetsmarknadsfrågor på något sätt. Och rekryteringsprocesser. Det har varit en röd tråd att jag har velat förstå hur rekryterare tänker.

Sara: Hur kommer det sig, eller hur växte intresset fram för introverta personer då?

Edvard: Då får jag nog spola tillbaka närmare 15 år, att jag var intresserad av personlighetspsykologi. Jag läste kurser inom neuropsykologi och ledde en studiecirkel om personlighetspsykologi. Jobbade i olika skolor och trodde själv att jag var mer introvert. Det visade sig att jag är någonstans där mitt emellan. Att jag ändå kan relatera till mer introverta personer och känna igen mig i det när de kommer till jobbsökande att inte va helt synlig mot arbetsgivaren och utmaningen att nå fram. Och det, vad ska man säga, mot utbildningen, när jag läste till Studievägledare så återknöt jag till det att jag undersökte personlighet inom rekrytering. Hur man bedömer personlighet, vad som efterfrågas.

Och sen när jag började jobba så blev det tydligare att hela den processen att söka jobb, inte bara för mig själv, utan jag har jobbat som karriärvägledare, arbetsmarknadskonsult, ja coach helt enkelt för arbetsökande, där att, det är en utåtriktad process. Delar av jobbsökarprocessen är mer, ja introvert att se mer inåt, kartlägga sin kompetens och så, men att någonstans så måste man vara synlig och den utmaningen.

Madelene: Ja precis. Att jobbsökandet är ganska säljande. Att sälja sig själv brukar många studenter som vi möter prata om. Att det känns obekvämt att sälja sig själv och prata om sig själv som ett

objekt. Som ska jämföras med ett annat objekt. Men Edvard, en viktig ände att börja med när vi pratar om den här introverta jobbsökaren, det är kanske att utforska vad är det som utmärker den personen?

Edvard: Ja vad är det som utmärker den personen. Motsatsen till utåtriktad är ju en aspekt av det. Att vara mer introvert. En annan aspekt är att en person som är mer extrovert den är mer socialt dominant som person. Den tar för sig mer socialt. En annan aspekt är entusiasm i social bemärkelse. Det finns lite olika definitioner av extroversion. I litteraturen om man pratar om personlighetspsykologi så pratar man om olika grader av extroversion.

Madelene: Och vad är det för styrkor som den introverta har?

Edvard: Ja bra fråga. Jag brukar ta upp ett helt smörgåsbord av styrkor när jag pratar på mina föreläsningar om det här. En aspekt är social kompetens som man kanske inte tänker på. Att man tänker att en socialt kompetent person måste vara utåtriktad.

Men det finns andra aspekter av social kompetens som är otroligt viktigt för arbetslivet. Och där är det bland annat att lyssna. Att vara lyhörd. Vilket är kärnan i många introvertas styrkor. Att kunna se andra människors perspektiv i social bemärkelse. Och att kunna samarbeta. Det är nyckeln att lyssna för att kunna samarbeta. Sen är det klart att situationer kräver att vi är mer utåtriktade ibland. Det är en aspekt av social kompetens men just det där att lyssna, att se andras perspektiv. Underskatta inte det om du är mer introvert. Lyft det som en styrka och se hur det kan vara användbart i olika arbeten t ex genom att förstå kundens behov eller samarbeta bättre med kollegor. Så det är en sak som man kanske inte tänker på, att en introvert person kan ha en stark social kompetens.

Sen att kunna arbeta självständigt, utan att hela tiden behöva, vad ska jag säga, social stimulans, fika fem gånger per dag, till skillnad från oss andra höll jag på att säga. Jag själv vill gärna ha lite social stimulans varje dag. Men att kunna jobba en eller två dagar eller tre dagar eller till och med längre självständigt. Det är ju en förmåga att kunna göra det fokuserat dessutom.

Just förmågan att koncentrera sig, kunna fokusera är en mer introvert styrka. Men det är inte så att extroverta inte kan fokusera det är inte det jag säger. Självständighet, att kunna fokusera, det är några, sen att, kreativitet, att man är duktig på att skriva är ganska vanligt, det är ingen regel så men man kanske föredrar att skriva framför att prata, det är inte ovanligt. Det är ju väldigt individuellt såklart men att lyssna, fokusera, jobba självständigt och jag brukar prata om introvert ledarskap. Där så värderar man dom styrkorna också, att dom som har de egenskaperna, att man kan lyfta fram det att vissa behöver jobba mer självständigt för att kunna fokusera under längre perioder. Ja, att det är en mer strategisk ledarskapsstil generellt.

Madelene: Man brukar ju också prata om ett lugn som brukar smitta av sig från den introverta. Att det finns ett lugn i den här eftertänksamhet som en del kan associera det till också.

Edvard: Det, just det, precis. Den sociala bemärkelsen att man bidrar till ett lugn, ett fokuserat lugn till en grupp som kan vara väldigt välbehövligt i många gruppkonstellationer.

Sara: Om man tänker i ett jobbsökarsammanhang, skulle du säga, är det väldigt viktigt att man vet själv om man introvert eller inte?

Edvard: Om man är introvert eller extrovert, det är ju bara en aspekt av personligheten. Det finns ju olika personlighetsmodeller, det finns exempelvis nån som heter femfaktormodellen där man pratar om fem olika faktorer och det är en faktor där, hur extrovert du är. Där så påverkar det mycket i jobbsökande, det gör det, men grunden i din fråga är självinsikt, är nyckeln till mycket, när det

kommer till, både, framgång när det kommer till jobbsökande, men också tillfredsställelse långsiktigt att, att hamna rätt. Och också att bestämma sig. Att ta sin självkänedom och självinsikt på allvar är en av de bästa investeringarna man kan göra. Och det handlar ju inte bara om du är introvert eller extrovert. Lära känna sina styrkor är en sak som jag ofta lyfter upp för introverta personer. Sen utvecklingsområden är också viktigt att reflektera över men att ja, självkänedom, självinsikt är nyckeln.

Madelene: Definitivt. Och jag tänker så här, det Sara är inne på också, ser vägen till arbete olika ut beroende på vem vi är som person? När vi ska kliva ut i yrkeslivet, när vi söker våra jobb och när vi ska scanna också vilka typer av jobb jag söker mig till. Ser den här vägen olika ut beroende på vem jag är som person eller är det ungefär samma steg eller hinder jag ska genom oavsett vem jag är?

Edvard: Jag tänker att en del av oss söker mer genom formella kanaler, utannonserade jobb, medan det finns också informella kanaler som nås genom olika typer av nätverkande. Man pratar om den dolda arbetsmarknaden, det är inte någon svart arbetsmarknad utan det är jobb som inte är utannonserade. Och tittar man världen över, statistik pekar mot att de flesta jobben annonseras aldrig ut.

Om vi spolar tillbaka tvåhundra år så, det fanns inga jobbbannonser. De förmedlades genom kontakter och till stor del så är det fortfarande så. Och där finns det ju olika strategier. Man kan bestämma sig för att lägga sitt främsta fokus på att knyta kontakter eller knyta relationer, exempelvis som student att bestämma sig att år ett eller två, eller början på år tre om man läser en längre utbildning att investera i det. Att knyta kontakter med arbetslivet exempelvis, klasskamrater som har liknande mål, lärare. Men sen är ju det klassiska sättet att söka jobb att vi söker utifrån en annons och jag säger inte att man inte ska göra det.

Madelene: Nä men precis. Långt ifrån alla jobb finns att söka på en annons, det är väl egentligen det, det brukar vi också betona väldigt mycket Sara och jag. Att sitter man bara och väntar på annonser så kan man få vänta en stund, så det är ju värt att jobba på bred front när man söker jobben. Ordet nätverkande känns ju för många i sig självt som väldigt extrovert, att det handlar om att bygga nya relationer och att erövra något, osäker mark. Men jag har ju lyssnat på dig förut och då har du betonat att det finns ett introvert nätverkande, alltså det går att göra på fler sätt. Vad skulle du säga är nyckelingredienserna i ett introvert nätverkande?

Edvard: Jag skulle säga att det är mer kvalitet för kvantitet. Börja där man är, att snarare fördjupa det nätverk man har än att bara expandera nätverket. Man måste inte knyta hundra nya kontakter varje år. Det kanske räcker med tio kvalitativa kontakter. Sen kan det kräva att du kontaktar 20–30 personer för att komma åt de kontakterna visserligen. Men att man, man måste inte gå på nätverksevent exempelvis, det är ju en sinnebild som många av oss har om vad det innebär att nätverka, att jag måste gå på ett nätverksevent och jag måste sälja mig själv, att man ibland har en negativ association till det här. Jag brukar säga att omformulera nätverkande till att det blir vad du gör det till. Att skapa meningsfulla relationer, autentiska relationer, ömsesidiga relationer.

Madelene: Och sen nämnde du också det här med att ställa frågor, att ställa rätt typ av frågor till den som man bygger den här relationen till. Vad är det för typ av frågor som är relevanta att samtala kring om jag vill fördjupa mitt nätverkande?

Edvard: Ja det beror lite på vem man frågar, om det är en person som man redan är i kontakt med, för det första så är det bra att göra det tydligt vad det är man söker och inte bara jag söker jobb. Jag söker jobb inom den här branschen kan man säga men att vara lite mer specifik insinuerar att du vet vad du vill och det blir lättare att rekommendera dig också. Sen är det personer i ens befintliga

nätverk, där kan man fråga, kan du rekommendera två personer som skulle kunna vara relevant för mig att prata med.

Sen brukar jag ofta rekommendera att försöka boka in det vi kallar för informationsintervjuer. Jag kallar det också för insiderintervjuer. Att du intervjuar en person som jobbar med det som du vill jobba med, som är en insider, som är på insidan inom din bransch så att säga. Och det kan ju vara någon som du redan är bekant med eller som finns i ditt nätverk och där, den typen av möten är väldigt bra att investera i om man inte har gjort så mycket nätverkande, att bestämma sig för att lära sig om sin bransch. Där kan man ställa frågor som att, hur ser, hur kom du in i branschen? Hur ser en vanlig dag ut i det här jobbet? Vad är största utmaningarna med det här jobbet? Och vilka kunskaper, färdigheter, vilka kompetenser krävs för att lyckas i det här jobbet. Kan man få svar på sådana frågor så kan man få värdefull information.

Sen kan det självklart leda till kontakter, att efter två-tre månader eller ett halvår så hör de av sig, Edvard nu har vi den här tjänsten, du borde söka. De såg att jag var nyfiken och driven inom det området så. Vilka frågor ska man ställa? Om man går på nätverksevent exempelvis, om man bestämmer sig för att göra det. Där så kan det vara lätt att man fastnar i att jag måste sälja mig själv, jag måste presentera mig själv. Jag ska presentera mig själv i 30 sekunder eller vad det nu kan vara man tänker. Men att ställa frågor hur kom det sig att du kom hit idag? Vad söker du? Visa intresse för andra, det är ett annat sätt av nätverkande.

Vi tänker lätt att jag måste gå på nätverksevent och presentera mig själv men visa intresse för andra det är väldigt kraftfullt. Sen är det klart att självklart att förbereda en kort presentation av sig själv, det behöver inte vara 30 sek det kan vara fem-tio sekunders presentation.

Madelene: Men just det här med att våga släppa jaget, när jag tänker att nu ska jag nätverka så är det inte alltid det handlar om att jag ska pitcha mig själv som du är inne på utan det kan lika gärna vara att jag kliver in i det här tillfället för ett nätverkande och istället sätter fokus och nyfikenheten på den jag möter och att nu ska du få prata om dig själv. För jag tror precis som dig Edvard att många människor gillar att prata om sig själv. Och när jag låter andra prata om sig själv så får de ett gott intryck av mig som lyssnare. Och det är det där lilla övertaget som jag tänker att man kan ta tillvara på som, oavsett om man är extrovert eller introvert men att låta andra prata.

Sara: Jag tänkte på det här med rekryteringsprocesser och så. som du ju då verkar vara lite extra intresserad av. Alltså, precis som du sa så är det ju en väldigt liten del som utannonseras av alla lediga jobb men då bland dem som utannonseras så läser man ju ofta. tycker jag, att de söker en person som är social och stresstålig och flexibel och man ska hålla många bollar i luften, ja alla de här känns som ganska vanliga tyvärr. Om jag då sitter som en introvert jobbsökare. Hur ska jag tänka, är det någon idé ens att söka de jobben? Är det så att jag bör anpassa mig, eller förstår du? Hur tänker du kring eller vad skulle du ge för råd till en sån person?

Edvard: Ja för det första så, min spaning är att det finns många extroverta rekryterare och ibland så kan det slinka med lite slentrian att du ska vara social och utåtriktad, när det utåtriktade kanske inte är det mest centrala för tjänsten, men att kunna lyssna, att kunna jobba i grupp att kunna samarbeta är ju viktigt för den här tjänsten och det är därför man skriver det, men att vi har blivit lite präglade att när det står social så tänker vi att man måste vara utåtriktad. Sök ändå!

Många jobbbannonser är önskelistor. De är ofta inte realistiska. Är det så att man bara kan checka av fem av tio saker som de efterfrågar, de är inte så bara. Jag är övertygad om att, till exempel om man är en student som har tagit eller är på väg att ta examen, man har bevisat att man är duktig på att lära sig saker. Och det kan man lyfta fram, även om man bara har fem av tio nu, jag kommer lära mig

åtta, nio av tio de kommande veckorna eller månaderna. Den övertygelsen och det självförtroendet kanske inte alla har och känner. Självförtroende är viktigt i jobbsökande. Självklart är det en balans mellan ödmjukhet och självförtroende men därför jag pratar så mycket om att klargöra vad är mina styrkor. Både att känna till dem men också att äga dem.

Madelene: Ja men precis. Jag hörde ju dig säga ett citat. Jag vet inte om det var ditt egna citat eller någon annans citat när jag lyssnade på din föreläsning Edvard. Och det var just att den som vill ha jobbet får ofta jobbet. Vill du utveckla det citat litegrann för oss, till våra lyssnare?

Edvard: Ja, det är faktiskt en rekryterare som jag intervjuade som sa det och det har stannat kvar för jag hör det av rekryterare flera gånger sedan dess också, men den som vill ha jobbet får ofta jobbet. Där kan man ju, det blir kanske tydligast på en intervju att har man, visar man entusiasm för jobbet, det uppskattas väldigt mycket. Och vi är olika där på en intervju. En del av oss är lite lika högenergi, entusiasm, men att bestämma sig att första intrycket, första fem minuterna och sista fem minuterna, att visa lite extra entusiasm för någonting som man tycker är intressant eller roligt med jobbet.

Och om vi spolar tillbaka till när man skriver en ansökan, ett personligt brev exempelvis. Det här varför. Varför är det självklart att Madelene söker det här jobbet. Varför är det självklart att hon söker sig till den här branschen, till det här specifika företaget? Just det där varför, visa att man vill. Det spelar fortfarande roll. Sen kanske det personliga brevet kommer att försvinna förr eller senare, det har gjort det i vissa kommuner och branscher, man tittar mest på cv. Men det betyder inte att det här varför inte är viktigt.

Och man kollar på ett personligt brev, varför jobbet, varför branschen, varför företaget. Kan man checka av två av dem på ett autentiskt sätt, man ska inte hitta på saker, det ser man ofta igenom. Jag vet att det är utmanande att sitta och skriva 18 stycken personliga brev som är entusiastiska när man kanske bara en väldigt entusiastisk på en tredjedel av dem. Men det gör skillnad. De som vill ha jobbet får ofta jobbet.

Madelene: Och det här tycker jag är ett snyggt avslut på ett väldigt viktigt tema idag med den introverta jobbsökaren att ändå våga vara tydlig med varför man söker ett jobb, man behöver för den skull inte sälja jaget för mycket utan ändå bygga nätverken där man står och där man är, men också att när man väl tar sig till den här intervjusituation att där och då våga vara tydlig med varför vill jag ha just det här jobbet, visa att man har gjort, sökt kvalitet före kvantitet i sitt jobbsökande också.

Men Edvard det är dags för oss att säga tack för idag, det har varit ett väldigt spännande tema att utforska tillsammans med dig och vi kanske får anledning att lära oss mer vid ett annat tillfälle, men vi hoppas också att våra lyssnare som känner sig träffade av temat också fick några handfasta tips av vårt proffs i poddstudion denna gång. så ett varmt tack säger vi till dig och till våra lyssnare. Vi ses igen. Hej då.

Sara: Hej då.

Edvard: Hej då