

# Se upp för tidsfällorna

Det första steget i jobbsökandet är viktigast men ofta också det svåraste. Lyckligtvis betyder det att allt bli lättare så fort du satt igång. Vi visar hur.

TEXT: LINNEA MOLANDER

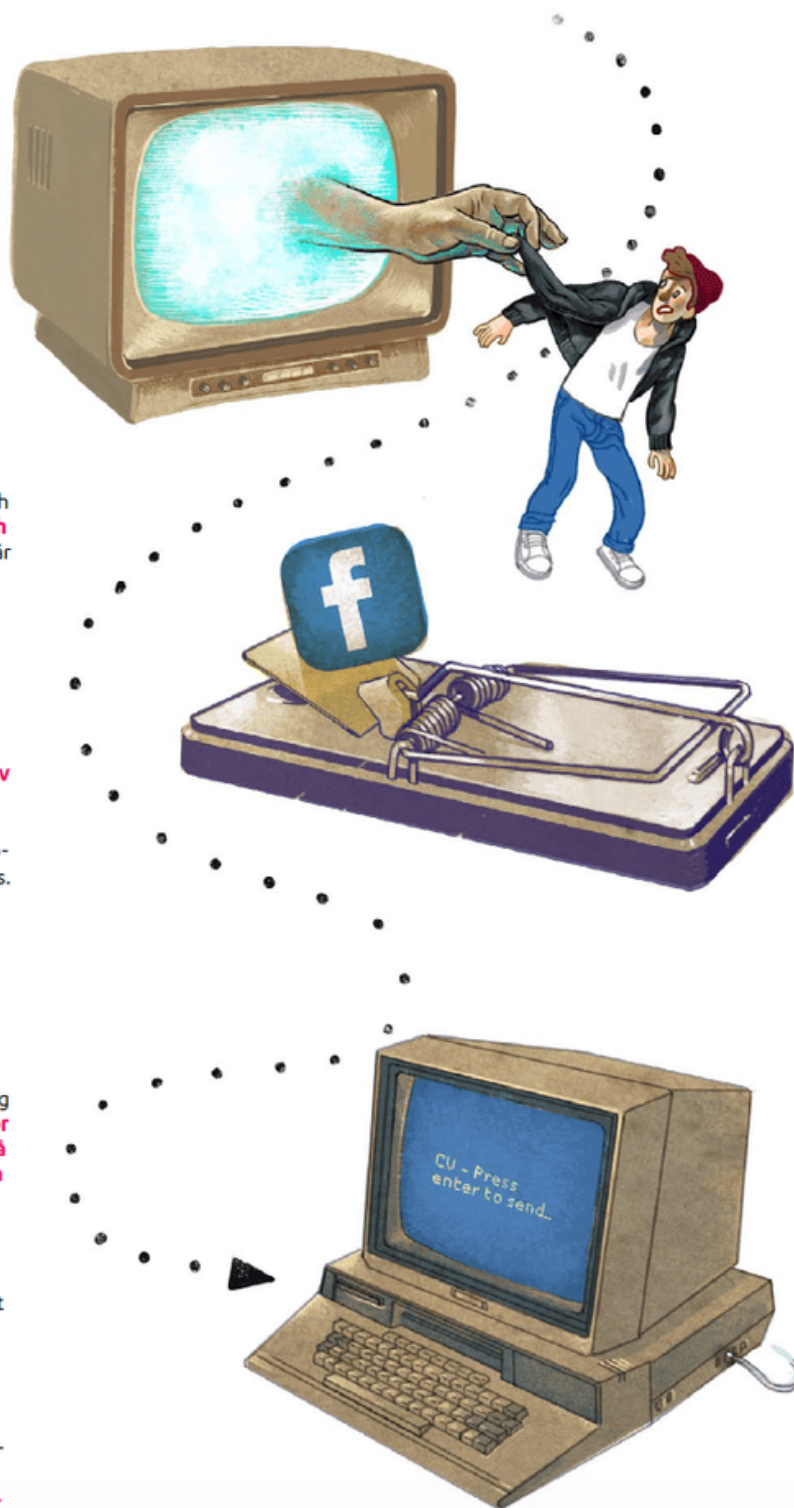


ILLUSTRATION: BJORN OBERG

## 1 Gör dig påmind

Låt jobbbannonser och cv-papper ligga framme, hänga på kylen och vara startsidan på datorn så att du ofta blir påmind om ditt jobbsökande och alltid har det tillgängligt. **Att du slipper leta efter ditt cv och vet var du har frimärkena kan avgöra om din ansökan blir inskickad i dag eller ej.**

## 2 Göm fjärrkontrollen

Se till att göra det krångligare att distrahera dig och skjuta upp jobbsökandet. **Ta bort facebook-appen på mobilen, plocka ut batterierna ur fjärrkontrollen och ta bort de skönaste kuddarna från soffan.** Färre lockelser gör dig mer produktiv.

## 3 Ta en promenad

**Att sätta kroppen i rörelse och byta miljö är ett effektivt sätt att bryta upp från de tankar och känslor som skapar frustration.** När du är tillbaka har du fått en dos dagsljus, är mer alert och har friskt syre i blodet vilket ger goda förutsättningar för jobbsökande.

## 4 Vik fem minuter

Sätt en timer på fem minuter och fokusera helt på ditt jobbsökande under dessa minuter. Det är en

kort stund som du enkelt klarar av och du kommer hinna mer än du tror. **Och framför allt – du kommer igång.** När timern ringer kan du välja att pausa eller fortsätta tills du är klar med det du påbörjat.

## 5 Finn din plats

Skapa en ostörd plats där du ägnar dig helt åt att söka arbete. **Kan du vara effektiv hemma funkar ett skrivbord eller en del av matbordet – men undvik soffan.** Eller prova ditt närmsta bibliotek eller ditt favoritfik som arbetsplats. Jobba effektivt när du är där och var ledig utan dåligt samvete när du inte är det.

## 6 Ta små steg

Se till att din nästa punkt på att-göra-listan är så förenklad att den blir omöjlig att skjuta upp. **”Söka jobb” är en stor och inte särskilt konkret uppgift så bryt ner den till det absolut minsta första steg du kan ta.** Ska du ringa någon, skicka in ditt cv eller göra en ansökan på nätet kan första steget vara att hitta telefonnumret, kolla upp årtal på tidigare arbeten eller helt enkelt slå på datorn.

## 7 Var social

Vi påverkas starkt av vilka vi umgås med och vill omedvetet likna dem. **Se därför till att umgås mycket med alla du känner som har jobb.** ☺