A portrait of a woman with long, wavy blonde hair, wearing a white button-down shirt and a brown shawl. She is looking directly at the camera with a slight smile. The background is a plain, light-colored wall.

DM's guide til et godt jobskifte

- råd før, under og efter du skifter job

Indhold

03 Overvejer du også nyt job?

04 Overvejelser inden dit jobskifte

- 05 Vil du hen til noget eller væk fra noget?
- 07 Brug DM's afklaringsmodel: Hvilket job vil du gerne have?
- 09 5 gode råd til dig, der overvejer at skifte job

11 Du har besluttet, at du vil skifte job – hvad nu?

- 12 Strategien til at finde det job, der gør dig glad
- 13 Tjekliste til det gode CV
- 14 Tjekliste til den gode ansøgning
- 15 Sådan klarer du jobsamtalen

18 Få en god start på dit nye job

- 19 Kom godt fra start i dit nye job med disse 4 konkrete råd
- 20 Fra studieliv til arbejdsliv: Sådan får du en god overgang

21 Hvad kan DM gøre for dig?

Overvejer du også nyt job?



Arbejdsmarkedet er brandvarmt, og vi skifter job mere end nogensinde. Alene i 2022 skiftede mere end hver fjerde privatansatte DM-medlem job. Samtidig er ledigheden blandt akademikere den laveste i 10 år og så er der rift om akademikerne. Det ser vi i vores egne statistikker, som viser, at 35 % af vores privatansatte medlemmer blev forsøgt headhuntet i 2022.

Nogle af de mest gængse grunde til, at vi overvejer nyt job er, at vi ønsker et mere udfordrende job, andre arbejdsopgaver eller mere

i løn. Kan du genkende dig selv i nogle af dem? Så er det måske på tide at finde et nyt job.

Brug vores guide og få konkrete råd til, hvordan du får det bedste jobskifte.

God læselyst - held og lykke med at skifte job!

Cecilie Cohrt

Teamchef for Karriererådgivningen, DM

Kilde: Tallene i denne guide er baseret på DM's lønundersøgelse blandt privatansatte medlemmer (oktober 2022)



Overvejelser inden dit jobskifte

Vil du **hen til** noget eller **væk fra** noget?

Når du vil skifte job, kan det være en god idé at gøre op med dig selv, om du vil **hen til noget** eller **væk fra noget**. Det danner grundlaget for dine refleksioner i din jobsøgning og giver dig et pejlemærke for, hvad du skal være opmærksom på i jobskifteprocessen.

Vil du **hen til** noget, så handler det typisk om, at du ønsker andre arbejdsopgaver, en anden stilling, mere drift, at udforske et helt nyt område - for eksempel grøn omstilling, at prøve en ny branche eller en specifik virksomhed, at få mere i løn eller at finde et job tættere på din bopæl, fordi du lige er flyttet.

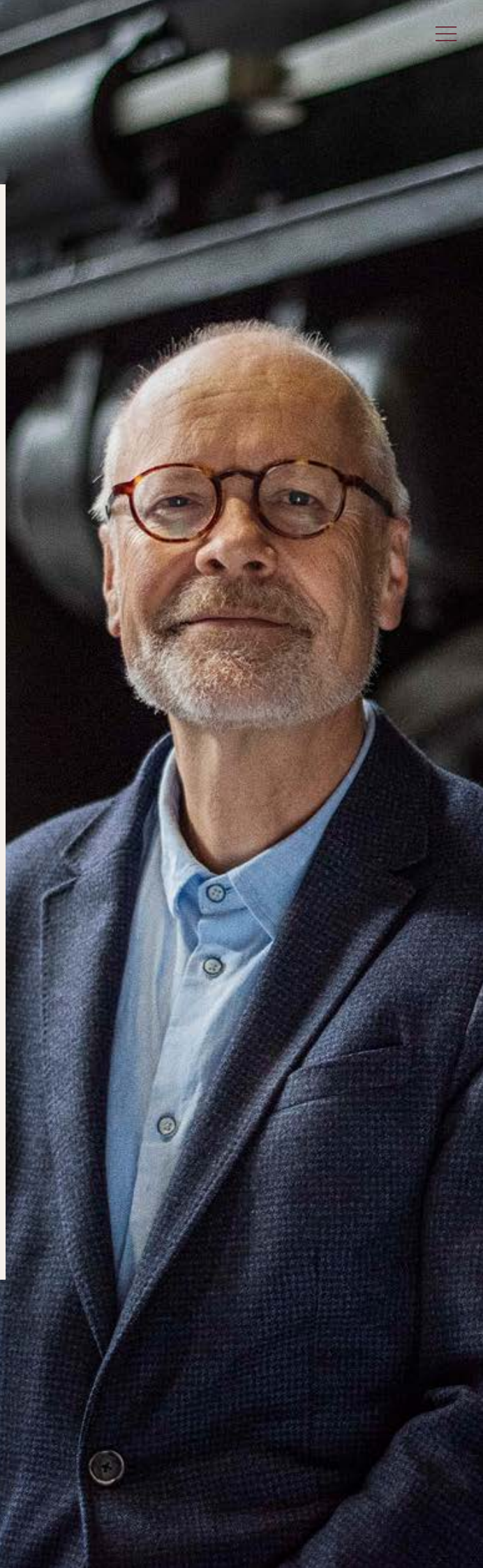
Vil du **væk fra** noget, så handler det typisk om, at du lige nu oplever en belastning på dit nuværende arbejde, et dårligt arbejdsmiljø eller en dårlig relation til dine kollegaer og/eller din chef. Det kan være rigtig svært at finde retning, hvis du bare vil væk fra noget. Her er det vigtigt, at du sætter tid af til at tænke over dine prioriteter og fremtidsønsker, så din jobsøgning ikke bliver febrilsk og retningsløs.

I 2022 blev 1 ud af 3 af vores privatansatte medlemmer forsøgt headhuntet.

Bliver du headhuntet, bør du gøre dig nogle andre overvejelser, end hvis du er jobsøgende. Man kan hurtigt blive smigret, når nogle prikker til en, men stop op og tænk igennem: Hvad er du glad for i dit nuværende arbejdsliv - og hvad kan du få i dit nye job? Tænk over dine dealbreakers og best case scenario.

Vil du bare væk fra dit arbejde?

Overvejer du at sige op, fordi der er en række ting, der ikke fungerer på din arbejdsplads? Så kan det være, du oplever, at det er svært at finde energi til jobsøgningen. Det er almindeligt at opleve uanset, om du er ramt af en belastningsreaktion eller "bare" oplever, hvordan en dårlig arbejdssituation suger dit overskud. Det handler om at finde små lommer, der motiverer dig - og vi hjælper altid gerne med at identificere dem.





Brug DM's afklaringsmodel: Hvilket job vil du gerne have?

For mange er den store udfordring at finde ud af, hvilket job de gerne vil have.

I afklaringsfasen rådgiver vi vores medlemmer til at fokusere på, hvad de gerne **vil** fremfor kun at fokusere på, hvad de **kan** eller hvem, der mon kan bruge en som dem. Ved at fokusere på, hvad du vil, udvider du dine muligheder og risikerer ikke at ende i et job, som du måske er kvalificeret til, men keder dig i.

Brug vores afklaringsmodel på næste side til at sætte gang i din brainstorm om, hvad du gerne vil:



1. Hvad interesserer dig?

Find ud af, hvilket fagområde der interesserer dig. Er det grøn omstilling, psykologi, uddannelsespolitik eller noget fjerde? Har du svært ved at finde ud af, hvad der interesserer dig, kan du kigge på, hvilke faglige avisartikler eller LinkedIn-opslag, der fanger dig. Hvilke har du lyst til at læse og fordybe dig i?

2. Hvilke arbejdsopgaver kan du lide?

Det handler om at finde ud af, hvad du vil bruge din arbejdstid på. Her kan du blandt andet reflektere over, hvad du tidligere har lavet og hvilke opgaver, du fandt sjove. Det er også en god idé at kigge på jobopslag for at klarlægge, hvilke opgaver, der fanger din interesse. Kig også gerne på jobopslag, som du aldrig kunne finde på at søge.

3. Hvilke vilkår er vigtige for dig?

Find ud af, hvilke rammer og vilkår, der er vigtige for dig og din arbejdsglæde. Her kan du for eksempel reflektere over: organisationsstørrelse, samarbejde (foretrækker du at arbejde selvstændigt vs. i et team), pendlertid, løn, barselsforhold, betalt frokost, arbejdstid, ferie og firmapension.

4. Hvilken rolle kan du lide at have?

Gør dig klart, hvilken rolle du kan lide at have. Kan du lide at være den kreative, der får en masse idéer? Kan du lide at være planlæggeren? Eller vil du være den, der smelter teamet sammen og sørger for, at alle er motiveret i et projekt? Skriv det ned, og gør det så konkret som muligt.

Har du brug for hjælp til at afklare dine ønsker og kompetencer?

Vores karriererådgivere sidder klar til at give dig individuel og professionel sparring på spørgsmål om din karriere og kompetenceafklaring.

**Book en
karrieresamtale
her**

5 gode råd til dig, der overvejer at skifte job

1. Find ud af, hvad du vil have ud af jobskiftet

Det vigtigste er, at du reflekterer over: Hvad er det, du gerne vil? Hvad vil du gerne have ud af dette jobskifte? Hvad skal det gøre for dig?

2. Overvej, hvor stor en forandring du ønsker

Spørg dig selv: Hvad vil du gerne skifte ud? Vil du gerne blive i samme branche, men trænger til nye kollegaer? Ønsker du at arbejde i en anden organisationstype eller måske skifte branche? Vil du prøve en ny rolle af, have nye vilkår - og hvor mange parametre vil du skifte ud på en gang?

3. Opdatér din LinkedIn-profil

Inden du begynder at søge job, bør du kigge din LinkedIn-profil efter i sømmene. Viser din LinkedIn-profil dét job, du gerne vil have? Er du i forvejen i job, men pønser du på at skifte job, så kan du selvfølgelig ikke gøre det alt for gennemskueligt på din profil, at du leder efter noget nyt. Men du kan godt fremhæve, hvilke opgaver, du ønsker flere af. Har du svært ved at greje, hvordan du gør dette, så [book et gratis tjek af din LinkedIn-profil her](#).



4. Hav dine materialer i orden

Når du søger job, skal du naturligvis have dit håndværk i orden. Start med at opdatere dit CV med din erfaring, ansvarsområder og hvilke resultater, du har opnået. Husk altid at skrive en målrettet ansøgning og et målrettet CV til de jobs, du søger.

5. Klarlæg, hvor meget tid du kan afsætte til jobsøgningen

Find ud af, hvor mange timer om ugen du kan afsætte til at søge jobs og hvornår på døgnet denne tid skal ligge. Lav en konkret og realistisk plan for dig selv, så jobsøgningen ikke føles som en konstant stressfaktor. Husk at gøre det til en rar proces; for eksempel med god musik i ørerne eller med din yndlings kop kaffe.

**I 2022 steg vores
privatansatte
medlemmer
13 % i løn
i forbindelse
med et jobskifte**

Når du skifter job, kan du typisk hente en lønstigning. Er du nysgerrig på, hvad gennemsnitslønnen er blandt DM-medlemmer i kommunerne, staten, regionerne og i det private?

**Download
vores lønguide
her**



**Du har besluttet,
at du vil skifte job
– hvad nu?**

Strategien til at finde det job, der gør dig glad

Når du skal lave en jobsøgningsstrategi, er det vigtigt at lave en realistisk tidsplan.

Hvor meget brænder jorden under dig? Vil du gerne starte på noget nyt inden for de næste tre måneder, eller er det fint, at det først sker om et års tid?

En genvej til drømmejobbet kan også være en uopfordret ansøgning. Modsat en opslået stilling vil du typisk ikke være i konkurrence med mange andre ansøgere. Og så er fordelene ved den uopfordrede ansøgning, at du - særligt i de små og mellemstore virksomheder - kan være ret sikker på, at din ansøgning bliver læst.

Den uopfordrede ansøgning adskiller sig fra den klassiske ansøgning ved, at du ikke har et aktuelt stillingsopslag, som du kan tage udgangspunkt i. Det vil sige, at du ikke nødvendigvis ved, hvad virksomhedens behov er. Derfor er det ekstra vigtigt, at du laver din research og bliver klogere på, hvilke behov du kan tale ind i.

Og så vil vi også slå et slag for at bruge sit netværk. Netværk er en vej til job, til opgaver, til viden, og til personer, som kan være en hjælp videre i dit arbejdsliv. Det handler om at skabe og vedligeholde relationer. I et karriereperspektiv betyder det både at tilbyde og bede om viden, hjælp og sparring.

Her er LinkedIn en god platform til at dele ud af sin viden og samtidig pleje sine professionelle netværksrelationer. Du kan også melde dig ind i et fagligt netværk - i DM har vi for eksempel over 60 forskellige netværk, som dækker lige fra kommunikationsansvarlige i små organisationer til vores BIO klimanetværk.

Styrk din faglige og personlige karriereudvikling med DM's mentorordning

Uanset hvor du er i din karriere, har du noget værdifuldt at give videre. I DM's mentorordning får du rig mulighed for at udvikle dig fagligt og personligt. Vi matcher mentorpar, og du bliver sat sammen med en mentor/mentee, når vi vurderer, at der er et potentiale for et udbytterigt



samarbejde. En mentorrelation i DM varer et år, hvor I mødes ca. hver 6.-8. uge.

Vil du være mentor eller mentee?

[Find ud af, om DM's mentorordning er noget for dig her.](#)

Tjekliste til det gode CV

✓ Kuratér dit CV ligesom en udstilling.

De opgaver, du fremhæver i dit CV, skal matche de opgaver, som står i jobopslaget. Du behøver ikke at nævne alle de opgaver, du tidligere har siddet med – fremhæv i stedet kun dem, som giver mening til den stilling, du ansøger.

✓ **Gør det overskueligt.** Dit CV bør være letlæseligt. Brug overskrifter til at skabe luft mellem afsnittene. Tænk på det grafiske udtryk og sørg for, at det er nemt at få øje på de vigtige informationer. Og pas på, at dit CV ikke bliver for teksttungt.

✓ **Spil dit stærkeste kort først.** Øverst i dit CV er der plads til et resumé, også kaldet en profiltekst. Her skal du spille dit stærkeste kort først, så læseren bliver nysgerrig og får lyst til at læse videre. Den kompetence, som du fremhæver, skal naturligvis være målrettet jobbet og virksomheden.



**9 ud af 10
arbejdsgivere læser
CV'et først.**

**Hvis de ikke finder
dit CV interessant,
så når de aldrig at
læse din ansøgning.
Derfor bør du bruge
tid på at skrive et
skarpt CV.**

Mangler du inspiration til,
hvordan det gode CV ser ud?

**[Download vores gratis skabelon
til et klassisk CV her](#)**

Få feedback på dit CV og din ansøgning

Få tjekket dit CV og din ansøgning af en af vores erfarne karrierekonsulenter over telefonen. Samtalen tager 15 minutter.

[Book et CV- og ansøgningstjek her](#)

Tjekliste til den gode ansøgning

✓ **Målret din ansøgning.** Når man som arbejdsgiver læser rigtig mange ansøgninger, er det tydeligt at se, hvornår ansøgeren har brugt en skabelon og blot ændret lidt hist og her. Derfor er det vigtigt, at du skriver en unik ansøgning og målretter den til den pågældende stilling. *Hver gang.*

✓ **Hvilke opgaver er 'need to' i stillingen?** Med andre ord: hvilke arbejdsopgaver er absolut afgørende i stillingen? Hvis du har erfaring med nogle af disse 'need to'-opgaver, så skal du så hurtigt som muligt i din ansøgning vise, at du har kompetencerne til at løse disse opgaver. På den måde giver du læseren en sikkerhed – og de får lyst til at læse videre.

✓ **Gør den letlæselig.** Ligesom dit CV bør din ansøgning være letlæselig. Ansøgningen bør maks fylde 1 side. Brug gerne underoverskrifter til at skabe luft mellem afsnittene. Undgå de lange og snørklede sætninger – her kan du for eksempel bruge en [digital lixberegner](#).



I ansøgningen er din opgave at fortælle, hvorfor du er den rette kandidat til stillingen.

Ansøgningen er dit salgsbrev og det er her, du helt konkret skal beskrive, hvordan du vil løse de arbejdsopgaver, du vil få ansvaret for.

Få konkrete råd til, hvordan du bygger en ansøgning op i vores ansøgningsguide

[Download ansøgningsguiden her](#)

Få feedback på dit CV og din ansøgning

Få tjekket dit CV og din ansøgning af en af vores erfarne karrierekonsulenter over telefonen.

Samtalen tager 15 minutter.

[Book et CV- og ansøgningstjek her](#)

Sådan klarer du jobsamtalen

Du er blevet kaldt til samtale, fordi du er fagligt kvalificeret og har en spændende profil. Selvom jobsamtalen oftest cirkler om faglige spørgsmål, er det i lige så høj grad din personlighed og kemien mellem dig og ansættelsesudvalget, der tæller.



Her er vores råd til, hvordan du klarer jobsamtalen bedst muligt

1

Din præsentation er vigtig.

Du bliver (næsten) altid bedt om at præsentere dig selv fra start. Så forbered et til to gode minutter, der sidder lige i skabet. Spil dine stærkeste kort og hav fokus på din professionelle side.

2

Ofte er en case med udgangspunkt i en tænkt situation på den kommende arbejdsplads en del af en jobsamtale.

Her skal du huske på, at ansættelsesudvalget ikke forventer en bestemt løsning, men en vilje til at spille med. Når du præsenterer din løsning på casen, så husk at fortælle om dine mellemregninger. Kom gerne omkring faldgruber, mulige løsninger og kontaktpersoner.

3

"Har du afsluttende spørgsmål?"

Er ikke en opfordring til at krydsforhøre ansættelsesudvalget omkring økonomi, medarbejderpolitik og efteruddannelse. Brug tidspunktet til at stille vigtige, afklarende spørgsmål - for eksempel om hvad de drømmer om, at du leverer det næste halve år.

4

Forbered dig på de spørgsmål, du ikke vil have.

Spørgsmål som "kan du nævne tre svage sider?", "hvorfor har du hul i CV'et?" eller til lige den opgave, du ikke har erfaring med, kan være svære at komme udenom. Forbered dig på nogle gode svar, så du ikke går i stå, hvis nu de kommer.

5

Tag ansvar for den gode stemning:

Forbered dig på at smalltalke på vej ind i samtalelokalet. Tænk over din stemme, håndtryk, kropssprog og øjenkontakt, så du kommer godt fra start.

Vidste du, at det er ved jobskifte, at man har størst mulighed for at få et større lønhop?

I 2022 steg vores privatansatte medlemmer i gennemsnit **13 %** i forbindelse med et jobskifte. Til sammenligning steg vores medlemmer **6 %** i deres nuværende job. Og de medlemmer, der blev forsøgt headhuntet, steg **7 %**.

Når du ved, hvad du faktisk burde tjene, står du bedre til lønsamtalen med din kommende chef.

**Prøv DM's
lønberegner
inden din
lønsamtale**

Vores lønberegner giver dig et godt udgangspunkt for at aftale en løn, som afspejler, hvad andre med lignende uddannelse og erfaring tjener.

Et vigtigt tip til dig, der er på vej i nyt job: Vent med at sige dit gamle job op, indtil du har forhandlet løn og underskrevet ansættelseskontrakten med din nye arbejdsgiver. Selvom det kan være fristende at opsige dit gamle job med det samme, kan der opstå uforudsete udfordringer i en ny jobproces, og du risikerer at stå uden job og indkomst. Ved at vente til ansættelseskontrakten er underskrevet, sikrer du dig, at du har en sikker og stabil indkomst, før du siger farvel til dit gamle job.



**Få en god start
på dit nye job**

Kom godt fra start i dit nye job med disse 4 konkrete råd

Tillykke! Du fik jobbet. Kontrakten er underskrevet, og du sidder måske med en blanding af forventninger, pres og glæde. Det føles både spændende og skræmmende.

Få en god start i dit nye job med disse 4 råd:

1. Udnyt, at du er ny

Du er blevet valgt, fordi du var bedst. Det betyder, at ingen forventer andet end, at du godt kan. Samtidig har du momentum til at stille spørgsmål, fordi du er ny. Udnyt begge dele. Stil nysgerrige og afklarende spørgsmål og nyd, at indbakken endnu ikke bimler, så du har tid til at lære det hele at kende. Og husk på, at nogle af de andre kollegaer måske også er nye. Når man lander i et nyt job, kan man have fornemmelsen af, at alle ens kollegaer har været der i masser af år og har styr på det hele. Det er ikke altid sikkert. Find ud af, hvem der også er nye - det kan være rart at sparre med dem.

2. Vær nysgerrig på dine kollegaer

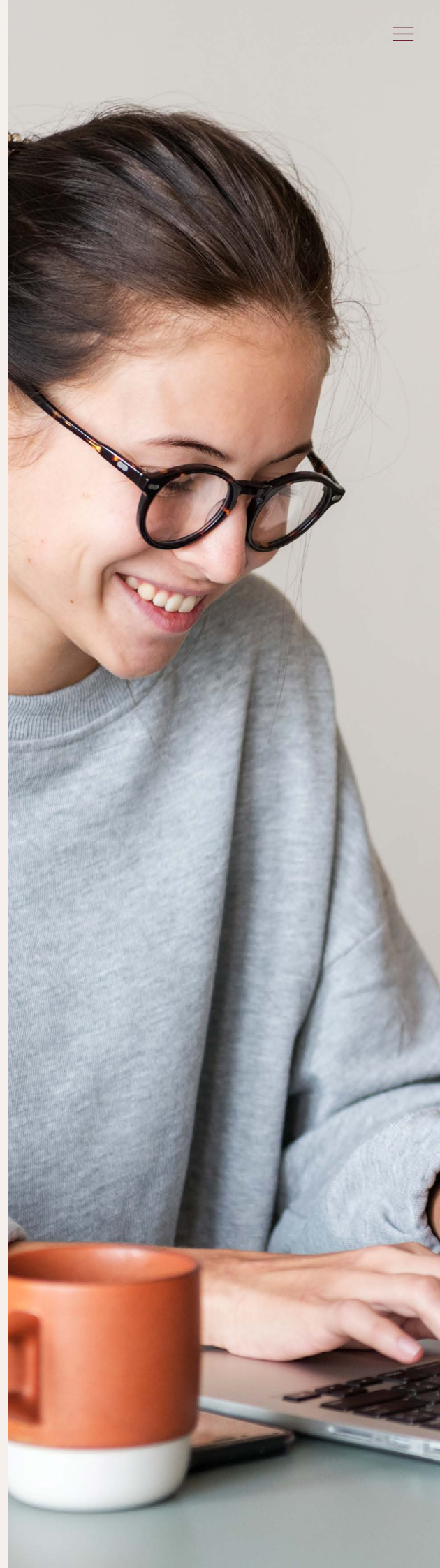
Investér tid og energi i at skabe gode relationer til dine nye kolleger. Hold kaffepause sammen, gå til frokost sammen eller stik hovedet forbi, når en af kollegaerne fra nabokontoret har fødselsdag.

3. Stik en finger i jorden og anerkend dine nye kolleger

Måske du ligefrem er blevet ansat til at ændre tingene, men det er tit en god idé at stikke en finger i jorden og spørge, hvorfor tingene er, som de er. Det anerkender dine kolleger og gør dem trygge ved dig.

4. Hav en forventningsafstemning med din chef

Det er næsten alfa og omega at afstemme forventninger med din chef i starten af ansættelsen. Tal blandt andet med din chef om, hvad det vigtigste er, du kaster dig over med det samme? Hvad skal du prioritere nu? Og hvad skal du være nået i mål med hvornår? Og aftal gerne løbende 1-til-1 møder, hvor I kan vende dine opgaver og chefens forventninger.



Fra studieliv til arbejdsliv: Sådan får du en god overgang

Er du både ny i jobbet og ny på arbejdsmarkedet? Disse råd hjælper dig til en god overgang fra studieliv til arbejdsliv.

1. Det er ikke dig. Det er jobbet

Du har sikkert hørt alt om, at nu starter det virkelige liv. Det giver en forventning om, at arbejdslivet er sjovt og udfordrende. Og hvis du er som de fleste andre, vil du rigtig gerne gøre det rigtig godt. Desværre kommer mange entry-level job også med en del mindre inspirerende opgaver. Og her vil mange føle, det er dem, den er gal med. Det er det sjældent. Hav i stedet fokus på at udvikle dig selv og dine opgaver fremadrettet.

2. Løbende forventningsafstemning er vigtig

Rigtig vigtig. Fra studiet er du vant til at få feedback på dine opgaver (måske bare en enkelt karakter). Men på arbejdsmarkedet er man tit usikker på, om man gør det godt nok, fordi feedback ikke er systematiseret. Så aftal med din chef, at I har et månedligt møde af en halv times varighed til sparring. Husk, at få feedback og bede om retningslinjer for opgaveløsningen, hvis du har brug for det.

3. Forstå, hvad du kan forvente af din chef

Nogle af de ting du kan bede din arbejdsgiver om er: Introduktion til arbejdet, arbejdsopgaverne og arbejdspladsen, faglig coaching, klare mål og afgrænsede opgaver samt opfølgning på, hvordan du præsterer. Bed også gerne om at få udpeget en kollega, du må gå til for løbende sparring.

4. Sæt grænser for det grænseløse arbejdsliv

Som nyuddannet er det naturligt, at du gerne vil gøre det godt på dit nye arbejde. Men husk, at din krop og hjerne også har brug for, at du holder fri og får dyrket motion og dine interesser uden for arbejdet.

5. Hold rigtigt fri

Det er essentielt at have et bæredygtigt arbejds- og privatliv for at få en god, lang karriere. Vær derfor opmærksom på, at de lange arbejdsdage, som i starten er tegn på arbejdsglæde og videbegærlighed, ikke overtager styringen senere hen. Hold fri, når du har fri, med mindre du har en anden aftale med din arbejdsplads.

1 ud af 3 af vores privatansatte medlemmer blev forsøgt headhuntet sidste år.

Skal du være med?

I DM rådgiver vi om alt det, der fylder i et moderne arbejdsliv. Måden, vi arbejder på, er i rivende udvikling, og det kræver et sikkerhedsnet - både når det omhandler løn, trivsel, karriereudvikling og ledighed.

Derfor har mere end 68.000 akademikere allerede valgt DM som deres fagforening. Vi arbejder for, at vores medlemmer kan skabe et meningsfuldt arbejdsliv med plads til både karriere og privatliv. Og vi tror på, at forandringer er noget, vi opnår i fællesskab.

Sidste år afholdt vi mere end 35.000 samtaler med vores medlemmer, hvor vi rådgav dem om deres karriere, løn, ansættelseskontrakt og meget mere.

Som medlem får du en masse fordele, blandt andet:

- Karriererådgivning
- CV- og ansøgningstjek
- Juridisk bistand
- Netværksgrupper
- Hjælp til jobsøgning
- Gratis foredrag og kurser
- Prisvindende og billig forsikring
- Attraktive medlemsfordele hos Lån & Spar bank
- Rabataftaler på museer, måltidskasser og meget mere

Se, hvad DM kan gøre for dig på
dm.dk/medlemskab

