

## UTBILDNING

**Annonser:**  
 info@citymalmolund.se  
 040-28 24 50  
 info@cityhelsingborg.se  
 042-489 94 28

# Så vårdar du dina kontakter

**När du står på tröskeln till karriären är ett väl upparbetat nätverk viktigare än någonsin. Kartlägg och bearbeta dina kontakter på ett systematiskt vis så ökar chanserna att få ett jobb i "rekommendations-samhället".**

Formulera först vad du vill ha ut av ditt nätverk just nu. Kanske vill du ta dem till hjälp i jakten på ett jobb. Fundera då på vilket sorts jobb och vilken bransch du är intresserad av. Ju mer specifik

din förfrågan är, desto lättare är det för dina nätverkskontakter att hjälpa dig, säger Angeli Sjöström på karriärföretaget minkarriär.se.

## Inventera ditt nätverk

Nästa steg är att inventera ditt nätverk. Det är ofta större än man tror, en genomsnittlig person har, enligt Angeli Sjöström, drygt 200 kontakter. Samla alla dina kontakter på ett ställe, dela gärna in dem i olika kategorier, exempelvis "föreningskontakter", "gamla klasskompisar" eller "släk-

tingar", så kan det vara lättare att komma ihåg alla kontakter. Fundera därefter på vilka kontakter som skulle kunna hjälpa dig att nå ditt mål, men också vem du kan hjälpa för tillfället.

Du har mycket att erbjuda dina kontakter. Tveka inte att kontakta, fråga om personen vill bli din mentor, om du får gå bredvid under en arbetsdag eller om du kan vara behjälplig på något sätt, säger Angeli Sjöström.

**ANNIKA WIHLBORG**  
 redaktion@city.se

## C STRUKTURERA DITT NÄTVERKANDE

■ **Gå igenom kontaktlistan** med jämna mellanrum. Se till att höra av dig till alla med jämna intervaller. Det kan vara via ett telefonsamtal, ett kort mail, sms eller via Facebook. Det viktiga är att du håller kontakten varm och inte bara hör av dig när du är ute efter något utan också när du själv kan bidra med något.

■ **Gör noteringar om** dina kontakter. Notera om dina kontakter

byter jobb, inleder nya projekt eller åker på långsemester. Referera sedan till händelsen när ni tar kontakt nästa gång. Det visar att du är genuint intresserad av individerna i ditt nätverk.

■ **Behandla alla** kontakter likvärdigt. Din granne kan vara en lika värdefull kontakt som din gamla chef. Människor byter position snabbt och ofta är det kontakternas kontakter som ex-

empelvis bidrar med jobbtips. Vårda därför alla dina kontakter med samma omsorg.

■ **Be om nya kontakter.** Ta för vana att fråga dina kontakter om de i sin tur har någon kontakt att rekommendera dig. På så vis växer ditt nätverk snabbt och det blir lättare att ta kontakt med nya människor om du har någon att hälsa ifrån.



**Karriär-konsulten Angeli Sjöström tycker att man ska kartlägga sina kontakter.**

FOTO: ANNA SIGVARDSSON