



Vinnumálastofnun

---

# Atvinnuumsókn

## Leiðbeiningar fyrir gerð atvinnuumsóknar



---

### Opnunartími skrifstofu

mánudaga-fimmtudaga 9:00-15:00, föstudaga 9:00-12:00

---

Engjateigur 11, 105 Reykjavík • Sími 515 4850 • Fax 588 3328  
Veffang: [www.vinnumalastofnun.is](http://www.vinnumalastofnun.is) • Netfang: [hofudborgarsvaedid@vmst.is](mailto:hofudborgarsvaedid@vmst.is)

# Atvinnuumsókn

Leiðbeiningar við gerð atvinnuumsóknar

---



## Færnimappa

Allir einstaklingar á vinnumarkaði ættu að útbúa sér færnimöppu þar sem þeir safna gögnum um eigin færni, þekkingu og reynslu. Í færnimöppuna safnar maður gögnum um nám s.s. vitnisburð frá skóla, prófskírteini, viðurkenningarskjöl fyrir námskeiðssókn, dagskrá ráðstefna og funda sem maður sækir, ferilskrá, yfirlit yfir tengslanet ofl. Færnimappan er þá eins og n.k. tæki sem hjálpar einstaklingi að:

- öðlast aukinn skilning og yfirsýn yfir eigin færni.
- styrkja stöðu sína í starfi, auka möguleika á starfsþróun/starfsframa eða við leit að starfi.
- læra leiðir til að setja upplýsingar fram á skipulegan hátt.
- greina þörf fyrir sí- og endurmenntun.
- styrkja stöðu sína í félagslegu starfi og tómstundum.



## Atvinnuumsókn

**Samanstendur yfirleitt af:**

- Umsókn (eða fyrirspurnarbréfi)
- Náms- og starfsferilskrá.
- Fylgiskjöllum



## Umsókn

Umsóknin er bréf sem fylgir náms- og starfsferilsskrá og greinir frá því **hvers vegna sótt er um starfið** og **hvað gerir umsækjandann hæfan til að gegna því**. Ef verið er að sækja um starf í fyrirtæki sem **ekki** hefur verið auglýst er hægt að senda **fyrirspurnarbréf** í stað umsóknar þar sem fram kemur að verið sé að leita að starfi og einstaklingur hafi mikinn áhuga á að fá starf hjá fyrirtækinu.

---

---

## Náms- og starferilsskrá

Er skjal sem inniheldur upplýsingar s.s.:



- **Persónuupplýsingar** (nafn, kennitölu, heimilisfang, símanúmer, netfang og fjölskyldu)
- **Menntun** (skóli, tímabil, prófgráða)
- **Endur- og símenntun** (námskeiðsheiti, námskeiðshaldari og árið sem námskeið er tekið)
- **Reynsla úr starfi** (fyrirtæki, starfsheiti, tímabil og stutt lýsing á helstu verkefnum u.þ.b. ein lína)
- **Reynsla úr ólaunuðum störfum** (s.s. félagsstörf, stjórnarseta o.fl.)
- **Helstu eiginleika fólks og/eða áhugamál** (markaðsvæninir eiginleikar s.s. frumkvæði, sjálfstæði, nákvæmni, samskiptahæfni, glaðlyndi o.fl.)
- **Meðmælendur** (fyrrri vinnuveitendur, kennarar, aðrir sem þekkja mann vel—setja inn nafn og hvar hægt er að nálgast viðkomandi s.s. símanúmer eða tölvupóstfang)

ATH. Mikilvægt er að draga þarf fram þá þekkingu sem höfðar til þess starfs sem sótt er um og að uppfæra náms- og starfsferilsskrána reglulega því það bætast við störf, námskeið, meðmælendur o.fl.

## Fylgiskjöl

Eru skjöl sem send eru með umsókn s.s.



- Prófskírteini.
- Meðmæli.
- Umsagnir.
- Sveins- eða löggildingarbréf.

*Ath! Senda alltaf ljósrit og geyma frumrit.*

---

## Nokkur minnisatriði

- Taka **afrit** af umsókn.
- Sækja um innan **tímabrests**.
- Fá einhvern til að **lesa yfir** umsóknina.
- Skrifa **réttu póstaritun** og nota **A4** umslag.
- **Hafa umsókn 1 bls.**
- **Náms- og starfsferilsskrá 1-2 bls.**
- **Koma allar mikilvægar upplýsingar fram** nafn, heimilisfang, sími, menntun og starfsreynsla.
- **Er skýrt hvað gerir umsækjanda hæfan til að gegna starfinu!**



*Við viljum ekki hafa umsóknina krumpað!*

## Hvar er hægt að leita að starfi?

- Vinnumiðlunum og ráðningarstofum
- [www.vinnumalastofnun.is](http://www.vinnumalastofnun.is)
- Dagblöðum
- Á internetinu s.s. heimasíðum fyrirtækja og ráðningarskrifstofa (starfatorg.is, mbl.is, job.is ofl.)
- Fletta upp fyrirtækjum í skránni "Íslensk fyrirtæki"
- Fletta upp fyrirtækjum í "Símaskránni"
- Starfsgreinafélögum/sérgreinasamböndum
- Tenglsaneti þínu (fyrri vinnuveitendur og vinnufélagar, skólafélagar, einstaklingar sem þú hefur kynnst í félagsstörfum, ættmenni og vinir)



---

## Gagnlegar vefslóðir

<http://www.vinnumalastofnun.is>

<http://www.job.is>

<http://www.starfatorg.is>

<http://www.isgen.is>

<http://www.lidsauki.is>

<http://www.mannafl.is>

<http://www.hagvangur.is>

<http://www.mannval.is>

<http://www.radning.is>

<http://mbl.is/mm/atvinna>