



Frivilligt arbejde

I feltet "frivilligt arbejde" kan borger beskrive de frivillige aktiviteter, borger er engageret i i sin fritid. For borgere uden megen arbejdserfaring kan det være en vigtig information for arbejdsgivere, om ansøgeren har haft frivilligt arbejde.

Medarbejdere er ikke kun værdifulde, fordi de har konkrete arbejdserfaringer. Arbejdsgivere kan godt få øje på kvalifikationer, der stammer fra frivilligt arbejde, hvis det er beskrevet relevant i et CV. Derfor skal CV synliggøre erfaringer, engagement og motivation fra frivilligt arbejde, der er relevante i forhold til job. Arbejdsgiver er interesseret i alle ansøgerens kvalifikationer og erfaringer – både fra lønnede og ulønnede jobs.

Hvorfor er det vigtigt at udfylde "Frivilligt arbejde"?

- ✓ Frivilligt arbejde viser personens overskud og viser mere om borgerens personlige kompetencer, og hvad der motiverer, når han/hun selv kan vælge.
- ✓ Frivilligt arbejde kan vise både erfaring med konkrete arbejdsrelevante opgaver samt relevante kvalifikationer i et kommende arbejde.
- ✓ Frivilligt arbejde kan fortælle mere om perioder, hvor borger har været væk fra arbejdsmarkedet, og det kan danne baggrund for en dialog om, hvordan borgeren har overkommet forskellige udfordringer i det frivillige arbejde.

Hjælpe spørgsmål:



Du hjælper kandidaten til selv at beskrive gevinsten ved frivilligt arbejde ved at stille spørgsmål, der åbner dialogen om, hvilke personlige og praktiske erfaringer og kvalifikationer, borgeren har opnået i det frivillige arbejde, fx:

Hvilke personlige/faglige kompetencer har du opnået gennem det frivillige arbejde:

- Da du var frivillig i beboerforeningen, hvilke opgaver løste du så? Hvad krævede det af dig at løse opgaverne? Det kan fx sige noget om evne til struktur, overblik, tage ansvar, forståelse for målgruppen.
- Hvad kunne du bedst lide ved det frivillige arbejde?
- Hvilke erfaringer har du fået ved det?
- Hvad lærte du om dig selv i det frivillige arbejde? Fx, at du skulle samarbejde med andre, tage initiativ, løse opgaver, have overblik, glad for at gøre en forskel.
- Hvad tror du brugerne, foreningen og de andre frivillige synes, du har bidraget med i det frivillige arbejde? Hvordan oplevede de det?

Hvilke erfaringer med brug af netværk har du fået gennem dit frivillige arbejde:

- Hvordan kom du ind i det frivillige arbejde? Var det via et opslag eller netværk? Kan du bruge den erfaring i din videre jobsøgning?
- Hvordan kan dine erfaringer fra det frivillige arbejde bruges i et kommende job?

Hvilke erfaringer har det frivillige arbejde evt. givet dig i forhold til at overkomme udfordringer:

- Hvordan håndterede du fx din træthed, smerter, angst i det frivillige arbejde? Hvad gjorde det muligt for dig at være frivillig alligevel?

Eksempler på frivilligt arbejde med opgaver og kompetencer

Medlem af beboerforeningen, Lille Huse, 2003-2007

Arbejdsopgaver: Jeg har som medlem af beboerforeningen stået for fællesmøder og arrangementer - og har i perioder været ansvarlig for indkøb til foreningen.

Personlige kompetencer: Tage ansvar, initiativ, planlægge, organisere og have overblik.

Fodboldtræner, Hasle FB, 2001-nu

Arbejdsopgaver: Har som fodboldtræner varetaget både koordinering af frivillige og træning af spillerne.

Personlige kompetencer: Samarbejde med frivillige, børn og forældre. Planlægge træning, tage ansvar og initiativ, have overblik, motivere andre og skabe gode oplevelser.

Indsamler, Røde Kors, 2004-2016

Arbejdsopgaver: Årlig indsamler for Røde Kors, gå fra dør til dør.

Personlige kompetencer: Jeg har som årlig indsamler for Røde Kors lært at tale med mange forskellige mennesker. Det gør mig glad at komme ud og møde nye mennesker.



Tips og tricks - styrk dialogen ved at:

- Fremhæve ting, du selv har lagt mærke til, da borgeren fortalte om det frivillige arbejde. Fx lavede op, smilede, fortalte begejstret, kunne klare udfordringer, som ellers er en begrænsning i borgerens liv m.v.
- Være opmærksom på erfaringer, som kan overføres til et job - både praktiske og personlige erfaringer.
- Lægge mærke til, hvad der motiverede borgeren til fx at gå ind i det frivillige arbejde og til at overkomme udfordringer i det frivillige arbejde m.m.
- Spørge kolleger til råds, om de kan se nye muligheder i forhold til borgerens profil: Er der fx sæsonjobs lokalt, som matcher borgerens erfaringer fra det frivillige arbejde.
- Afprøve "frivilligt arbejde" i en jobsituation ved hjælp af praktikforløb.
- Tjekke, om "frivilligt arbejde" har indvirkning på borgerens jobmål.



Overvejelser i forhold til CV:

Når borgeren har udfyldt "frivilligt arbejde", kan det være relevant at (gen)besøge andre dele af CV'et for at se, om der er kommet inspiration til yderligere udfyldning. Mest relevant i forhold til "frivilligt arbejde" er:

- **Introduktion:** Borger kan fortælle kort om erfaringer fra frivilligt arbejde.
- **Kvalifikationer:** Borger kan give eksempler på opgaver, han/hun har løst i frivilligt arbejde, som gav konkrete kvalifikationer, der kan benyttes i en branche, i en funktion eller i en rolle i en virksomhed.
- **Hvad kan hjælpe mig i jobbet?** Gode erfaringer fra frivilligt arbejde, hvor udfordringer blev overkommet, kan beskrives i forhold til en konkret jobsituation eller arbejdsopgaver.