

Søg målrettet og få det maksimale ud af din praktik

Vil du skrive relevante og interessante CV' er og ansøgninger til praktikvirksomheder? Vil du have det maksimale ud af din praktikperiode? Så brug dette opgavesæt, DTU's karrierecenter har lavet til dig!

På de følgende sider finder du gode råd og relevante spørgsmål, der får dig til at overveje og formulere, hvad du kan, hvad du har lyst til, og hvilke mål du har for din praktik. Vores introduktion med eksempler og forklaringer hjælper dig med at komme i gang med dine overvejelser.

De opgaver, du selv skal arbejde med, er inddelt i to grupper:

Praktikskema 1 skal du arbejde med inden, du tager i praktik. Dine svar giver dig et overblik over det, du kan og vil med din praktik, og du kan overføre dine svar direkte til dit CV, din ansøgning og en eventuel samtale.

I **praktikskema 2** evaluerer du din indsats og det, du har lært. Det er obligatorisk at udfylde og aflevere skema 2 til din praktikvejleder sammen med din praktikrapport!

Indhold:

Introduktion til praktikskema 1	s. 2
Introduktion til praktikskema 2	s. 5
Praktikskema 1 - udfyldes inden din praktik	s. 7
Praktikskema 2 - udfyldes efter din praktik	s. 9

Vi ønsker dig god arbejdslyst!

DTU's karrierecenter

Introduktion til praktikskema 1

Hvad du arbejder med vs. hvordan du arbejder

Praktikvirksomhederne vil vide, hvad du kan bidrage med. Tag udgangspunkt i dine kompetencer, som beskriver **hvordan** du arbejder, frem for **hvad** du laver.

Fordelene ved at fokusere på hvordan du arbejder er, at

- dine kompetencer kan overføres fra én situation (studiejob, kursus, projekt) til en anden (praktik)
- din præsentation bliver personlig, fordi læseren kan se, hvordan du adskiller dig fra andre ansøgere, der har haft det samme job eller kursus, som dig

HVAD du laver, fx tjener	HVORDAN du udfører dit arbejde (=kompetencer)
Du byder folk velkommen, tager mod bestilling, samarbejder med køkkenpersonalet, tager mod betaling osv.	Du er god til at <i>kommunikere målrettet</i> og har derfor både et effektivt samarbejde med køkkenet og tilfredse kunder, der får det, de har bedt om. Samtidig kan du <i>bevare overblikket og roen</i> , selv om restauranten er fuld.

Beskrivelsen af **hvad** du laver som tjener, er ikke relevant for praktikvirksomheden at høre om. Hos dem skal du nemlig arbejde som ingeniør. **Kompetencer**, du har opnået fra tjenerjobbet, er derimod interessante. De kan overføres til praktikken og være en fordel for virksomheden. I en ingeniørvirksomhed skal du også kunne arbejde under pres og tale med mange forskellige mennesker.

Præsenter flere forskellige slags kompetencer

Dit CV og din ansøgning til en praktikvirksomhed skal demonstrere både dine ingeniørfaglige kompetencer og dine personlige kompetencer.

Dine **ingeniørfaglige kompetencer** har du fra DTU eller et fagligt relevant (studie)job. De udtrykker din konkrete, faglige viden om fx modellering, fermentering, materialelære etc.

Dine **personlige kompetencer** beskriver din unikke måde at arbejde på og siger noget om, hvordan du vil være at arbejde sammen med som kollega. Det er her, du skiller dig ud og bidrager med forskellige styrker, når du fx arbejder på et studieprojekt sammen med andre studerende. Det kan være din evne til at koordinere og systematisere, din evne til at skabe overblik, dine formidlingsevner, dit planlægningstalant, din måde at anvende en metode på, indgå i gruppearbejde på m.m.

Mangler du inspiration til gode eksempler på kompetencer, kan du kigge i beskrivelserne af de enkelte kurser, du har haft i [kursusbasen](#), og i [kompetenceprofilen](#) for din uddannelse.

Kompetenceafklaring inden praktik

I den første kolonne beskriver du det, du kan, formuleret som kompetencer. I den anden skriver du, hvor du har anvendt eller opnået kompetencen, og i den tredje giver du eksempler på, hvordan du kan bruge dem i praktikvirksomheden.

Ingeniørfaglige kompetencer	Hvor har jeg opnået mine kompetencer, eller hvornår har jeg sidst brugt dem?	Hvordan kan jeg bruge dem i praktikvirksomheden?
<p>Statik og Hooke's lov.</p> <hr/> <p>Designprocesser i bæredygtigt byggeri.</p>	<p>Fra et kursus på DTU.</p> <hr/> <p>På kurset "Bæredygtigt bygnings design", hvor jeg lavede et projekt sammen med Grøn Byg A/S. Det gav mig erfaring med at forene idéer og virkelighed.</p>	<p>Jeg kan uden oplæring lave fejlfrie styrkeberegninger.</p> <hr/> <p>Min force er at beskrive mine idéer, så andre kan se dem for sig. Det er en fordel i idéfasen for både kolleger og kunder.</p>
Personlige kompetencer	Hvor har jeg opnået mine kompetencer, eller hvornår har jeg sidst brugt dem?	Hvordan kan jeg bruge dem i praktikvirksomheden?
<p>Overblik.</p> <hr/> <p>Måltrettet kommunikation.</p> <hr/> <p>Ansvarsbevidst.</p>	<p>I gruppearbejder har jeg tit taget ansvaret for at skabe den røde tråd i arbejdsprocessen.</p> <hr/> <p>Som hjælperlærer i Diplomat, styrkede jeg min evne til at forklare den samme teori på flere måder.</p> <hr/> <p>Jeg har styrket min ansvarsfølelse i gruppearbejdet på DTU, hvor det er vigtigt, at man tager ansvar for sin del af opgaven og stiller spørgsmål, når noget er uklart.</p>	<p>Mit overblik betyder, at jeg har flair for at se, hvordan dele af projekter indgår i helheden. Jeg er fleksibel og kan springe med på et projekt mange steder i processen.</p> <hr/> <p>Når jeg skal tale med kunder, kan jeg være opmærksom på, at de skal behandles forskelligt i forhold til deres viden og behov.</p> <hr/> <p>Jeg vil afklare, hvilke forventninger praktikstedet har til mig, så jeg kan leve op til dem. Jeg vil arbejde hårdt for, at de opgaver, jeg får stillet, bliver løst kompetent, og inden deadline.</p>

Find en praktikplads hvor du trives

Hvilke betingelser skal være opfyldt, for at mit praktikophold bliver en succes både for mig og praktikstedet?

Jeg leverer bedst, når jeg ved, hvad andre forventer af mig. Derfor vil jeg gerne være et sted, hvor de har haft praktikanter før.

Jeg trives med at udvikle idéer i processer sammen med andre. Derfor skal mit praktiksted være åbent for, at selv om jeg stadig er studerende, kan jeg bidrage med viden og synspunkter.

Hvad vil du have ud af din praktik?

Definer konkrete mål, begrund dine målsætninger og lav milepæle. Du skal formulere dig så konkret, at du efter praktikken kan evaluere, om du har nået dine mål.

Konkrete mål for min praktik. Formuler gerne flere!	Hvorfor sætter jeg mig netop de mål?	Hvordan når jeg mine mål? Definer succeskriterier eller milepæle, der kan evalueres efter praktikken
<p>Jeg vil udvide mit netværk.</p> <hr/> <p>Jeg skal tæmme min tendens til, at kun det perfekte er godt nok.</p>	<p>Jeg har hørt, at mange nyuddannede får deres første job gennem deres netværk. Mit er ikke særlig stort.</p> <hr/> <p>Jeg tror ikke, der er tid nok i en virksomhed til altid at skabe det perfekte. Jeg forventer et andet tidspres end på studiet.</p>	<p>Jeg vil prøve at være mere udadvendt, deltage i arrangementer og skabe kontakter både i min afdeling og lidt bredere i organisationen. Jeg vil have kontaktinfo på 10 i virksomheden, når min praktik er slut.</p> <hr/> <p>Jeg vil bede min vejleder hjælpe mig med at prioritere i opgaverne, så jeg kan lære, hvilke detaljer jeg skal gå ned i, og hvilke jeg må lade ligge.</p>

Introduktion til praktikskema 2

Del evalueringen af din indsats med din praktikvejleder

I Praktiskema 2 skal du kigge tilbage på din praktik og evaluere de mål, du satte dig. Dernæst skal du skrive dine nye kompetencer ned, mens du stadig kan huske dem. Overvej også, hvordan du bedst kan få gavn af dine nye kompetencer i den sidste del af dine studier og i dit første job.

Aflever Praktiskema 2 sammen med din praktikrapport til din vejleder. Når du får feedback på din rapport, skal I inddrage dine svar og overvejelser som et supplement til den tilbagemelding, du får på din rapport.

Status på de mål, du definerede for din praktik, inden du tog af sted

Din praktikkoordinator har ikke set de dokumenter, du arbejdede med, inden du tog i praktik. Derfor skal du gentage de mål, du satte for dig selv forud for din praktik i den første kolonne. Dernæst evaluerer du din indsats i den anden kolonne.

Mine mål	Nåede jeg mine mål? Ja, nej eller delvist? Begrund
<p>Jeg skal finde ud af, om jeg vil søge job eller læse kandidaten, når jeg er færdig på diplomingeniøruddannelsen.</p> <hr/> <p>At kunne analysere og planlægge virksomhedens produktion.</p>	<p>Ja, jeg nåede mit mål. Jeg vil helt sikkert ud at arbejde. Jeg synes, det var fedt at afprøve min viden i virkeligheden og fandt ud af, at jeg kan meget mere, end jeg egentlig troede.</p> <hr/> <p>Ja. Jeg deltog i planlægning, analyse af arbejdsgange og løsning af tekniske og logistiske problemstillinger undervejs i produktionsprocessen og fik indsigt i alle de dele, der får en produktionsvirksomhed til at fungere.</p>

Kompetenceafklaring efter praktik

Inden du gik i praktik, skabte du dig et overblik over dine kompetencer. Nu har du både styrket allerede kendte og fået nye. Skriv dem ned, mens du stadig kan huske dem. Vær opmærksom på at få nævnt både de ingeniørfaglige- og personlige kompetencer.

Hvilken situation befandt jeg mig i? (hvad lavede jeg?)	Hvilke kompetencer fik jeg ud af det? (hvordan arbejdede jeg?)
<p>Jeg skulle holde et oplæg for min afdeling om det projekt, jeg arbejdede på. En af kollegerne var rigtig god at sparre med, og han tog sig tid til at komme med gode forslag til strukturen i oplægget og til at lave en generalprøve sammen med mig. Jeg fik også konstruktiv feedback bagefter.</p> <hr/> <p>Jeg var medforfatter på en rapport om energimæssig bæredygtig renovering af det almene boligbyggeri "Åkanden" i Gladsaxe.</p>	<p>Jeg er blevet bedre til at styre min nervøsitet og have selvkontrol, når jeg skal tale foran mange mennesker. Jeg er også blevet mere modig. Jeg tør godt sige ærligt, at jeg er nervøs for at tale foran mange mennesker.</p> <hr/> <p>Jeg blev fortrolig med den tekniske terminologi på feltet og lærte, hvordan man formulerer tekniske rapporter, hvor modtagerne ikke har en ingeniørfaglig baggrund.</p>

Anvendelse af dine praktikerfaringer i fremtiden

Få det bedste ud af praktikken ved også at inddrage dine erfaringer på den sidste del af dine studier, og når du skal søge dit første job. På den måde undgår du, at praktikken bliver en lille lukket boble af erfaring, du ikke knytter sammen med det, du i øvrigt foretager dig.

Hvordan og til hvad vil jeg bruge mine praktikerfaringer?

(Fx på resten af studiet og i din jobsøgning)

Jeg fandt ud af, at jeg er nødt til at styrke mine kompetencer inden for 3D-modellering. Derfor vil jeg bruge mit valgfrie fag på 6. semester til det.

Jeg skal på kandidaten i Konstruktion og Mekanik. Jeg opdagede, at hvis jeg vil arbejde med det, der virkelig tænder mig, kræver det en kandidatuddannelse.

Når jeg skal skrive jobansøgninger, vil jeg bruge mine praktikerfaringer til at bevise, at jeg kan løse samme slags opgaver i den virksomhed, jeg søger job hos.

Nu skal du selv i gang med at udfylde dine personlige praktiskemaer. Senere i din karriere kan du med jævne mellemrum lave den samme status over dine erfaringer og opnåede kompetencer. Det overblik, du derved opnår, er et godt udgangspunkt for at gøre status og reflektere over dine karrieremål og -ønsker.

Praktiskema 1

Skriv om dine kompetencer i dit CV og i din ansøgning til praktikvirksomhederne.

Ingeniørfaglige kompetencer	Hvor har jeg opnået kompetencen, eller i hvilken situation har jeg brugt den?	Hvordan kan jeg bruge dem i praktikvirksomheden?

Personlige kompetencer	Hvor har jeg opnået kompetencen, eller i hvilken situation har jeg brugt den?	Hvordan kan jeg bruge dem i praktikvirksomheden?

Find en praktikplads hvor du trives. Så kan du yde dit bedste

Hvilke betingelser skal være opfyldt, for at mit praktikophold bliver en succes både for mig og praktikstedet?

Hvad vil du have ud af din praktik?

Konkrete mål for min praktik.

Hvorfor sætter jeg mig netop de mål?

Hvordan når jeg mine mål?
Mine succeskriterier/milepæle, som jeg kan evaluere på efter praktikken

Praktiskema 2

Aflever dit udfyldte praktiskema 2 til din praktikvejleder sammen med din praktikrapport. Dine svar og overvejelser fra praktiskema 2 skal inddrages som et supplement til den tilbagemelding, du får på din rapport.

Dato og Navn	
Praktiksted	

Status på de mål du satte dig, inden du tog i praktik

Mine mål	Nåede jeg dem? Begrund

Kompetenceafklaring efter praktik

Hvilken situation befandt jeg mig i? (Hvad lavede jeg?)	Hvilke nye og/eller styrkede kompetencer fik jeg ud af det? (Hvordan arbejdede jeg?)

Anvendelse af dine praktikerfaringer i fremtiden

Hvordan og til hvad vil jeg bruge mine praktikerfaringer?

(Fx på resten af studiet og i din jobsøgning)

Har du andre kommentarer, der er relevante for samtalen med din praktikvejleder, kan du skrive dem her: