

UNIVERSITETET I OSLO

Velkommen til UiO!

Kathrine Rostad
Rådgiver innen karrieretjenester
Universitetet i Oslo

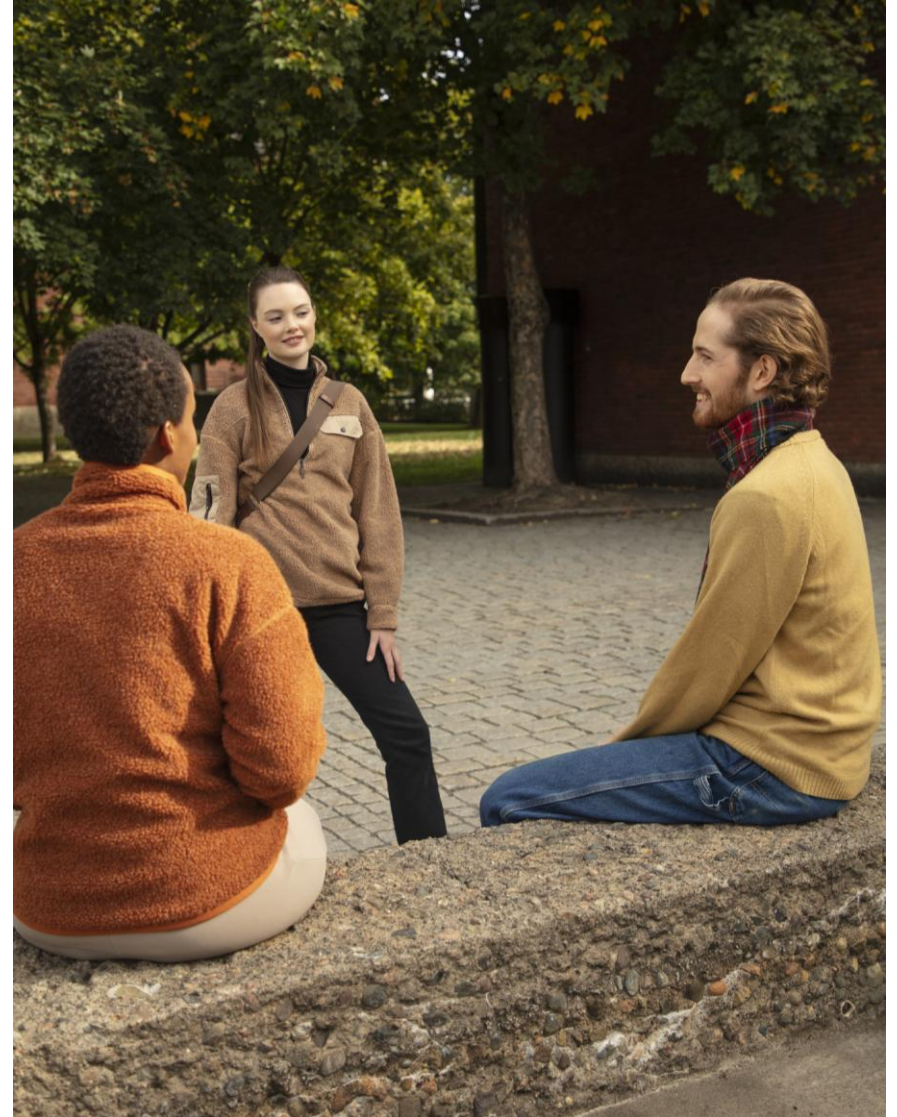
14.08.2026



Litt tidlig å prate om jobb?

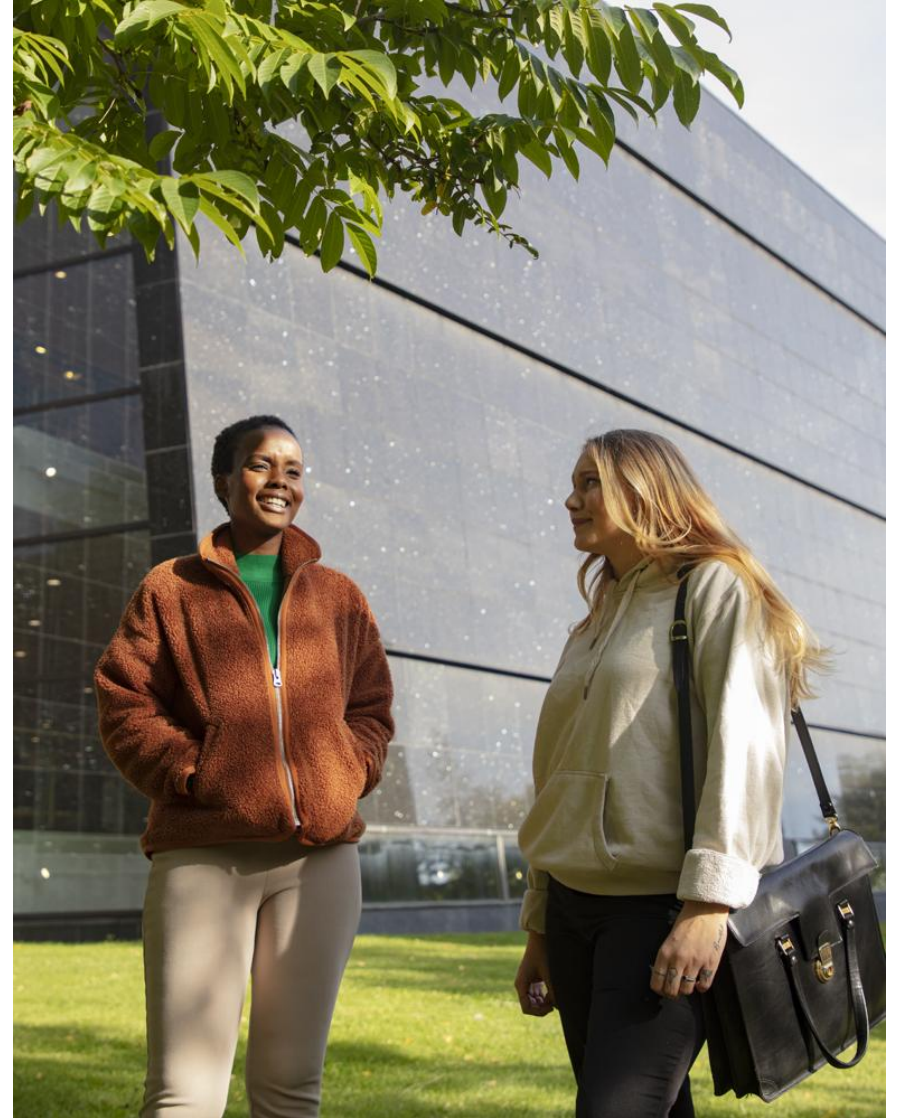
Fulltidsstilling, ja – planlegging nei

- Arbeidslivet venter på deg
- Det kan planlegges for
- Arbeidsgivere ser etter mer enn bare fagvalg og karakterer



Snakk sammen 2 og 2

- Hvorfor begynte du på SV?
- Hva er du nysgjerrig på å undersøke nærmere?



Alle skal gjøre noe annet etter studier

KANDIDATUNDERSØKELSEN

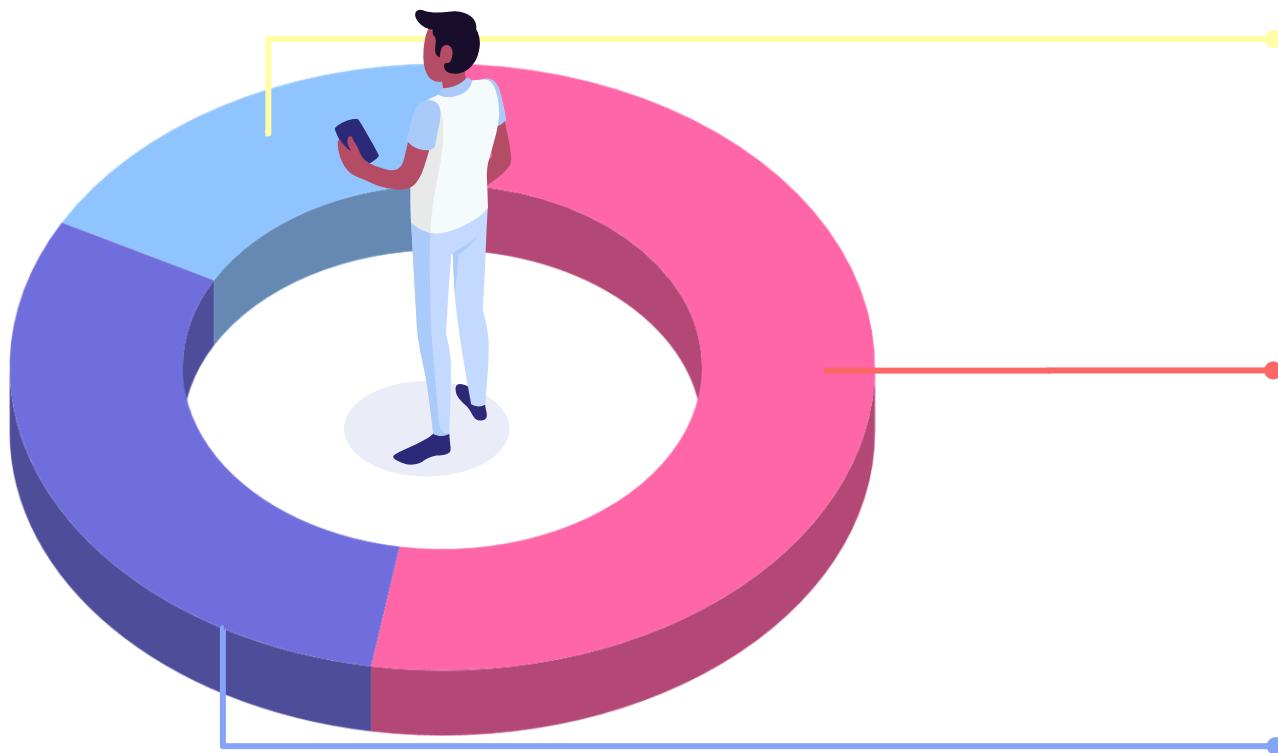
Mastergrad gir jobb, men studenter er overrasket over tøff overgang

Kandidatundersøkelsen viser at de som fullfører mastergrad er fornøyde og stort sett får seg jobb. Men overgangen til arbeidslivet er vanskeligere enn de trodde den skulle bli.



- Hvorfor?
 - Usikker på hvor man kan jobbe
 - Usikker på egen kompetanse
 - Usikker på hvordan man kan koble erfaringer man har med det som venter i arbeidslivet

Kompetansebevissthet blant studenter på UiO



30 %

Er enige i eller helt enige i at de har lært å beskrive sine ferdigheter

54 %

Er uenig eller helt uenig i at de har lært å beskrive sine personlige egenskaper

53 %

Er uenig eller helt uenig i at de har lært å kommunisere hvordan deres kompetanse kan brukes i arbeidslivet

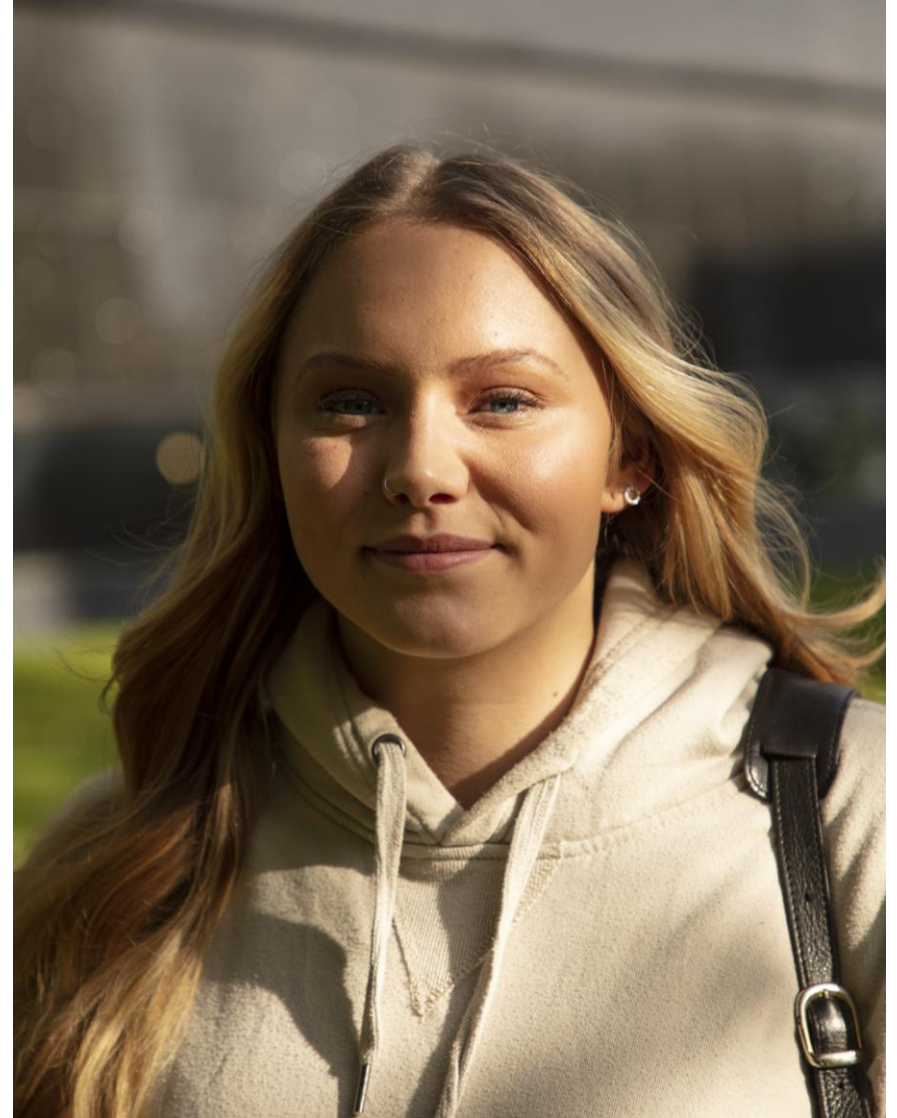
Hvem er du, hva vil du og hvor skal du?

- For mange vil det å få en god og relevant jobb etter studier være et mål
- Ingen tvil om at fag og karakterer er viktig – men det er ikke alt
 - Hvordan finne ut av hva du vil?
 - Hvordan oppsøke alle de mulighetene som finnes?
 - Hvordan finne det du ikke vet hva er?
 - Hvordan skille deg ut i bunken

Arbeidslivet

Noe alle har hørt om, men kanskje ikke kjenner?

- Offentlig, privat og ideell
- Små og store bedrifter
- Startup, grundervirksomhet etc.
- Det som det er viktig å vite noe om er hvordan arbeidslivet er skrudd sammen og hva som kvalifiserer

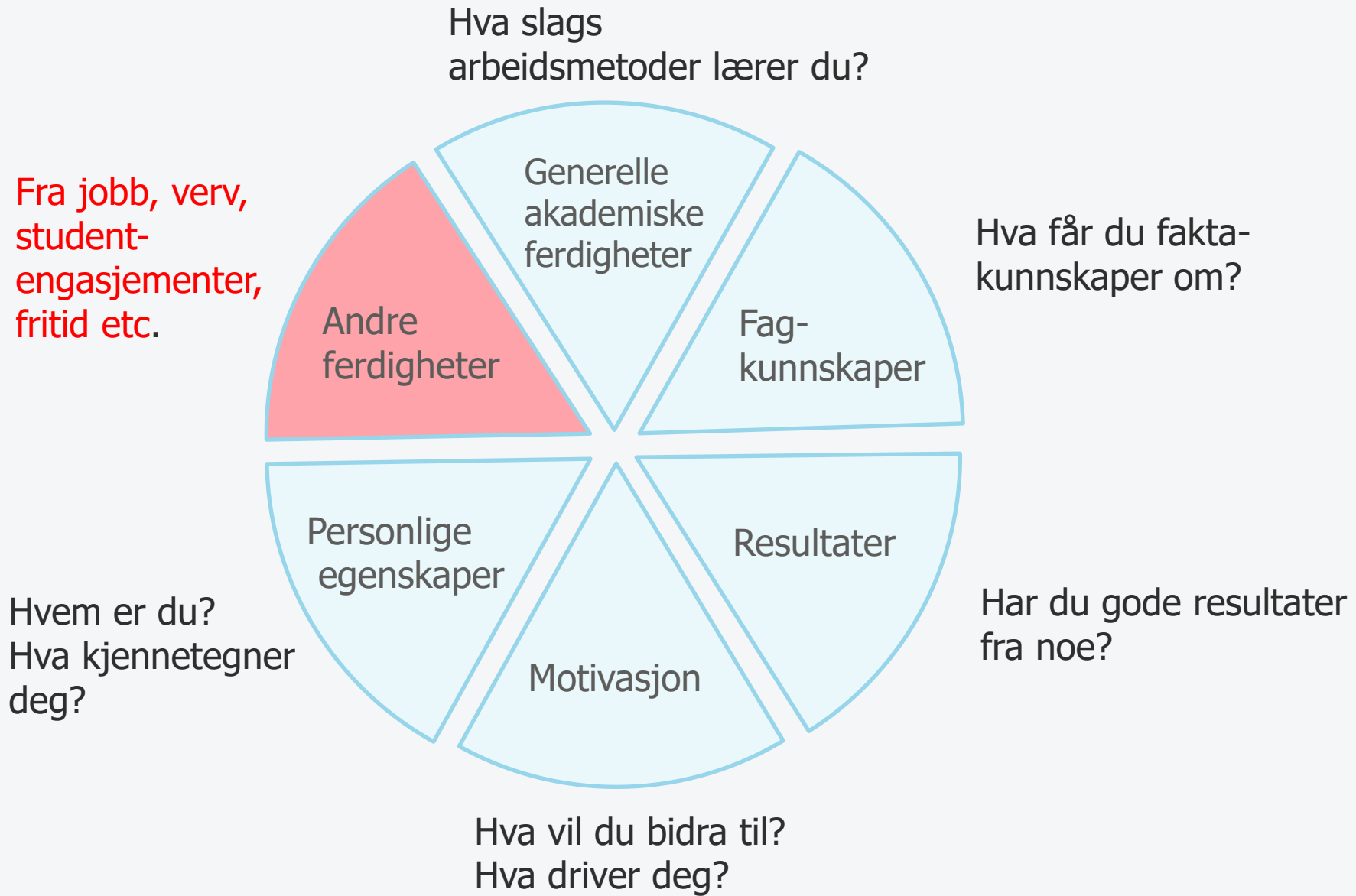


Arbeidslivets mekanismer

- Ingen tvil om at grad og karakterer teller
- Ingen tvil om karakterer og fag gjør dere like
- For å skille dere ser arbeidsgiver på:
 - Valgfag og karakter
 - Deltidsjobber
 - Verv
 - Frivillighet
 - Sosialt engasjement
 - MM



Helheten av din kompetanse



Mulighetene er der

Samle erfaringer som er nyttige og gøy

- Det handler om oppsøke
- Våg å være nysgjerrig – spesielt på det du ikke kjenner så godt fra før av
- Eksempler på muligheter
 - Fadder på programmet ditt
 - Fadderleder på sikt
 - Praksis
 - Utenlandsopphold
 - Linjeforeninger
 - MM



Studentforeninger

Fordeler og ulemper

- Du får erfaring
- Du får venner
- Du får ferdigheter
- Det er som oftest givende og gøy
- Men
- Ofte ikke betalt
- Kan ta litt for mye tid om du ikke er bevisst på det



Foreningsdagen på UiO

Bli kjent med det som finnes

- 100 + ulike foreninger på stand
- Idrett, politikk, humanitert +++
- Noen foreninger tar opp alle
- Andre er åpne for alle som har lyst
- Bli kjent med nye folk
- Og – du kan ta på deg verv på sikt som gir en rekke erfaringer og ferdigheter

Torsdag 20. august Georg Sverdrups hus



Karrieredagen

For alle studenter



Torsdag 17.september i Georg Sverdrups Hus

- Det kommer over 50 bedrifter på stand
- De ønsker å snakke med alle studenter fra UiO- både nye og de som snart uteksamineres
- Benytt muligheten til å se hvilke muligheter som finnes
- Knytte noen kontakter?

Det handler om å være unik

- Arbeidsgivere vil ha helhet
 - Fagvalg
 - Karakterer
- Arbeidsgivere vil ha erfaring
 - Fra relevant deltidsjobb
 - Praiksis/internship erfaring
 - Fra studentfrivillinghet
- Arbeidsgivere liker troverdighet
 - At man søker ser man lett
 - Men de som kan fortelle en lengre historie basert på erfaring, blir mer troverdige



Karrieretjenester

- CV, søknad, intervju, stillinger – du vet best hva du trenger
- Egen stillingsportal for studenter
- Fakultet kan bestille kurs
- Få innsikt i hvordan du kan bruke utdanningen din i arbeidslivet
- Finne ut av hvordan du kan skaffe deg variert erfaring i studietida
- Bli bevisst på hva kompetansen din er, og hvordan du kan vise den frem for fremtidige arbeidsgivere



[← Studier](#)

Karriere

Bli bevisst hva du kan gjøre gjennom studietiden for å styrke din kompetanse og komme i kontakt med arbeidslivet.

Karriereuka 2026

Lurer du på hva du «skal bli»? Karriereuka hjelper deg på veien! Hver høst arrangerer vi det største arbeidslivsarrangementet ved UiO. Uka arrangeres i september, og er for alle studenter. Her kan du få tips, delta på arrangementer og møte arbeidsgivere.

[→ Les mer om Karriereuka 2026 her](#)



Canvasrom

▼ Modul 2: Sett ord på det du kan



Hva kan jeg bli med min utdanning?



Din helhetlige kompetanse



Kompetansekartleggingskjema.pptx



Hvor er jobben du ønsker deg?

▼ Modul 3: Slik søker du jobb



Skreddersy din CV



Slik skriver du en god jobbsøknad

Vil du skille deg ut i søkerbunken?

Arbeidsgivere ser etter mer enn bare karakterer. Uansett om du ser etter deltidsjobb nå eller planlegger for karrieren etter studiene, er disse modulene laget for å gi deg et forsprang.

Her lærer du hvordan du:

- Oversetter fagkunnskapen din til ferdigheter arbeidsgivere forstår.
- Skriver en CV og søknad som blir lagt merke til.
- Navigerer i det skjulte arbeidsmarkedet og finner de relevante utlysningene.

Det å søke jobb er en egen ferdighet. Bruk litt tid her nå, så sparer du deg for mye frustrasjon – og kommer raskere i gang med jobben du faktisk ønsker deg

Temaer:

- Hvordan du kan komme i gang med utdannig og karriere. I første modul ser vi på hva som kan være hensiktsmessig å tenke på allerede i starten av studietiden.
- I andre modul legger vi fokus på hvordan du kan beskrive det du kan, og hva du kan bruke utdannelsen din til.
- Modul tre vektlegger konkrete jobbsøkerferdigheter, som CV, søknad og intervju.
- I den siste modulen, får du tips til andre karriereressurser som kan være nyttige, som arbeidsgiverundersøkelser og eksterne nettsider.

NB! Rommet er under oppdatering, og det vil komme endringer i løpet av høsten 2026.

UiOs stillingsportal

- Studenter er målgruppe
- Både til studenter som er tidlig i løpet, midt i løpet og sent i løpet
- Alle stillinger er relevante, men noen stillinger er mer relevante enn andre



Ledige stillinger for studenter

Jobber for deg som er student eller nyutdannet. Her finner du deltids- og fulltidsstillinger, og frivillige verv.

☒ Alle kategorier ☒ Deltidsstillinger ☒ Frivillige verv ☒ Fulltidsstillinger

Antall treff: 17

«Neste semester»

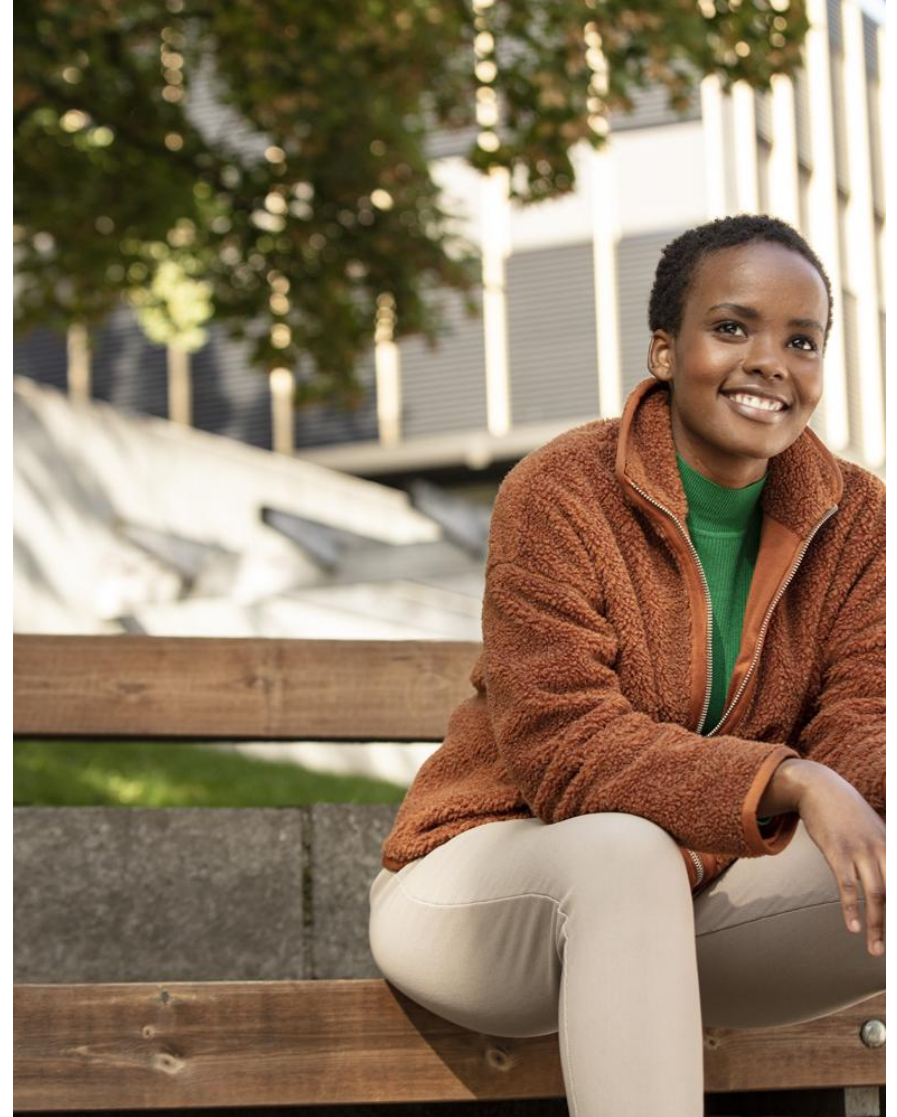
- Ja, det er mulig å utsette ting
- Problemet oppstår hvis man utsetter helt til siste semester
- Det tar maks en time å skrive en CV
 - Det krever mange timer å få erfaring
- Erfaring gir:
 - Penger?
 - Venner?
 - Referanser
 - CV innhold



Lykke til

Nyt studietiden – som kan inneholde mye mer enn bare pensum

- Forelesninger, kollokvier og seminarer venter
- Og ja – det blir eksamen – hvert semester
- Bruk tid utenfor lesesalen
- Husk å ha det gøy – og det er ikke alltid to timer til på lesesalen som er svaret



Bli klar for arbeidslivet som student på SV-fakultetet!

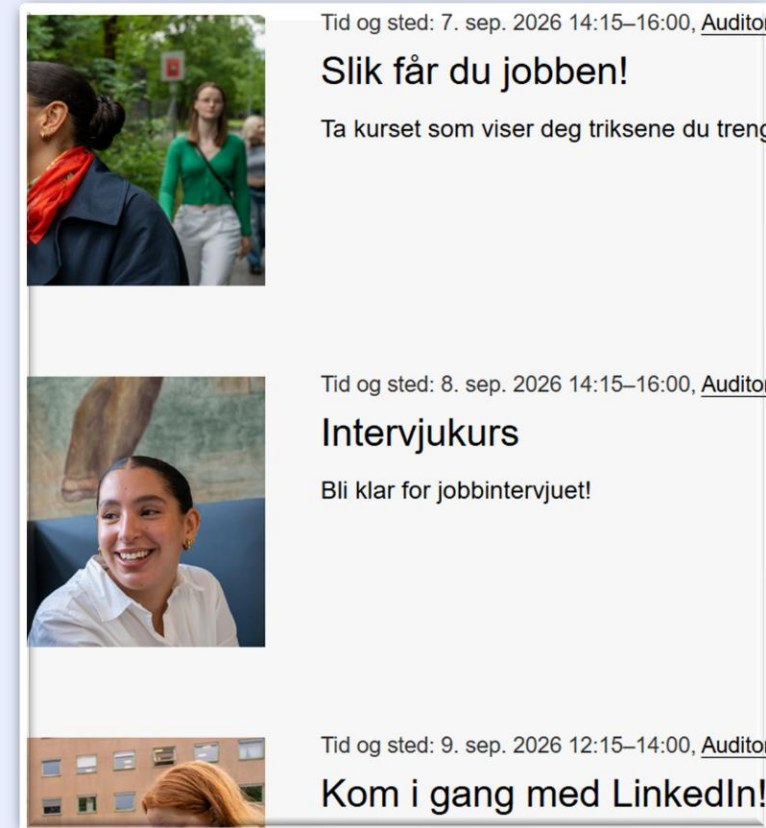
Det skjer *i* undervisning og *utenfor* undervisning

Bli klar for arbeidslivet som student på SV-fakultetet!

- Sett deg inn i tilbudene til deg som er student:
[Jobb og karriere - Det samfunnsvitenskapelige fakultet](#)
- Undersøk og ta stilling til mulighetene studiene dine gir deg, som:
 - Praksisrelaterte emner
 - Internship i utlandet
 - Masteroppgavesamarbeid med arbeidslivet
 - Gründerskole

Noe arrangeres av fakultetet for alle SV-studenter

Foredrag – casekonkurranser – casedager – bedriftspresentasjoner - infomøter – karrierekurs – stand mm.



- og noe arrangeres på instituttet eller av studentene selv (dere)!

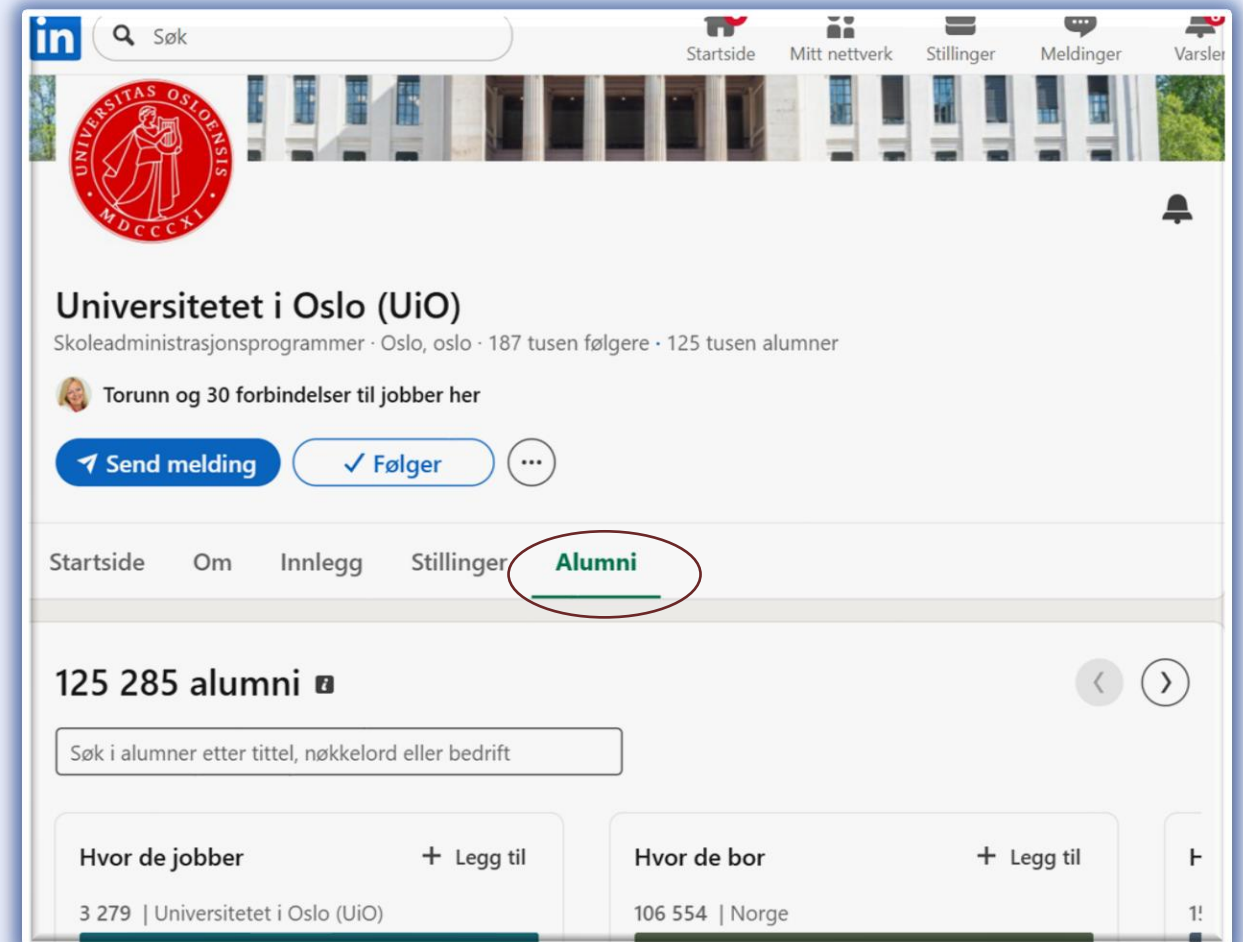
Hva skal du bli egentlig?

Arbeidslivsdagene på SV-fakultetet

11. og 12. mars

Hvordan finne ut av hva jeg kan jobbe med?

- KI
- Se nettsidene til programmet ditt – karriereintervjuer
- LinkedIn
- Bli med på arrangementer!
- Vi lager en goood del karriereinnhold - følg oss i sosiale medier og la deg bli informert og inspirert 😊



dette
kommer
ikke på
eksamen



→ Dette kommer ikke på eksamen

Ny podkast fra SV-fakultetet som handler om å gjøre studenttilværelsen og overgangen til arbeidslivet enklere!