



EN GUIDE OM EU-KARRIÄR

EU-KARRIÄR, JA! MEN HUR?

Det finns många vägar som kan leda till traineeship och arbete vid EU:s institutioner, byråer och organ, men det kan vara svårt att få en klar bild över de olika möjligheter som finns. Denna guide syftar till att ge en tydligare bild över de olika karriärmöjligheterna som finns inom EU, nämligen:

- Traineeprogram
- Kontraktsanställning - (CA)
- Temporärt anställd - (TA)
- Permanent anställning (AD, AST, SC)
- Sekonderad nationell expert (SNE)
- Annat: interimaire, JPD, JPP, SRDP, NEPT, EPA

Det behövs fler svenskar inom EU, så tveka inte att söka dig till en EU-karriär!

Tips på sidor att följa

Se till att följa Universitets- och Högskolerådets (UHR), EU CAREERS Sweden och EPSOs kanaler för regelbundna uppdateringar om EU-karriärmöjligheter:

- @EU Careers Sweden (UHR:s kanaler): [Instagram](#), [Facebook](#) och [LinkedIn](#), [Youtube](#)
- @EU Careers by EPSO: [LinkedIn](#), [Instagram](#) och [Facebook](#)
- Prenumerera på UHR:s nyhetsbrev [här](#)
- Besök UHR:s hemsida [här](#)
- Besök EPSO:s hemsida [här](#)
- Besök EUAN:s hemsida [här](#) (EU Agencies Network) för mer information om EU-byråerna.
- Klicka [här](#) för att läsa mer om EU:s struktur.

EPSO (European Personnel Selection Office) anordnar allmänna uttagningsprov och urvalsförfaranden för rekrytering av personal till EU:s institutioner.



VILKA ERBJUDER TRAINEEPROGRAM?

EU:s institutioner, organ, byråer och delegationer erbjuder ca 60 olika traineeprogram. Traineeprogram finns inte bara i Bryssel – utan är utspridda över hela EU och på EU:s delegationer. Alla traineeprogram erbjuder lön/är avlönade. De flesta program förutsätter att du har avslutat dina studier, där en kandidatexamen eller motsvarande på 180 HP krävs. Klicka [här](#) för att läsa mer om olika traineeprogram.

VARFÖR SKA JAG SÖKA?

Att vara EU-trainee är ett väldigt bra sätt att få in en fot i EU och kan vara en början på en EU-karriär. Som trainee blir du snabbt en del av teamet och får mycket ansvar. Det är en chans att lära dig hur EU-maskineriet fungerar inifrån, förstå hur EU-politiken formas och ett tillfälle att utvidga ditt nätverk. Efter ett traineeship kan du söka olika program som riktas till unga talanger, såsom kommissionens Junior Professionals Programme (JPP), Europaparlamentets Schuman Recruitment and Development Program (SRDP), eller rådets Junior Policy Team Program.

Sveriges EU-representation bjuder in EU-trainees varje termin till att delta i ett mentorskapsprogram där trainees matchas med tjänstepersoner inom EU för att få en bättre insyn i arbetet på andra generaldirektorat eller institutioner, lära sig mer om arbetskultur, karriärvägar och annat.

NÄR KAN JAG SÖKA?

Tre centrala institutioner i Bryssel anordnar traineeprogram 2 ggr/år

Kommissionens Blue Book traineeprogram

- Vårtermin 1 mars – 31 juli. Ansökningsperiod runt juli/augusti.
- Hösttermin 1 oktober – 28 februari. Ansökningsperiod runt februari/mars.

Europaparlamentets Schuman traineeprogram

- Vårtermin 1 mars – 31 juli. Ansökningsperiod runt oktober.
- Hösttermin 1 oktober – 28 februari. Ansökningsperiod runt maj.

Traineeprogram på Europeiska rådets generalsekretariat

- Vårtermin 16 februari – 15 juli. Ansökningsperiod runt augusti/september.
- Hösttermin 1 september – 31 januari. Ansökningsperiod runt februari/mars.

Information om traineeprogram och om behörighet på andra institutioner, organ och byråer hittar du på Epso:s hemsida, [klicka här](#).

Information om traineeprogram på EU:s delegationer hittar du [här](#).

KEVIN BERÄTTAR OM SIN KARRIÄRSVÄG INOM EU- KOMMISSIONEN

KEVIN SVENSSON



VEM ÄR DU OCH VAD ÄR DIN BAKGRUND?

Mitt namn är Kevin, och jag är en 28-årig nationalekonom som ursprungligen kommer från Karlskrona i Blekinge. Jag bor i Bryssel och arbetar på EU-kommissionen sedan drygt 2 år tillbaka. Innan dess har jag arbetat med ekonomi, på forskningsinstitut, på svenska myndigheter, med politik, med mera. Jag har utöver mina studier i Sverige, framför allt i Lund, även studerat och arbetat i bl.a. Italien och Kanada innan jag hamnade i Bryssel.

MIN RESA INOM EU: FRÅN PRAKTIKANT TILL KONTRAKTSANSTÄLLD

Min resa inom EU-kommissionen började med att jag gjorde en Blue Book-praktik på EU-kommissionens Generaldirektorat för Handel och Ekonomisk säkerhet och mer specifikt på Generaldirektoratets chefsekonomsenhet. Där arbetade jag tillsammans med ekonomer, statistiker och handläggare med utformningen och utvärderingen av EU:s handelspolitik genom data- och ekonomisk analys, ekonometrisk modellering, rapportskrivning och statistik. Arbetet innebar att skapa evidensbaserade analyser kring ett brett spektrum av handelsrelaterade frågor, såsom utvärdering av frihandelsavtal, analys av försörjningskedjor, hållbarhet och ekonomisk säkerhet.

Efter min praktik hade jag möjligheten att stanna kvar i ytterligare 6 månader under ett tillfälligt så kallat Interimaire-kontrakt, som sedan följdes upp av ett 3-årigt kontrakt som kontraktsanställd kategori III, till då jag under hösten 2025 slutligen blev befördrad till kontraktsanställd kategori IV (CA FGIV). På Generaldirektoratet för Handel och Ekonomisk säkerhet som utredare inom handelspolitiska skyddsinstrument (Trade Defence Instruments) arbetar jag med att skydda den europeiska industrin mot orättvis prisdumpning och subventioner från företag och myndigheter i andra länder som skadar, eller riskerar att skada europeiska producenter och konsumenter, samt långsiktigt ha effekter på EU:s ekonomiska säkerhet och försörjningskedjor. Min nuvarande roll innefattar väldigt mycket arbetsresor (nästan en tredjedel av arbetstiden) både inom EU och till resten av världen, framför allt Sydostasien, och mina kollegor består av personer från 15 olika medlemsländer med bakgrunder som framförallt ekonomer och jurister, men även inom en hel del andra bakgrunder så som projektledning och kommunikation.



KEVIN BERÄTTAR OM SIN KARRIÄRSVÄG PÅ KOMMISSIONEN

HAR DU TIPS TILL NÅGON SOM VILL JOBBA/GÖRA ETT TRAINEESHIP INOM EU?

En sak som jag tycker är viktigt att poängtera är att det verkligen finns möjligheter för alla olika typer av människor, bakgrunder, kunskaper och utbildningar. Många tror, felaktigt, att man måste vara t.ex. statsvetare eller jurist för att göra praktik eller arbeta inom EU:s institutioner, men det finns otroligt mycket möjligheter och ett behov av allt från IT-specialister, historiker, ingenjörer, översättare, och mycket mer. Oavsett om du vill göra ett traineeship i 5 månader och sedan åka hem igen, eller om du har ett mål om att stanna inom institutionerna på lång sikt så är erfarenheten otroligt nyttig, givande och rolig. Du kommer lära dig väldigt mycket på jobbet, om dig själv, om andra kulturer och språk, och få en fin erfarenhet på ditt CV. Jag rekommenderar alla att ta chansen och söka.

Vid alla traineeprogram eller anställningar inom EU:s institutioner så är det otroligt viktigt att göra ett bra jobb, att nätverka, knyta kontakter och att föra fram sig själv, något som för svenskar ofta känns lite udda och obekvämt. Det är väldigt hög konkurrens om positioner inom EU:s institutioner vilket gör det viktigt att synas och man är öppen med vad man har för mål och att man vill stanna kvar eller letar efter olika karriärmöjligheter, osv.

VARFÖR SKA MAN JOBBA INOM EU?

Att arbeta för EU:s institutioner ger en möjlighet och position i vilken man redan från dag ett kan vara med och forma EU:s och världens framtid. Att ha en roll där man inte bara har ett otroligt roligt, stimulerande och utvecklande jobb, men också ett jobb som är viktigt och där ens dagliga arbete faktiskt förbättrar människors liv, känns otroligt speciellt och intressant. Att också få ha ett jobb där man arbetar med och för människor från hela EU och andra delar av världen gör att du, förutom att lära dig väldigt mycket på jobbet och om dig själv, också lär dig väldigt mycket om andra länder, kulturer, språk och perspektiv vilket både är intressant och givande.

I många roller inom EU-maskineriet, inklusive min, så reser man ofta mycket med jobbet och får därigenom samtidigt som man gör ett viktigt arbete upptäcka stora delar av världen, ibland mer kända och stora resmål, men ofta också mer "udda" och unika platser och regioner där man kanske inte skulle ha rest på semester, vilket är en unik möjlighet som jag tror många ser som en stor bonus. Som anställd inom EU:s institutioner har man också nästan obegränsade möjligheter till träningar och utbildningar om man t.ex. vill lära sig ett nytt språk, ett nytt ämnesområde, eller en ny applikation eller program vilket gör att man alltid har möjligheten att fortsätta att lära och utvecklas.

KONTRAKTSANSTÄLLNING (CAST - CONTRACT AGENT)

VAD ÄR CAST?

Genom CAST (Contract Agents Selection Tool) kan man söka kontraktsanställning inom EU, så kallade "contract agent" tjänster. Det erbjuds när det råder brist på permanent anställd personal inom EU med rätt kompetens. Anställningstiden för kontraktsanställda är **begränsad till högst sex år per institution**. Det finns fyra tjänstegrupper: **Kategori I** arbetar främst med manuella uppgifter; **Kategori II** arbetar med sekreteraruppgifter; Inom **kategori III** arbetar man främst som assistent/policy assistent; Inom **kategori IV** arbetar man som handläggare.

För att bli kontraktsanställd måste du i de flesta fall ha klarat ett så-kallat CAST-prov.

Mer om CAST-provet

Provet

CAST-provet är en serie datorbaserade prov med flervalsfrågor i slutledningsförmåga som gäller läsförståelse, tolkning av sifferuppgifter och logiskt tänkande. De som klarat provet kan komma på intervju för kontraktstjänster. Provresultaten är giltiga i 10 år.

Ansökningsprocess och inbjudan till provet

För att bli inbjuden till CAST-provet måste du först skapa ett konto på EPSO:s hemsida. Därefter går du in på den profil (ämnesområde) inom vilken du vill söka din tjänst och klickar på "ansök", t.ex. inom området political affairs (hitta listan med profiler här). Efter du har klickat på "ansök" behöver du fylla i information om dina utbildningar, arbetslivserfarenhet, språkkunskaper, och motivering kopplat till profilen du valt. I motivationssdelen rekommenderas det att ta med nyckelord kopplat till den profil du söker.

När du har validerat din profil hamnar du i **CAST-databasen** och får ett individuellt CAST-nummer. Därefter finns det olika sätt att bli inbjuden till provet:

- Du kan med ditt CAST-nummer direkt söka utlysta kontraktstjänster som kan hittas på institutionernas, organs och byråers hemsidor under "lediga tjänster". Du kan därefter bjudas in till att sitta CAST-provet.
- EU:s institutioner, organ och byråer kan hitta dig genom att söka i databasen om du har specifika kvalifikationer som matchar den profil som efterfrågas - t.ex. inom IT. Det är viktigt att du regelbundet uppdaterar din profil eftersom EPSO främst kollar på profiler som har uppdaterats under de senaste sex månaderna.
- Du kan ta direkt kontakt med anställda på institutionerna och fråga om de har möjlighet att bjuda in till provet.

Tips på övningsmaterial inför provet

- Online: EPSO sample test, UHR övningsmaterial, EU training.
- Böcker: Orseus övningsböcker, eller 'The Ultimate EU Test Book'

På UHR:s webbsida finns information om kommande träningstillfällen inför CAST-provet.

TEMPORÄRT ANSTÄLLD (TEMPORARY AGENT)

VAD INNEBÄR TEMPORARY AGENT (TA)?

Som temporärt anställd kan du få en tidsbegränsad anställning på en EU-institution, organ eller byrå. Man rekryteras för att ersätta fast anställd personal eller förstärka vissa avdelningar under en viss tid. Temporärt anställd personal har i princip samma villkor som en permanent anställd. Dessa tjänster finns oftast inom specialiserade områden.

Ansökningsprocess

Du kan främst hitta utlysningar på EPSO:s hemsida, [här](#). Se även EU-kommissionens beslut om tillfälligt anställda [här](#).

Institutionerna, organen eller byråerna annonserar ibland även själva ut lediga tjänster och anordnar egna urvalsförfaranden. Då följer man instruktionerna i utlysningen. För vissa tjänster behöver man även skriva ett prov, men det framgår i utlysningen.

EEAS (Europeiska utrikestjänsten) är lite av ett undantagsfall då sökande måste presentera ett intyg från Sveriges Utrikesdepartement på tillsvidareanställning på en statlig myndighet. Vissa TA-tjänster på EEAS går också enbart att söka av medlemsstaternas diplomater.

Skillnad mellan "Temporary Agent" (TA) och "Contract Agent" (CA)

- TA – utför specialiserade arbetsuppgifter och anställs för en viss tid. Har i princip samma villkor och lönegrad som en permanent anställd.
- CA – tillför extra kapacitet på specifika områden där det råder brist på fast anställd personal och anställs för en viss tid. Förutsätter i de flesta fall ett genomfört CAST-prov.

Klicka [här](#) för mer information om förmåner (det senaste beslutet om löner hittas [här](#)). Beräkna din potentiella lön [här](#).

PERMANENT ANSTÄLLNING

OLIKA MÖJLIGHETER

Handläggare anställda i lönegraderna AD 5 till AD 16.

- AD5 är vanligtvis ingångsgraden för nyanställda med universitets- eller högskoleexamen. I de flesta fall krävs ingen yrkeserfarenhet.
- För specialisttjänster görs också urval och rekrytering i lönegraderna AD 6 och AD 7. Då krävs flera års yrkeserfarenhet.
- AD 9 till AD 12 är lönegraderna för chefer på mellannivå. För att anställas i de här lönegraderna krävs tidigare chefserfarenhet.

Lönegrader för assistenter (AST)

- Assistenten är anställd i lönegraderna AST 1 till AST 11.
- Nya assistenter börjar vanligtvis i lönegrad AST 1 eller AST 3.
- För AST 1 måste du ha gymnasieutbildning och relevant yrkeserfarenhet, eller ha en relevant yrkesutbildning.
- För AST 3 måste du i allmänhet ha en avslutad gymnasieutbildning, relevant yrkesutbildning och/eller flera års relevant yrkeserfarenhet.

Klicka [här](#) för mer information om förmåner (det senaste beslutet om löner hittas [här](#)). Beräkna din potentiella lön [här](#).

HUR FÅR JAG EN PERMANENT ANSTÄLLNING?

För att få permanent anställning i EU måste du göra ett uttagningsprov, kallat "concour". EPSO ansvarar främst för detta urvalsförfarande. Institutionerna kan även organisera egna uttagningsprov.

EPSO:s uttagningsprov har följande struktur:

1. Prov i läsförståelse, tolkning av sifferuppgifter och logiskt tänkande.
2. Prov med flervalsfrågor på området i uttagningsprov för specialister ELLER ett prov i EU-kunskap i uttagningsprovet för generalister.
3. Skriftligt prov för att bedöma de sökandes förmåga att uttrycka sig i skrift.
4. För vissa specifika profiler kan det också hållas ett digitalt prov av färdigheter i linje med EU-institutionernas behov.

Efter uttagningsproven fastställs en reservlista med godkända sökande, som därefter blir tillgänglig för institutionerna som kan börja rekrytera. Det är således endast de som står på en reservlista som kan söka de AD tjänster som gäller för fast anställd personal. Reservlistorna är också ofta under en viss period knutna till den institution som uttagningsprovet gäller. Ambitionen är att man 6 månader efter att ansökningsperioden för uttagningsprovet öppnat ska veta om man klarat proven och står med på listan.

Reservlista - bra att tänka på

- Sök brett: Ta chansen till fast anställning även om det inte är den föredragna institutionen/DGt – det är lättare att byta DG/institution senare.
- Nätverka med personer som jobbar inom institutionerna: Du kan få hjälp med kontaktuppgifter från EU-rekryterigsteamet på svenska EU-representationen.
- Skicka in spontanansökningar till relevanta enhetschefer.

*Alla uttagningsprov görs under en dag i form av övervakade prov på distans.

För EU-kunskapsprovet kommer EPSO att lägga ut de källor som används för att ta fram frågorna, så att sökande som inte har läst EU-kunskap på högskolan eller arbetat inom området kan ta del av materialet.

UHR erbjuder träningsstöd inför alla provdelar av urvalsprocessen. Det finns en hel del olika resurser som du kan använda under dina förberedelser. Vi rekommenderar [exempelprov hos Epso](#), [EU Training](#), [Orseu Competitions](#) och the [Ultimate EU Test Book](#).

Hitta information om kommande prov [här](#).

A background image showing two people shaking hands. One person is wearing a dark blue suit, and the other is wearing a striped shirt. The handshake is the central focus of the image.

SEKONDERAD NATIONELL EXPERT (SNE)

SEKONDERAD NATIONELL EXPERT

Förutom direkta anställningsformer hos EU kan man också jobba i EU som sekonderad nationell expert. Då anlitas man som sakkunnig på särskilda områden under en begränsad period, oftast till en början 2 år, som sedan kan förlängas.

Tjänsterna i denna kategori kan sökas av tjänstepersoner från alla svenska myndigheter. Arbetstagaren kvarstår formellt i anställning hos den svenska utsändande arbetsgivaren som betalar expertens lön och i vissa fall tillägg.

Det finns två kontrakttyper:

- "Co-financed" / "cost-share": utsändande arbetsgivare i Sverige står för arbetstagarens lön men EU-institutionen ersätter merkostnader som uppstår på grund av utlandsstationeringen genom tillägg (allowances).
- "Cost-free": EU- institutionen står inte för tillägg. Den utsändande arbetsgivaren finansierar hela kostnaden för utlandsstationeringen.

Rekryteringsprocess

- Utlysningarna skickas till Sveriges EU-representation som vidarebefordrar dessa till Regeringskansliet och myndigheter. De måste internt nominera kandidater och bistå med finansieringslöfte.
- Ansökningarna ska sedan skickas in till EU via Sveriges EU-representation.
- I fall där det inte finns någon utlysning men man på RK eller myndighet ser ett område som strategiskt viktigt kan i vissa fall en tjänst skapas i dialog med EU. I dessa fall rekommenderas att ta kontakt med svenska EU-representationen.

NB: På kommissionen måste man jobbat minst 12 månader hos finansierande arbetsgivare för att bli utsänd. Läs kommissionens SNE-regler [här](#).

ANDRA MÖJLIGHETER

INTERIMAIRE

Extraanställd personal anställs via bemanningsföretag för att tillfälligt jobba för EU-institutionerna. De extraanställda ingår inte i EU:s personalstyrka. Hitta företagen [här](#).

JPD (JUNIOR PROFESSIONALS IN DELEGATION)

Europeiska utrikestjänsten och Europeiska kommissionen har inrättat ett praktikprogram på hög nivå som ger högkvalificerade yngre yrkesverksamma från EU:s medlemsstater möjlighet att arbeta vid EU:s delegationer i hela världen. Det är Sida som rekryterar svenska kandidater till JPD. Läs mer [här](#).

POST-TRAINEESHIP PROGRAM

Alla institutioner har nu program man kan söka efter sin praktik för att fortsätta arbeta som tillfälligt anställd på den institution man är på. Om man blir antagen har man ofta möjlighet att söka institutionernas interna uttagningsprov. Följande program finns:

- Kommissionens [JPP](#) (Junior Professionals Programme)
- Parlamentets [SRDP](#) (Schuman Recruitment and Development Programme)

JPP - ANSÖKNINGSPROCESS

- Efter att en ansökan har skickats in får kandidaten göra ett CBT (multiple-choice-test) → verbal, numerisk, abstrakt
- Om man klarar provet blir man inbjuden till en intervju på DG nivå (innebär att intervjun genomförs med personer på samma DG där kandidaten befinner sig)
- Nästa steg är ett panelsamtal → håll en 10 min lång presentation relaterat till EU-policy framför en panel av två handläggare och en från HR.

Allmänna tips: fokusera på dina styrkor, läs på om olika DG:n, förbered dig tillsammans med vänner och kollegor inom institutionerna.

NEPT

NEPT är en möjlighet för tjänstepersoner i offentlig förvaltning, att under tre till fem månader arbeta med sin myndighets frågor i ett EU-perspektiv, genom att tjänstgöra i EU-kommissionen. Läs mer [här](#).

ERASMUS PUBLIC ADMINISTRATION PROGRAMME

I det här skräddarsydda programmet får du som jobbar statligt en unik inblick i beslutsprocessen i EU. Under åtta och en halv dag får du, i Bryssel, Luxemburg och Strasbourg, besöka EU:s institutioner. Studiebesök varvas med seminarier och interaktiva förhandlingsövningar. Dessutom ingår jobbskuggning, där du får följa en tjänsteperson vid någon av EU:s institutioner. Läs mer [här](#).

INTERVJU INOM EU? - SÅ HÄR KAN DET GÅ TILL

INTERVJU INOM EU

En intervju inom EU skiljer sig från den typiska intervjun i Sverige som ofta är mer av ett samtal. Inom EU genomförs intervjun av en panel med ca 3-5 personer som ställer förutbestämda frågor som du förväntas svara på under en begränsad tid. Intervjun är ofta runt 20-30 min lång, den kan ske på plats eller digitalt och man brukar få runt 5 olika frågor.

Intervjun består ofta av en motivationsdel, kunskapsdel och en kompetensdel som ofta består av en situationsbaserad fråga.

HUR FÖRBEREDER JAG MIG?

Du behöver komma väl förberedd till intervjun, så läs noga på vad som efterfrågas i utlysningen och om det området som du har sökt till. Att vara påläst inom det aktuella området är mycket viktigt, och det förväntas ofta att du kan svara på kunskapsfrågor som är relevanta för den specifika tjänsten. Läs även på om EU:s kärnvärden, beslutsprocesser, policyprioriteringar och uppgifter. Tänk på att lyfta fram vad du kan erbjuda och varför du är rätt person för tjänsten.

- Bakgrund och motivation

I den första delen av intervjun brukar man ofta få en fråga gällande sin bakgrund och motivation.

- Kunskapsbaserade frågor

I andra delen av intervjun testas du på dina kunskaper inom området som du har sökt till. Här är det viktigt att visa att du är påläst och har koll på enheten du sökt till.

- Situationsbaserade frågor

Avslutningsvis kan du ofta få en fråga om hur du arbetar i ett team, hur du hanterar stress, eller hur du agerar i en svår situation. Tänk igenom exempel från din arbetserfarenhet. Här kan det vara bra att svara utifrån STAR-modellen (situation, task, action, result). Beskriv kort om situationen, vad din roll var, hur du hanterade situationen och avsluta med resultatet av dina handlingar.

TIPS

- Se denna video på UHRs Instagram som visar hur en intervju inom EU kan se ut och hur du på bästa sätt kan förbereda dig!

INTERVJU INOM EU - SNABBA TIPS

- *Utlysningen*

Utlysningen innehåller mycket ledtrådar om vad som kan komma på intervjun, det är viktigt att noga läsa igenom denna för att även visa att du har förstått vad rollens huvudsakliga arbetsuppgifter och ansvarsområden är. Anpassa dina exempel från tidigare erfarenhet till detta.

- *Läs på om den specifika enheten/DG:t*

Läs på om enheten/DG:ts arbete och prioriteringar. Försök hitta senaste aktiviteter, projekt eller viktiga politikområden. Detta visar att du är väl påläst samt att du är intresserad av deras arbete.

- *Förbered din personliga motivering*

Tänk ut innan vad din motivering för just denna roll och denna enhet/DG är. Undervärdera inte vikten av denna fråga då det är ett tillfälle att lyfta fram varför de ska anställa just dig.

- *Nätverka*

Försök att fråga folk i din omgivning om tips och råd inför intervjun. Särskilt de som arbetar på samma ställe eller inom samma sakområde du söker till, eller någon med erfarenhet från EU-institutionerna. Deras insikter kan ge dig ett bättre grepp om vad som förväntas och hur du bäst förbereder dig.

Under intervjun:

- Tänk på att vara lugn och artig, visa att du kan hantera situationen på ett professionellt sätt.
- Det är viktigt att inte ljuga och hitta på.
- Fråga om förtydliganden om du inte förstår.
- Om du använder STAR-metoden för att svara på situationsbaserade frågor, tänk på att hålla beskrivningen av situationen och problemet kortfattat och övergripande. Det är lätt att fastna i detaljer som inte är relevanta för arbetsgivaren. Lägg istället störst fokus på att beskriva vad du faktiskt gjorde för att lösa situationen och vilket resultat det ledde till. Det ger en bild av hur du agerar i praktiken och vad du kan bidra med.
- Om du får frågor om svagheter eller svårigheter, fokusera på vad du har lärt dig av situationen. Lyft fram hur du har utvecklats, vilka insikter du fått och hur du har hanterat liknande utmaningar efteråt → var lösningsorienterad.



HAR DU FRÅGOR?

Kontakta UHR: concours@uhr.se

Kontakta svenska EU-representationen i Bryssel:
representationen.bryssel-eu-rekrytering@regeringskansliet.se