ATS och AI i CV och personliga brev

Så fungerar moderna rekryteringssystem, och så skriver du ett CV och ett personligt brev som både datorn och människan förstår.

Vad är ATS?

ATS står för Applicant Tracking System. Det är ett digitalt rekryteringssystem som hjälper arbetsgivare att hantera hela rekryteringen, från att ta emot ansökningar till att anställa rätt person. Systemet sparar tid, sorterar CV:n automatiskt och håller ordning på kandidaterna. Det betyder att en dator, inte en människa, ofta är den första som läser ditt CV.

Varför används ATS?

De flesta större arbetsgivare använder ett ATS, och det gör även många kommuner, regioner och bemanningsföretag. Systemen används för att:

- sortera stora mängder ansökningar snabbt
- hitta nyckelord som matchar platsannonsen
- samla alla kandidater i en databas
- skicka automatiska svar
- ta fram rapporter och statistik för HR

Hur fungerar ATS tekniskt?

När du laddar upp ditt CV läser systemet texten och letar efter nyckelord, till exempel utbildning, yrkestitlar, verktyg, språk och erfarenhet. CV:t sparas i en databas där rekryteraren kan söka på olika ord. Vissa system använder AI för att rangordna CV:n efter hur väl de matchar annonsen.

AI i rekrytering: så läser algoritmen ditt CV

- Tolkar ordens betydelse, inte bara exakt stavning
- Känner igen synonymer, till exempel "projektledare" och "project manager"
- Bedömer hur väl du passar utifrån erfarenhet, utbildning och språk
- Föreslår kandidater automatiskt, även från tidigare ansökningar
- Rangordnar CV:n efter hur relevanta de är

Exempel från Sverige: Saab och AstraZeneca använder rekryteringssystemet Workday, som marknadsför AI-funktioner för att hitta och föreslå kandidater.

Fallgropar att undvika

- Bilder, grafik, kolumner, tabeller och textrutor i CV:t
- Ovanliga typsnitt. Använd ett vanligt typsnitt som Arial eller Calibri.

- CV sparat som bild. Skicka Word (.docx) eller PDF med riktig text.
- Förkortningar utan förklaring. Skriv till exempel "HR (Human Resources)".
- Egna ord i stället för annonsens. Använd samma nyckelord som platsannonsen.

Tre enkla regler

1. **Skriv i ett riktigt textprogram**, till exempel Word, Google Docs eller CV-verktyget på josg.se/skapa-cv. Undvik Canva och bildprogram, eftersom ditt CV måste vara text och inte en bild.
2. **Undvik komplicerad formatering** som bilder, tabeller och kolumner. Många system har svårt att läsa text i sådana format, och då går strukturen i ditt CV förlorad.
3. **Använd en enkel layout med vanliga rubriker**, så att systemet förstår vad som är vad:
   - Profil
   - Arbetslivserfarenhet
   - Utbildning
   - Kompetenser
   - Språk
   - Övrigt, till exempel körkort och certifikat

   Söker du jobb på engelska heter rubrikerna Profile Summary, Work Experience, Education, Skills och Languages.

> **Testa ditt CV själv**
>
> 1. Öppna din PDF och tryck Ctrl+A (Mac: Cmd+A) för att markera all text. Kopiera med Ctrl+C (Cmd+C).
> 2. Öppna ett tomt dokument i Word eller Google Docs och klistra in med Ctrl+V (Cmd+V).
> 3. Kom all text med, och står allt i rätt ordning? Då kan ett ATS läsa ditt CV.

Personligt brev

Det personliga brevet är din chans att visa vem du är. Många gör misstag som gör att brevet låter oäkta eller skrivet av en AI.

Vanliga misstag

- Allmänna formuleringar som "Jag brinner för att hjälpa människor" eller "Jag är en lagspelare"
- Hela meningar kopierade från AI-verktyg eller mallar utan att du anpassat dem
- Samma information som i CV:t i stället för att utveckla den
- För lång text. Håll brevet till en sida.
- Onaturligt formellt eller konstlat språk
- Text om företaget som visar att du inte vet vad de gör

Så får du brevet att låta som du

- Skriv med ditt eget språk och din egen ton.
- Undvik långa tankstreck (—) och specialtecken som inte finns på tangentbordet.
- Ge konkreta exempel. Skriv "Jag ledde ett projekt med tre kollegor" och berätta mer, i stället för "Jag är en bra ledare".
- Anpassa brevet efter företaget och tjänsten varje gång.
- Undvik upprepningar och tomma fraser. Skriv om vad du faktiskt har gjort.
- Avsluta med en naturlig mening.

Formatering

- Skicka brevet som Word eller PDF.
- Använd ett vanligt typsnitt som Arial eller Calibri.
- Håll längden till högst två tredjedelar av en A4-sida.
- Undvik bilder, logotyper och grafik.

Ord och meningar som AI ofta använder

1. "Jag vill härmed uttrycka mitt intresse för …"
2. Ord som beskriver men inte säger något. *Exempel: "Jag är en engagerad och motiverad person med god samarbetsförmåga."*
3. "Jag är en engagerad och arbetsvillig person."
4. "Jag hoppas att detta brev finner er väl."
5. Uttryck som "många bollar i luften".
6. Långt tankstreck (—) i stället för kommatecken, kolon eller punkt. *Exempel: "För mig är en inspirerande arbetsmiljö lika viktig som min arbetsroll — och jag ser fram emot möjligheten att bidra."*

7. "Inte bara x, utan också y." *Exempel: "Denna erfarenhet har inte bara stärkt min motivation, utan har också lärt mig att möta utmaningar."*
8. "När jag läste er annons blev jag genast …" *Exempel: "När jag läste annonsen blev jag genast inspirerad."*
9. "Dynamisk." *Exempel: "Genom att utforma och implementera dynamiska processer …"*
10. "Passion." *Exempel: "Tjänsten stämmer överens med min passion för organisation och ordning."*
11. "Jag brinner för …" eller "brinnande intresse". *Exempel: "Jag brinner för att leverera god service."*
12. "Övertygad om att …" *Exempel: "Med min noggrannhet och höga arbetsmoral är jag övertygad om att jag kan bidra."*
13. "Leverera." *Exempel: "Min förmåga att leverera resultat av hög kvalitet har uppskattats av kollegor."*
14. "Härmed." *Exempel: "Jag skickar härmed in min ansökan för att uttrycka mitt starka intresse för tjänsten."*

Andra kännetecken på AI-text

1. **Opersonligt.** *Exempel: "Det som utmärker mig är mitt starka engagemang för ständiga förbättringar, ordning och reda."*
2. **Alltid tre exempel i rad.** *Exempel: "Jag arbetar metodiskt, strukturerat och kvalitetsmässigt."*
3. **Generaliserande.** *Exempel: "Jag tror att min livserfarenhet, yrkeskunskap och meriter passar bra för uppdraget."*
4. **Anglicismer**, alltså ord och uttryck som är lånade från engelskan. *Exempel: "Dedikerad till att främja positiva upplevelser, öka engagemang och leverera enastående resultat."*
5. **Robotlik precision.** Stycken som är lika långa, helt utan stavfel och utan spår av vanligt talspråk.

Källor

- Kollega (2025). "Ditt cv granskas av robotar – så gör du för att inte sorteras bort". https://kollega.se/soka-jobb/sa-ai-sakrar-du-ditt-cv
- Kollega (2025). "AI-rekrytering och ATS – så påverkar algoritmerna din jobbsökning".
- Workday (2024). "Workday fördjupar sitt samarbete med Saab". https://en-se.newsroom.workday.com
- Workday. Kundcase AstraZeneca.
- Jobscan (2025). ATS Usage Report.
- Indeed Career Guide. "How To Write an ATS-Friendly Resume".
- SHRM (2025). "How AI transforms recruiting".
- Ingenjören (2024). "Tänk på det här när du låter AI skriva ditt personliga brev". https://ingenjoren.se/2024/06/18/tank-pa-det-har-nar-du-later-ai-skriva-ditt-personliga-brev/
- Voister (2025). "Orden du ska undvika i personliga brev för att inte uppfattas som AI". https://www.voister.se/artikel/2025/08/orden-du-ska-undvika-i-personliga-brev-for-att-inte-uppfattas-som-ai/
- Realtid. "Tre ord förstör din jobbansökan – nu avslöjas AI-tricken". https://www.realtid.se/karriar-ledarskap/tre-ord-forstor-din-jobbansokan-nu-avslojas-ai-tricken/
