

Upptäck din kompetens - nio frågor om dig

Ta en stund för att utforska dina kunskaper, kompetenser och intresseområden. Dessa nio frågor kan leda till värdefulla - och kanske överraskande - upptäckter!

Med denna övning kan du göra dina kompetenser och färdigheter mer konkreta och synliga. De texter du skriver i denna övning kan du använda när du skriver ansökningsbrev, eller när du går till en arbetsintervju.

Instruktioner:

- Först av allt, ta fram dokument och material relaterat till dina studier, tidigare arbetserfarenheter och jobbsökning:
 - CV, arbetsintyg från tidigare sommarjobb eller praktik, referensbrev, ansökningsbrev du har skickat, intressanta jobbannonser du har sparat, utdrag ur studieregistret över utförda kurser på universitetet.
 - Andra certifikat eller karriärplaneringsmaterial du kanske har.
- Fortsätt sedan med övningen nedan. Syftet med övningen är att gå igenom dina tidigare erfarenheter en efter en, som till exempel praktik och arbetserfarenheter, möjliga frivilligarbete eller förtroendeuppdrag under studietiden.
 - Skriv i tabellen de erfarenheter du vill bearbeta. Använd kronologisk ordning. Om du har haft mycket liknande jobb kan du behandla dem som en och samma erfarenhet.
 - Tabellen har nio frågor relaterade till dina erfarenheter. Skriv ner dina tankar och svar i tabellen. Ibland frågas samma sak, men från olika synvinklar. Du kan välja att svara på en av frågorna, eller båda.
 - Om någon fråga är svår att svara på, kan du hoppa över den.
 - Som stöd för att svara på frågorna kan du använda dokument och material från dina studier och tidigare arbetserfarenheter.
 - Ett kort och koncist svar är tillräckligt, men vid behov kan du fortsätta på en annan sida.

Din belöning för detta arbete kommer att vara en mångsidig förståelse för dina kunskaper, kompetenser och intresseområden.

	UPPTÄCK DIN KOMPETENS	Senaste jobb / arbetsgivare _____/____	Tidigare jobb / arbetsgivare _____/____	Tidigare jobb / arbetsgivare _____/____	Fritidsintressen, studentverksamhet, förtroendeuppdrag etc.
KOMPETENS	Vad behövde du veta för att utföra jobbet? Vilka kunskaper krävdes? Vilka saker var lätta för dig?				
KUNSKAP SOM ANDRA HAR LAGT MÄRKE TILL	I vilka situationer har dina arbetskollegor frågat om din hjälp?				
FRAMGÅNGAR	Med vad kände du att du lyckades? För vad fick du beröm?				

KOMPETENSÖKNING	Vilka nya saker lärde du dig?				
INTRESSEN	Vilka nya saker började intressera dig i samband det här jobbet?				
ARBETSPERSONLIGHET	Vad lärde du dig om dig själv som anställd?				
MOTIVATION	<p>Vilken typ av verksamhet på jobbet inspirerade dig? Vad gjorde dig entusiastisk?</p> <p>Vilken betydelse hade ditt arbete för organisationen du arbetade för?</p>				

TILLÄMPANDE AV KUNSKAP	Skulle du gärna gjort något mer? Något som du kände att du hade färdigheter för, men inte var möjligt att göra vid den tidpunkten?				
DET BÄSTA	Vad var höjdpunkten för dig på det här jobbet?				

SAMMANFATTNING	<p><u>Studera dina svar:</u></p> <p>Vilken typ av anställd är du?</p> <p>Hur ser din karriärutveckling ut? Fram till nu och i framtiden?</p>				
----------------	---	--	--	--	--