

Självskattningsformulär
Kock
Svenska

Identifiera dina kompetenser

Har du erfarenheter från ett yrke och vill veta hur du kan använda dina erfarenheter från ditt yrkesliv i Sverige?

Genom att göra en självskattning får du en bild av vad som krävs för yrket.

Självskattningen gör du genom att fylla i ett formulär som är kopplat till ett yrke på den svenska arbetsmarknaden. Svaren är tänkt att användas som ett stöd för dig och du kan använda självskattningsenkäten i dialog med en arbetsförmedlare. Svaren kan underlätta för Arbetsförmedlingen, och dig att välja rätt bland Arbetsförmedlingens insatser. Kanske behöver du stöd för hur du ska kunna använda dina kompetenser i Sverige, få information om hur du kan gå vidare, komplettera din utbildning, praktisera eller göra en validering.

Frågorna i självskattningen bygger på de krav som finns för olika yrken i Sverige. Svaren baseras på dina kunskaper och erfarenheter inom yrket.

Alla dina kunskaper och erfarenheter räknas. Det är du själv som värderar dina kompetenser.

Denna självskattning handlar om kockyrket. Om du har arbetat som kock är det bra att skatta dina kompetenser enligt de frågor som följer, inför en validering eller liknande. Om du har liknande erfarenheter som de som nämns i denna självskattningsenkät men inte har arbetat som kock, kan du diskutera din självskattning med din arbetsförmedlare för att eventuellt gå vidare med en validering. Det är viktigt att den som ska valideras har arbetslivserfarenheter som stämmer så väl som möjligt med kockyrket i Sverige.

De yrken som räknas som kvalificerade i kockyrket är kock (förste kock/souschef/kökschef/köksmästare/kocksteward).

Du kan utgå från följande för att identifiera dina kompetenser

Vissa kompletterande utbildningar behöver du kanske göra även om du skattar dina kompetenser och erfarenheter högt.

1: Ingen erfarenhet/kompetens

- Här kanske du har teoretisk kunskap om frågan men ingen praktisk erfarenhet.

2: Liten erfarenhet/kompetens

- Du har provat arbetsuppgiften under tiden du gick en utbildning.

3: Bra erfarenhet/kompetens

- Du har referenser och arbetsintyg som gäller för arbete under ett år.

Självskattningsformulär
 Kock
 Svenska

- Du har arbetat på flera arbetsplatser inom samma bransch.

4: Stor erfarenhet/kompetens

- Du har flera års erfarenhet i yrket.
- Du har tillräckligt med praktisk erfarenhet för att börja arbeta självständigt nästan direkt.

5: Mycket stor erfarenhet/kompetens inom frågan

- Du ska kunna testas på en arbetsplats direkt som arbetsledare, chef eller expert.
- Du har erfarenhet av att organisera och utveckla verksamheten och har erfarenhet av administration och styrning.
- Du har erfarenhet av att kommunicera hur arbetet inom området ska bedrivas och kan engagera och motivera medarbetare.
- Du har erfarenhet av att organisera resurser till olika projekt/grupper/verksamhetsområden/medarbetare.

Använd fritextfältet, längst ned i enkäten om du vill utveckla dina erfarenheter. Det kan handla om att du har erfarenheter inom branschen men det saknas frågor om just detta i självskattningsenkäten.

Kan du styrka dina kunskaper och erfarenheter på något sätt, till exempel genom intyg eller betyg?

Om du har intyg eller betyg kan Arbetsförmedlingen hjälpa dig med att översätta och validera dem.

Självskattningsformulär Kock

Svara på en skala från 1 Ingen erfarenhet till 5 Mycket stor erfarenhet.

Fråga	Viktiga kompetenser i kockyrket	1	2	3	4	5
1.	Jag är bra på att bemöta gäster					
2.	Jag har förmågan att lösa problem på kreativa sätt Till exempel: Viktiga färskvaror uteblir vid avtalad leverans. Jag löser detta genom att ändra menyn i sista stund, kontaktar andra leverantörer osv.					

Självskattningsformulär
 Kock
 Svenska

Fråga	Viktiga kompetenser i kockyrket	1	2	3	4	5
3.	Jag vet vad arbetsmiljö betyder och innebär Till exempel: • Vikten av att arbeta med arbetskläder. • Jag har erfarenhet av att arbeta sena kvällar, helger (obekväm arbetstid). • Jag har erfarenhet av att informera om hur medarbetare undviker olyckor i arbetet.					
4.	Jag har förmågan att följa arbetsplatsens rutiner Till exempel: • Planera inköp. • Planera personal, antal och arbetsuppgifter. • Se till att instruktioner för personalen är anpassade till verksamheten.					
5.	Jag har erfarenheter av att lösa problem i arbetet och fatta egna beslut utifrån olika situationer					
6.	Jag har erfarenhet av att samarbeta och kommunicera med andra					
7.	Jag har erfarenhet av att kvalitetssäkra mitt och andras arbete i ett kök					
8.	Jag har erfarenhet av att ge andra instruktioner					
9.	Jag har erfarenhet av att fördela arbetsuppgifter till personalen					

Fråga	Arbetsplatserfarenheter	1	2	3	4	5
1.	Jag har erfarenhet av att jobba i restaurangkök på en:					
1 a.	större restaurang					
1 b.	mindre restaurang					
2.	Jag har erfarenhet av att jobba på en snabbmatsrestaurang					
3.	Jag har erfarenhet av att jobba på en lunchrestaurang					
4.	Jag har erfarenhet av att jobba i köket på en förskola					

Självskattningsformulär

Kock

Svenska

Fråga	Arbetsplatserfarenheter	1	2	3	4	5
5.	Jag har erfarenhet av att jobba i köket på en skola					
6.	Jag har erfarenhet av att jobba i köket på ett sjukhus					
7.	Jag har erfarenhet av att jobba i köket på ett hotell					

Fråga	Kunskap om hur hygien sköts inom restaurang	1	2	3	4	5
1.	Jag har kunskap om de rutiner som gäller för hygien när man arbetar med matvaror					
2.	Jag har kunskap om smittvägar och vet hur dessa ska förbyggas					
3.	Jag har erfarenhet av att hantera råvaror innan, under och efter tillagning					
4.	Jag har kunskap om hur utrusningen som används i ett kök ska göras rent					
5.	Jag har erfarenhet av att ge förslag på hur man kan tillaga livsmedel på olika sätt					
6.	Jag har erfarenhet av att diskutera vikten av god hygien med personal som jag ansvarat för					

Fråga	Kunskaper om specialkost	1	2	3	4	5
1.	Jag har kunskap om olika typer av specialkost. Till exempel: • Allergier • Intolerans mot laktos • Intolerans mot gluten					
2.	Jag har kunskap om att vissa födoämnen kan skapa allergiska reaktioner Exemplifiera vilka:					
3.	Jag har kunskap om vegetarisk kost					

Självskattningsformulär
Kock
Svenska

Fråga	Kunskaper om specialkost	1	2	3	4	5
4.	Jag har kunskap om vegankost					

Om du vill förtydliga erfarenheter eller kunskaper som inte framkommer i frågorna ovan, vänligen beskriv nedan: