

Svenska

Sida: 1 av 6

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.

Du kan utgå från följande för att identifiera dina kompetenser:

1: Ingen erfarenhet

- Här kanske du har teoretisk kunskap men ingen praktisk erfarenhet

2: Liten erfarenhet

- Du har arbetat inom branschen mindre än ett år
- Du har provat på under tiden du gick en utbildning

3: Bra erfarenhet

- Du har referenser och arbetsintyg som gäller för arbete under ett år
- Du har arbetat på flera arbetsplatser inom samma bransch

4: Stor erfarenhet

- Du har minst ett års erfarenhet i yrket
- Du har praktisk erfarenhet och kan relativt fort börja arbeta självständigt

Svenska

5: Mycket stor erfarenhet

- 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 ha 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 via UHR (Universitets- och högskolerådet).

Svenska

Självskattningsformulär

Lokalvård

Egenskaper	1-5 (Ingen erfarenhet – Mycket stor erfarenhet)				
1. Jag är bra på att möta kunder	1	2	3	4	5
2. Jag kan hålla mig lugn i en jobbig situation	1	2	3	4	5
3. Jag klarar av att arbeta under stress	1	2	3	4	5
4. Jag vet vad arbetsmiljö betyder och innebär	1	2	3	4	5
5. Jag kan förhålla mig till regler på en arbetsplats	1	2	3	4	5
6. Jag håller rent och snyggt på min arbetsplats	1	2	3	4	5
Erfarenheter					
7. Jag har erfarenhet av att jobba själv och ta egna beslut	1	2	3	4	5
8. Jag har erfarenhet av att jobba tillsammans med andra	1	2	3	4	5
9. Jag har erfarenhet av att städa i privata hem	1	2	3	4	5
10. Jag har erfarenhet av att städa på arbetsplatser	1	2	3	4	5
11. Jag har erfarenhet av att städa på kontor	1	2	3	4	5
12. Jag har erfarenhet av att städa på vårdanrättningar	1	2	3	4	5
13. Jag har erfarenhet av att städa i offentliga lokaler	1	2	3	4	5

Svenska

14. Jag har erfarenhet av att städa trapphus	1	2	3	4	5
15. Jag har erfarenhet av dammsugning	1	2	3	4	5
16. Jag har erfarenhet av dammtorkning	1	2	3	4	5
17. Jag har erfarenhet av att tvätta golv	1	2	3	4	5
18. Jag har erfarenheter av att skura toaletter och handfat samt tömma papperskorgar/sopkorgar	1	2	3	4	5
19. Jag har erfarenhet av att torka ur skåp	1	2	3	4	5
20. Jag har erfarenheter av att skaka dukar samt dammsuga gardiner och väggar	1	2	3	4	5
21. Jag har kunskap om hur viktig hygien är vid städning	1	2	3	4	5
22. Jag har kunskap om vilka maskiner som kan användas vid städning	1	2	3	4	5
23. Jag har kunskap om vilka rengöringsmedel som används i Sverige och hur och när de ska användas	1	2	3	4	5
24. Jag har kunskap om vilka miljövänliga rengöringsmedel som finns	1	2	3	4	5
25. Jag har kunskap om vilka rengöringsmedel som ska användas på mattor	1	2	3	4	5
26. Jag har kunskaper om vilka rengöringsmedel som ska användas vid städning av väggar	1	2	3	4	5
27. Jag har kunskaper om vilka kläder som skyddar när man städar, till exempel särskilda handskar, kläder och munskydd	1	2	3	4	5

Svenska

28. Jag har kunskaper om hur man rengör möbler (stolar, fåtöljer, tygmöbler)	1	2	3	4	5
29. Jag har erfarenhet av att rengöra och polera möbler	1	2	3	4	5
30. Jag har erfarenhet av hur man städar plastgolv	1	2	3	4	5
31. Jag har kunskap om hur man städar stengolv (marmor, kalksten, granit, skiffer)	1	2	3	4	5
32. Jag har kunskap om hur man städar keramikgolv (kakel och klinkers)	1	2	3	4	5
33. Jag har kunskap om hur man städar trägolv	1	2	3	4	5
34. Jag har erfarenhet av att städa på en byggarbetsplats	1	2	3	4	5
35. Jag har kunskap om hur golv, väggar, tak och möbler rengörs på en byggarbetsplats	1	2	3	4	5
36. Jag har erfarenhet av att byggstäda ett färdigt hus, kontor eller lägenhet	1	2	3	4	5
37. Jag har kunskap om vilka rengöringsmedel och andra kemiska produkter som ska användas vid en byggstädning	1	2	3	4	5
38. Jag har erfarenhet av att tvätta speglar	1	2	3	4	5
39. Jag har erfarenhet av att tvätta glasfönster	1	2	3	4	5
40. Jag har erfarenhet av att tvätta plexiglas	1	2	3	4	5
41. Jag har erfarenhet av att tvätta fönster både utvändigt och invändigt	1	2	3	4	5
42. Jag har kunskaper om vad man använder för städprodukter och	1	2	3	4	5

Svenska

redskap när man tvättar fönster					
43. Jag har erfarenhet av att jobba som arbetsledare	1	2	3	4	5

Skriv dina erfarenheter från branschen, som inte finns med i formuläret, som du är bra på: