

Självskattningsformulär
Lokalvård
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.

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.

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.

Självskattningsformulär
 Lokalvård
 Svenska

- 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 via UHR (Universitets- och högskolerådet).

Självskattningsformulär Lokalvård

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

Fråga	Egenskaper	1	2	3	4	5
1.	Jag är bra på att möta kunder					
2.	Jag kan hålla mig lugn i en jobbig situation					
3.	Jag klarar av att arbeta under stress					
4.	Jag vet vad arbetsmiljö betyder och innebär					
5.	Jag kan förhålla mig till regler på en arbetsplats					
6.	Jag håller rent och snyggt på min arbetsplats					

Fråga	Erfarenheter	1	2	3	4	5
7.	Jag har erfarenhet av att jobba själv och ta egna beslut					
8.	Jag har erfarenhet av att jobba tillsammans med andra					
9.	Jag har erfarenhet av att städa i privata hem					
10.	Jag har erfarenhet av att städa på arbetsplatser					

Självskattningsformulär
 Lokalvård
 Svenska

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

Självskattningsformulär
 Lokalvård
 Svenska

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

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