

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
- 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).

Självskattningsformulär

Restaurang

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 jobba som arbetsledare	1	2	3	4	5
10. Jag har kunskap om de grundläggande arbetsuppgifterna inom servering	1	2	3	4	5
11. Jag har kunskap om de grundläggande arbetsuppgifterna inom matlagning	1	2	3	4	5
12. Jag har kunskap om de grundläggande arbetsuppgifterna inom bakning	1	2	3	4	5
13. Jag har kunskap om de grundläggande arbetsuppgifterna inom planering och inköp på restaurang	1	2	3	4	5

14. Jag har erfarenhet av att jobba på en restaurang	1	2	3	4	5
15. Jag har erfarenhet av att jobba på ett bageri	1	2	3	4	5
16. Jag har erfarenhet av att jobba på ett konditori	1	2	3	4	5
17. Jag har erfarenhet av att jobba på ett café	1	2	3	4	5
18. Jag har erfarenhet av att jobba på en snabbmatsrestaurang	1	2	3	4	5
19. Jag har erfarenhet av att jobba på en lunchrestaurang	1	2	3	4	5
20. Jag har erfarenhet av att jobba i köket på en förskola	1	2	3	4	5
21. Jag har erfarenhet av att jobba i köket på en skola	1	2	3	4	5
22. Jag har erfarenhet av att jobba i köket på ett sjukhus	1	2	3	4	5
23. Jag har erfarenhet av att jobba i köket på ett hotell	1	2	3	4	5
24. Jag har erfarenhet av att jobba på ett industribageri	1	2	3	4	5
25. Jag har erfarenhet av att jobba på ett mindre bageri	1	2	3	4	5
26. Jag har erfarenhet av att jobba på ett bageri med butik	1	2	3	4	5
27. Jag har erfarenhet av att jobba på ett bageri som tillhör ett hotell	1	2	3	4	5
28. Jag har erfarenhet av att jobba i ett bageri som tillhör en större matvarubutik	1	2	3	4	5
29. Jag har erfarenhet av att jobba som kock	1	2	3	4	5
30. Jag har erfarenhet av att jobba som köksmästare	1	2	3	4	5
31. Jag har kunskap om de rutiner som gäller för hygien när man arbetar med matvaror	1	2	3	4	5

32. Jag har kunskap om de rutiner som gäller för hygien när man arbetar på ett bageri	1	2	3	4	5
33. Jag har kunskap om hur en person kan få en matförgiftning	1	2	3	4	5
34. Jag har erfarenhet av att hantera råvaror innan, under och efter tillagning	1	2	3	4	5
35. Jag har kunskap om hur utrusningen som används i ett kök eller i ett bageri ska göras rent	1	2	3	4	5
36. Jag har erfarenhet av att städa en restaurang eller ett bageri	1	2	3	4	5
37. Jag har erfarenhet av att läsa och använda recept	1	2	3	4	5
38. Jag har erfarenhet av att ge förslag på hur man kan tillaga livsmedel på olika sätt	1	2	3	4	5
39. Jag har erfarenhet av att skapa olika menyer	1	2	3	4	5
40. Jag har kunskap om att vissa födoämnen kan skapa allergiska reaktioner	1	2	3	4	5
41. Jag har kunskap om olika typer av specialkost till exempel vid allergi eller intolerans mot laktos och gluten	1	2	3	4	5
42. Jag har kunskap om vegetarisk och vegansk kost	1	2	3	4	5
43. Jag har erfarenhet av att arbeta med bakning i olika moment såsom jäsning av degar, bakning av bröd och andra bakverk	1	2	3	4	5
44. Jag har kunskap om vilka redskap och maskiner som används vid tillverkning av bröd och bakverk	1	2	3	4	5
45. Jag har kunskap om vilka råvaror och ingredienser som man använder när man bakar bröd och	1	2	3	4	5

andra bakverk					
46. Jag har kunskap om vilka regler som gäller för paketering och märkning av bröd och bakverk	1	2	3	4	5
47. Jag har erfarenhet av att baka tårter	1	2	3	4	5
48. Jag har erfarenhet av att dekorera tårter	1	2	3	4	5
49. Jag har erfarenhet av att baka och dekorera finare bakverk till exempel bakelser	1	2	3	4	5
50. Jag har erfarenhet av att tillverka mindre bakverk som till exempel choklad, marsipan, baklava, halva eller turkish delight	1	2	3	4	5

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