

Självskattningsformulär
Restaurang
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
 Restaurang
 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 Restaurang

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 jobba som arbetsledare					
10.	Jag har kunskap om de grundläggande arbetsuppgifterna inom servering					

Självskattningsformulär
 Restaurang
 Svenska

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

Självskattningsformulär
 Restaurang
 Svenska

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

Självskattningsformulär
Restaurang
Svenska

Fråga	Erfarenheter	1	2	3	4	5
49.	Jag har erfarenhet av att baka och dekorera finare bakverk till exempel bakelser					
50.	Jag har erfarenhet av att tillverka mindre bakverk som till exempel choklad, marsipan, baklava, halva eller turkish delight					

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