

Självskattningsformulär  
Yrkesförare: buss och lastbil  
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  
Yrkesförare: buss och lastbil  
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 Yrkesförare: Buss och lastbil

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 |   |   |   |   |   |

| Fråga | Erfarenheter                                                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|-------|-----------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 6.    | Jag har erfarenhet av att jobba själv och ta egna beslut        |   |   |   |   |   |
| 7.    | Jag har erfarenhet av att jobba tillsammans med andra           |   |   |   |   |   |
| 8.    | Jag har erfarenhet av att jobba som arbetsledare                |   |   |   |   |   |
| 9.    | Jag har erfarenhet av att jobba som annan ledare inom branschen |   |   |   |   |   |

Självskattningsformulär  
Yrkesförare: buss och lastbil  
Svenska

| Fråga | Erfarenheter                                                | Ja | Nej |
|-------|-------------------------------------------------------------|----|-----|
| 10.   | Jag kan prata engelska                                      |    |     |
| 11.   | Jag kan läsa och skriva engelska                            |    |     |
| 12.   | Jag har erfarenheter av att ge information till passagerare |    |     |
| 13.   | Jag har erfarenhet av att sälja biljetter                   |    |     |

| Fråga | Erfarenheter                                                                                                                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 14.   | Jag har erfarenhet av att hantera paket och annat som ska fraktas                                                                 |   |   |   |   |   |
| 15.   | Jag har kunskap om de lagar som gäller när man kör påverkad av alkohol eller andra droger                                         |   |   |   |   |   |
| 16.   | Jag kunskap om de regler och lagar som gäller när man pratar i mobiltelefon eller skickar sms samtidigt som man kör               |   |   |   |   |   |
| 17.   | Jag har kunskap om vilka hastighetsbegränsningar i trafiken som gäller när man kör bil eller annat fordon                         |   |   |   |   |   |
| 18.   | Jag har kunskap om vilka regler som gäller för hur nära man får köra fordonet framför                                             |   |   |   |   |   |
| 19.   | Jag har erfarenhet av att hantera och räkna ut lastkapacitet                                                                      |   |   |   |   |   |
| 20.   | Jag har erfarenhet av att använda tekniska hjälpmedel vid godshantering                                                           |   |   |   |   |   |
| 21.   | Jag har erfarenhet av att köra ut varor från en central till en mottagare till exempel till butiker eller företag                 |   |   |   |   |   |
| 22.   | Jag har erfarenhet av att köra varor längre sträckor, ibland på natten                                                            |   |   |   |   |   |
| 23.   | Jag har erfarenhet av att köra utlandstransporter                                                                                 |   |   |   |   |   |
| 24.   | Jag har erfarenhet av att köra lastbil med släp som används vid flytt                                                             |   |   |   |   |   |
| 25.   | Jag har erfarenhet av att köra ett fordon som används vid byggen av olika slag, som kan frakta dit material och frakta bort skräp |   |   |   |   |   |

Självskattningsformulär  
Yrkesförare: buss och lastbil  
Svenska

| Fråga | Erfarenheter                                                                                                                                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 26.   | Jag har erfarenhet av att köra kranbil<br>det vill säga fordon som är utrustade<br>med till exempel en skopa, krok,<br>liftkorg eller gripklor |   |   |   |   |   |
| 27.   | Jag har erfarenhet av att köra ett köra<br>maskintrailers som kan frakta olika<br>slags maskiner                                               |   |   |   |   |   |
| 28.   | Jag har erfarenhet av att<br>köra passagerare som har en<br>funktionsnedsättning                                                               |   |   |   |   |   |
| 29.   | Jag har erfarenhet av att köra flygbuss                                                                                                        |   |   |   |   |   |
| 30.   | Jag har erfarenhet av att köra buss<br>efter tidtabell                                                                                         |   |   |   |   |   |
| 31.   | Jag har erfarenhet av att köra virkesbil                                                                                                       |   |   |   |   |   |
| 32.   | Jag har erfarenhet av att köra<br>djurtransporter                                                                                              |   |   |   |   |   |

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