

Självskattning av dina kompetenser

Initiativförmåga och entreprenörskap:

Följande frågor är relaterade till att kunna bedöma din förmåga att omvandla idéer till handling. Det handlar om att ta vara på chanser som uppstår, kreativitet, innovation, risktagande och förmågan att planera och leda projekt för att uppnå målen.

Fråga	Erfarenheter	Stämmer helt	Stämmer delvis	Stämmer inte alls
1.	Jag utför mina uppdrag med stort engagemang och kan slutföra mina uppgifter.			
2.	Jag planerar gärna mitt arbete om hur tiden och resurser ska disponeras.			
3.	Jag uppmärksammar detaljer och vill att det jag gör håller god standard.			
4.	Jag håller mig uppdaterad och är öppen för nya idéer och lösningar.			
5.	Jag kan förmedla en vision och lätt övertyga andra.			
6.	Jag kan engagera andra personer och få deras stöd i mitt arbete.			
7.	Jag kan leda en arbetsgrupp.			
8.	Jag kan delegera.			
9.	Jag kan planera framåt, men tänker också alternativt ifall något går snett.			
10.	Jag kan göra prioriteringar vid arbetsbelastning.			
11.	Jag kan ta nya utmaningar med kort varsel.			
12.	Jag kan anpassa mig till förändringar.			
13.	Jag letar efter affärsmöjligheter.			

Digital kompetens, matematiskt kunnande och grundläggande vetenskaplig och teknisk kompetens:

Hur ser dina grundläggande färdigheter i informations- och kommunikationsteknik ut? Hur använder du ditt matematiska kunnande och din vetenskapliga kompetens för att lösa problem i vardagssituationer?

Fråga	Erfarenheter	Stämmer helt	Stämmer delvis	Stämmer inte alls
14.	Jag använder datorer i mitt dagliga arbete och/eller fritid.			
15.	Jag kan använda enkla textredigeringsprogram och leta information via nätet.			
16.	Jag har lätt för att lära mig nya datorprogram och it-möjligheter.			
17.	Jag kan använda mig av mer avancerade funktioner som t.ex. MS-Office, bild- och videoredigeringsprogram.			
18.	Jag kan skapa hemsidor.			
19.	Jag jobbar gärna med siffror.			
20.	Jag kan sammanställa information från olika källor.			
21.	Jag kan analysera och klassificera information.			
22.	Jag kan tolka statistiska tabeller och diagram.			
23.	Jag utvecklar och provar nya idéer			
24.	Jag kan göra undersökningar och ta reda på fakta.			

Social och samhällelig kompetens:

Social kompetens hjälper dig att delta på ett effektivt och konstruktivt sätt i samhälls- och arbetslivet och det är kopplat till personligt och socialt välbefinnande.

Fråga	Erfarenheter	Stämmer helt	Stämmer delvis	Stämmer inte alls
25.	Jag uppmärksammar och lyssnar till andra människor.			
26.	Jag kan uttrycka mig muntlig och talar ledigt inför en grupp.			
27.	Jag gillar att jobba tillsammans med andra människor.			

Fråga	Erfarenheter	Stämmer helt	Stämmer delvis	Stämmer inte alls
28.	Jag kan uppmuntra och vid behov ge råd till människor.			
29.	Jag kan arbeta tillsammans med människor jag normalt inte trivs med.			
30.	Jag bildar gärna nätverk genom att skapa nya kontakter.			
31.	Jag är inte rädd för att hjälpa till att lösa konflikter.			
32.	Jag deltar gärna i föreningslivet.			
33.	Jag gillar helt enkelt att vara själv mycket och jobba ensam.			
34.	Jag kan anpassa mitt agerande till olika sociala situationer.			
35.	Jag delar gärna med mig av mina erfarenheter och tar gärna del av andras.			
36.	När jag pratar med någon försöker jag sätta mig in i den personens situation.			
37.	Jag kan hålla mig lugn i en svår situation.			

Kommunikation på svenska och interkulturell förståelse:

En viktig förmåga är att kunna uttrycka och tolka begrepp, tankar, känslor, fakta och åsikter i både tal och skrift (lyssna, tala, läsa och skriva). Språklig interaktion är lämplig i en rad olika samhälleliga och kulturella sammanhang och inte minst vid interkulturell förståelse.

Fråga	Erfarenheter	Stämmer helt	Stämmer delvis	Stämmer inte alls
38.	Jag kan kommunicera skriftligt på svenska i en rad olika situationer och anpassa nivån till de krav som situationen ställer.			
39.	Jag lyssnar gärna på svenska nyheter och samhällsdebatter.			
40.	Jag kan föra en diskussion inom olika ämnen och aktuella teman.			
41.	Jag kan kommunicera på engelska.			
42.	Jag kan kommunicera på andra språk utöver engelska.			
43.	Jag vill gärna förstå vad andra människor säger och hur de tänker.			
44.	Jag tycker att det är viktigt att vara öppen och visa respekt för andras åsikter och idéer.			

Fråga	Erfarenheter	Stämmer helt	Stämmer delvis	Stämmer inte alls
45.	Jag är medveten om min egen kultur och söker efter kunskap om andra kulturer.			
46.	Jag bidrar så att min arbetsplats präglas av respekt och tolerans.			
47.	Jag samarbetar gärna med människor med olika bakgrund.			
48.	Jag har respekt för människor med en annan livsstil, utbildning eller jobb än jag har.			
49.	Jag trivs att vara med människor från andra generationer än min egen.			

Inläarning samt kulturell medvetenhet/kulturella uttrycksformer:

Här ska du reflektera över din förmåga att driva och organisera ditt eget lärande, antingen individuellt eller i grupp utifrån dina egna behov samt din relation till kulturella uttrycksformer.

Fråga	Erfarenheter	Stämmer helt	Stämmer delvis	Stämmer inte alls
50.	Jag tycker om att lära mig nya saker och bättra på mina kunskaper.			
51.	Jag använder gärna det jag lär mig i olika sammanhang.			
52.	Jag är engagerad i samhällets aktuella frågor och debatter.			
53.	Jag deltar gärna i kompetensutvecklingsinsatser.			
54.	Jag är medveten om och kan definiera mina behov av kompetensutveckling.			
55.	Jag delar gärna med mig av min kunskap och erfarenhet till andra.			
56.	Jag vill veta mer och vad det betyder när jag ser något som ser ut att vara annorlunda eller nytt.			
57.	Jag är medveten om min inlärningsstil.			
58.	Jag läser gärna litteratur från hela världen.			
59.	Jag deltar i föreningsliv.			
60.	Jag samtalar gärna med andra om kulturella sammanhang.			
61.	Jag skulle vilja börja sjunga, spela något musikinstrument eller teater.			
62.	Jag tittar/deltar gärna i estetiska och kulturella uttrycksformer.			

Allmänt fysisk förmåga/arbetsförmåga/fritid:

En hälsosam och engagerande livsstil skapar förutsättningar för ett gott arbetsliv. Vidare utgår arbetsförmågan från en relation mellan dina individuella förutsättningar, de specifika kraven i arbetet och miljön du ska vistas i.

Fråga	Erfarenheter	Stämmer helt	Stämmer delvis	Stämmer inte alls
63.	Jag har en bra allmän kondition och kan utföra fysiska aktiviteter.			
64.	Jag kan med hjälp av rätt hjälpmedel kompensera för en nedsatt arbetsförmåga.			
65.	Jag har körkort och kör gärna i jobbet.			
66.	Jag har allergier/överkänslighet som kan påverka vissa arbeten.			
67.	Jag har en bra fingerfärdighet.			
68.	Jag har fasta vardagliga rutiner och sömn.			
69.	Jag njuter av att vara ledig.			
70.	Jag vill ha en bra balans mellan fritid, familjeliv och arbete.			
71.	Jag har en aktiv fritid.			
72.	Jag tränar regelbundet och/eller utövar sport.			
73.	Jag har ett bra minne.			
74.	Jag är stresstålig.			
75.	Jag upplever att min sociala situation är väl fungerande			