

Ryska

Sida: 1 av 6

## Определите свою компетенцию

У вас есть опыт работы по специальности, и вы хотите узнать, как можно использовать его в Швеции?

Посредством самооценки своих профессиональных качеств вы сможете получить представление о том, что требуется по вашей профессии.

Самооценку своих профессиональных качеств можно сделать, заполнив анкету о вашей профессии на шведском рынке труда. Ответы призваны послужить вам в качестве поддержки, и вы можете воспользоваться анкетой самооценки в ходе вашего диалога с консультантом по трудоустройству. Ответы могут помочь вам и Агентству по трудоустройству сделать правильный выбор из тех мер помощи, что предоставляются Агентством по трудоустройству. Возможно, вам понадобится поддержка в том, чтобы использовать свою компетенцию в Швеции, получить информацию о дальнейших действиях, о дополнении образования, практике и валидации.

В основу вопросов анкеты самооценки положены те требования, которые предъявляются к разным профессиям в Швеции. Ответы основываются на ваших знаниях и опыте работы в сфере вашей профессии.

Учитываются все ваши знания, умения и опыт работы. Оценку своим профессиональным качествам даете вы сами.

### При определении своей компетенции следует исходить из следующего:

#### 1: Нет опыта

- Возможно, у вас есть теоретические знания, но нет практического опыта работы

#### 2: Небольшой опыт

- Вы проработали в данной отрасли менее одного года
- Вы опробовали эту работу в период учебы

#### 3: Хороший опыт

- У вас есть отзывы и трудовая справка о работе в течение года
- Вы работали на нескольких рабочих местах в одной отрасли

#### 4: Большой опыт

- Ваш опыт работы по профессии составляет не менее года

Ryska

Sida: 2 av 6

- У вас есть практический опыт работы, и вы можете довольно быстро начать работать самостоятельно

#### **5: Очень большой опыт**

- Вы можете сразу попробовать работать в качестве бригадира, начальника или эксперта
- У вас есть опыт организации и развития деятельности предприятия, а также опыт администрации и управления
- У вас есть опыт информирования о том, как следует проводить работу в данной сфере, и вы умеете заинтересовывать и мотивировать сотрудников
- У вас есть опыт организации ресурсов для различных проектов/групп/секторов деятельности/сотрудников

Воспользуйтесь полем для свободного текста, если вы хотите рассказать подробнее о своем опыте работы, – например, если у вас есть опыт работы в отрасли, но в анкете самооценки нет вопросов именно об этом.

Можете ли вы каким-то образом подтвердить свои навыки и опыт работы, – например, при помощи удостоверений или свидетельств? Если у вас имеются удостоверения или свидетельства, то Агентство по трудоустройству может помочь вам их перевести и валидировать в Шведском совете по высшему образованию (UHR).

Ryska

Sida: 3 av 6

## Анкета самооценки профессиональных качеств

### Ресторан

Качества	1-5 (Ingen erfarenhet – Mycket stor erfarenhet)				
1. Я умею обращаться с клиентами	1	2	3	4	5
2. Я сохраняю спокойствие в трудных ситуациях	1	2	3	4	5
3. Я могу работать в условиях стресса	1	2	3	4	5
4. Я понимаю роль и значение условий труда	1	2	3	4	5
5. Я следую правилам на рабочем месте	1	2	3	4	5
6. Я соблюдаю чистоту и порядок на рабочем месте	1	2	3	4	5
Опыт работы					
7. У меня есть опыт самостоятельной работы и принятия собственных решений	1	2	3	4	5
8. У меня есть опыт совместной работы с другими	1	2	3	4	5
9. У меня есть опыт работы бригадиром	1	2	3	4	5
10. Я владею знаниями об основополагающих рабочих обязанностях в области ресторанного обслуживания	1	2	3	4	5
11. Я владею знаниями об основополагающих рабочих обязанностях в сфере приготовления пищи	1	2	3	4	5
12. Я владею знаниями об основополагающих рабочих обязанностях в сфере выпечки	1	2	3	4	5
13. Я владею знаниями об основополагающих рабочих обязанностях при планировании и закупках	1	2	3	4	5
14. У меня есть опыт работы в ресторане	1	2	3	4	5
15. У меня есть опыт работы в пекарне	1	2	3	4	5
16. У меня есть опыт работы в кондитерской	1	2	3	4	5
17. У меня есть опыт работы в кафе	1	2	3	4	5
18. У меня есть опыт работы в ресторане быстрого питания	1	2	3	4	5

Ryska

Sida: 4 av 6

19. У меня есть опыт работы в обеденном ресторане	1	2	3	4	5
20. У меня есть опыт работы на кухне детского сада	1	2	3	4	5
21. У меня есть опыт работы на школьной кухне	1	2	3	4	5
22. У меня есть опыт работы в больничном пищеблоке	1	2	3	4	5
23. У меня есть опыт работы на кухне в гостинице	1	2	3	4	5
24. У меня есть опыт работы в промышленной пекарне	1	2	3	4	5
25. У меня есть опыт работы в небольшой пекарне	1	2	3	4	5
26. У меня есть опыт работы в магазине-пекарне	1	2	3	4	5
27. У меня есть опыт работы в пекарне при гостинице	1	2	3	4	5
28. У меня есть опыт работы в пекарне при крупном продовольственном магазине	1	2	3	4	5
29. У меня есть опыт работы поваром	1	2	3	4	5
30. У меня есть опыт работы шеф-поваром	1	2	3	4	5
31. Я знаю правила гигиены, которые должны соблюдаться при работе с продуктами питания	1	2	3	4	5
32. Я знаю правила гигиены, которые должны соблюдаться при работе в пекарне	1	2	3	4	5
33. Я знаю как возникает пищевое отравление	1	2	3	4	5
34. У меня есть опыт работы с сырыми продуктами как во время, так и после приготовления пищи	1	2	3	4	5
35. Я знаю как содержать в чистоте оборудование, используемое на кухне или в пекарне	1	2	3	4	5
36. У меня есть опыт уборки ресторана или пекарни	1	2	3	4	5
37. У меня есть опыт чтения и использования рецептов	1	2	3	4	5

Ryska

Sida: 5 av 6

38. У меня есть опыт предоставления предложений о том, как готовить пищу разными способами	1	2	3	4	5
39. У меня есть опыт создания разных меню	1	2	3	4	5
40. Я знаю, что некоторые продукты могут вызвать аллергическую реакцию	1	2	3	4	5
41. Я владею знаниями о различных специальных диетах, например, в случае аллергии или непереносимости лактозы и глютена	1	2	3	4	5
42. Я владею знаниями о вегетарианском и веганском рационах питания	1	2	3	4	5
43. У меня есть опыт работы с разными моментами выпечки, такими как брожение теста, выпечка хлеба и других хлебобулочных изделий	1	2	3	4	5
44. Я владею знаниями об утвари и машинах, используемых при выпечке хлеба и других хлебобулочных изделий	1	2	3	4	5
45. Я владею знаниями о сырье и ингредиентах, используемых при выпечке хлеба и других хлебобулочных изделий	1	2	3	4	5
46. Я владею правилами об упаковке и маркировке хлеба и других хлебобулочных изделий	1	2	3	4	5
47. У меня есть опыт выпечки тортов	1	2	3	4	5
48. У меня есть опыт декорирования тортов	1	2	3	4	5
49. У меня есть опыт выпечки и декорирования более изысканных хлебобулочных изделий, например, пирожных	1	2	3	4	5
50. У меня есть опыт производства пtifуров, таких как шоколад, марципан, пахлава, халва, рахат-лукум	1	2	3	4	5

Ryska

Sida: 6 av 6

**Опишите свой опыт работы в сфере, которая не была упомянута в анкете, и свои сильные стороны в этой сфере:**