# ዓቕምታትካ ኣለሊ

ናይ ሓደ ሞያ ተመኩሮ ሃልዩካ፡ ናይ ስራሕ ሂወትካ ተመኩሮ ከመይ ጌርካ ኣብ ሽወደን ክትጥቀመሉ ከም ትኽእል ክትፈልጥ ዶ ትደሊ?

ነብሰ-ግምገማ ብምግባር፡ እዚ ሞያ እንታይ ከም ዝጠልብ ሓደ ስእሊ ይህበካ።

ነብሰ ግምገማ ብመንገዲ ምስ ሓደ ሞያ ኣብ ናይ ሽወደን ናይ ስራሕ ዕዳጋ ምትሕሓዝ ዘለዎ ቅጥዒ ብምምላእ ትገብሮ። እቲ መልሲ ንስኻ ከም ሓደ ሓገዝ ንኽትጥቀመሉ እዩ ተሓሲቡ። እቲ ቅጥዒ ነብሰ ግምገማ ድማ ምስ ሓደ ሰራሕተኛ ቤት ጽሕፈት መራኸብቲ ስራሕ ኣብ ምምይያጥ ክትጥቀመሉ ትኽእል። እቲ መልሲ ንቤት ጽሕፈት መራኸብቲ ስራሕን ንዓኻን ካብቲ ናይ ቤት ጽሕፈት መራኸብቲ ስራሕ ጻዕርታት ንምሕራይ ክቃልል ይኽእል። ኣብ ሽወደን ከመይ ጌርካ ዓቕምታትካ ክትጥቀመሎም ክትኽእል፣ ንኽትቅጽል ከመይ ጌርካ ሓበሬታ ክትረክብ ከም ትኽእል፣ ትምህርትኻ ክትውስኸሉ፣ ናይ ስራሕ ልምምድ ወይ ብቕዓትካ ከተረጋግጽ ምናልባት ሓገዝ የድልየካ ይኸውን።

እቶም ሕቶታት ናይ ነብሰ ግምገማ፡ ኣብ ሽወደን ዝተፈላለዩ ሞያታት እንታይ ከም ዝጠልቡ መሰረት ብምግባር እዮም ተገይሮም። እቶም መልስታት ኣብ ናትካ ፍልጠታትን ተመክሮታትን ኣብቲ ሞያ ዝተመርኮሱ እዮም።

ኵሉ ፍልጠትካን ተመክሮታትካን ኣብ ግምት ይኣቱ እዩ። ንስኻ ባዕልኻ ኢኻ ንዓቕምኻ ትግምግሞ።

እዚ ነብሰ ግምገማ ብዛዕባ ናይ ኽሻኒ ሞያ እዩ። ከም ኽሻኒ ሰሪሕካ እንተ ኔርካ፡ ቅድሚ ሓደ ምርግጋጽ ብቕዓት ምግባር ወይ ተመሳሳሊ፡ ብመሰረት እዞም ዝስዕቡ ሕቶታት ዓቕምታትካ ክትግምግም ጽቡቕ እዩ። ከምቶም ኣብዚ መጠይቕ ነብሰ ግምገማ ተጠቒሶም ዘለዉ ዝመሳሰል ተመክሮታት ሃልዩካ ክንሱ ከም ኽሻኒ ግን ሰሪሕካ ዘይትፈልጥ እንተ ኾንካ፡ ምናልባት ናብ'ቲ ናይ ብቕዓት ምርግጋጽ ንምቕጻል፡ ናትካ ነብሰ ግምገማ ምስ ኣራኺቢ ስራሕ ናትካ ክትመያየጠሉ ትኽእል ። እቲ ምርግጋጽ ብቕዓት ዝግበረሉ ምስ ናይ ሽወደን ናይ ኽሻኒ ሞያ ብዝተኻእለ መጠን ዝሰማማዕ ናይ ስራሕ ተመክሮ ክህልዎ ኣገዳሲ እዩ።

እቶም ኣብ ናይ ኽሻኒ ሞያ ከም ብቑዓት ዝቐጽሩ ስራሓት፡

**ኽሻኒ (ቐዳማይ ኽሻኒ /ተሓጋጋዚ ኽሻኒ /ሓለቓ ኽሽነ /ኣሳሳዪ ኽሻኒ )**

ዓቕምታትካ ንምልላይ ካብዞም ዝስዕቡ ክትብገስ ትኽእል ኢኻ። ዋላ'ውን ዓቕምታትካን ተመክሮታትካን ኣልዒልካ እንተ ገምገምካዮም፡ ምናልባት ሓደ ሓደ ተወሰኽቲ ትምህርቲ ክትወስድ ከድልየካ ይክእል እዩ።

## 1: ዋላ ሓደ ተመክሮ/ዓቕሚ

- ኣብዚ ምናልባት ብዛዕባ እቲ ሕቶ ዋላ'ውን ዝኾነ ግብራዊ ተመክሮ ኣይሃልኻ፡ ክልሰ-ሓሳባዊ ፍልጠት ግን ክህልወካ ይኽእል እዩ።

## 2: ዝወሓደ ተመክሮ/ዓቕሚ

- ሓደ ትምህርቲ እንዳ ወሰድካ ከለኻ፡ እቲ ስራሕ ፈቲንካዮ ነርካ።

## 3: እኹል ተመክሮ/ዓቕሚ

- ነዚ ስራሕ ዝምልከት ንሓደ ዓመት ዘገልግል ምስክር ሰብን ናይ ስራሕ ምስክር ወረቐትን ኣለካ።
- ኣብ ዝተፈላለየ ናይ ስራሕ ቦታ ብተመሳሳሊ ሞያ ሰሪሕካ ኢኻ

## 4: ብዙሕ ተመክሮ/ዓቕሚ

- ኣብዚ ሞያ ናይ ብዙሕ ዓመታት ተመክሮ ኣለካ
- ዳርጋ ብቐጥታ ነብስኻ ክኢልካ ክትሰርሕ ክትጅምር ዘኽእል እኹል ግብራዊ ተመክሮ ኣለካ

## 5: ነዚ ሕቶ ዝምልከት ኣዝዩ ብዙሕ ተመክሮ/ዓቕሚ

- ኣብ ሓደ ናይ ስራሕ ቦታ ከም መራሕ ስራሕ፣ ቀንዲ ሽቫኒ ወይ ክኢላ ኬንካ ክትፍተን ምሽኣልካ ነርካ
- ነዚ ስራሕ ናይ ምውዳብን ምምዕባልን ተመክሮ ኣለካ። ከምኡ'ውን ናይ ምምሕዳርን ምምራሕን ተመክሮ ኣለካ።
- ከምዚ ዓይነት ስራሕ ከመይ ጌርካ ከም ዝካየድ ናይ ምምይያጥ ተመክሮ ኣለካ። ከምኡ'ውን ንመሳርሕትኻ ኣብ ስራሕ ከተሳትፎም ከተተባብዖም ትኽእል ኢኻ
- ንዘሎ ርእሰ ማል ናብ ዝተፈላለየ መደብ/ጉጅለታት/ንጥፈታት/መሳርሕትን ናይ ምውዳብ ተመክሮ ኣለካ

Arbetsförmedlingen

ንዘለካ ተመክሮታት ከተማዕብሎ (ብዛዕብኡ ተወሳኺ ክትጽሕፍ) እንተደሊኻ፡ ኣብ ታሕቲ ዘሎ ናይ ነጻ ጽሑፍ ቦታ ተጠቀም። እዚ ብዛዕባ ኣብዚ ሞያ ዘለካ ተመክሮታት ኾይኑ ኣብዚ ናይ ነብሰ ግምገማ መጠይቕ ግን እቲ ሕቶ ዘየለ ክኸውን ይኽእል።

ዘለካ ፍልጠትን ተመክሮታትን ብገለ መንገዲ፡ ንኣብነት ብምስክር ወረቐት ከተረጋግጾ ትኽእል ዲኻ?ምስክር ወረቐት እንተኣለካ ኾይኑ፡ ቤት ጽሕፈት መራኸብቲ ስራሕ ኣብ ምትርጓሙን ምርግጋጽ ብቕዓቱን ክሕግዘካ ይኽእል እዩ።

# ቅጥዒ ነብሰ-ግምገማ

## ኸሻኒ

| ኣብ ናይ ኸሻኒ ሞያ ኣገደስቲ ብቕዓታት | 1-5 (ዋላ ሓደ ተመክሮ - ኣዝዩ ብዙሕ ተመክሮ) | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1) ኣጋይሽ ኣብ ምቕባል ንፋዕ እየ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2) ጸገማት ተጣቢበ ናይ ምፍታሕ ክእለት ኣለኒ<br>*ንኣብነት፦*<br>*ብዝተሰማማዕናሉ ኣቕርቦ ኣገደስቲ መግቢ ጎዲሎም። ነዚ፡ ኣብ ናይ መወዳእታ ደቒቕ ነቲ ዝርዝር ዓይነት መግቢ ብምቕያርን ምስ ካልኦት ኣቕረብቲ ብምርኻብን ወዘተ ይፈትሖ* | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3) ትርጉም ናይ ስራሕ ኣከባብን ትሕዝትኡን ይፈልጥ እየ<br>*ንኣብነት፦*<br>*ኣገዳስነት ብናይ ስራሕ ክዳን ምስራሕ።*<br>*ኣብ ግዜ ምሸት፣ ቀዳመ ሰንበትን በዓላትን (ዘይምቹእ ናይ ስራሕ ሰዓታት) ናይ ምስራሕ ተመክሮ ኣለኒ።*<br>*ሰራሕተኛታት ከመይ ጌይሮም ኣብ ስራሕ ሓደጋ ከምዘወግዱ ናይ ምሕባር ተመክሮ ኣለኒ።* | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4) ኣብቲ ናይ ስራሕ ቦታ ንዘሎ ኣሰራርሓ (ኣገባብ) ናይ ምስዓብ ዓቕሚ ኣለኒ<br>*ንኣብነት፦*<br>*ምውጣን ሽመታ።*<br>*ናይ ሰራሕተኛታት፣ ብዝሒን ስራሕን ምምዳብ።* | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| *ንሰራሕተኛታት ዝወሃብ መምርሒ ምስ እቲ ስራሕ ክምዝሰማማዕ ምርግጋጽ።* | | | | | |
| 5) ካብ ዝተፈላለየ ኵነታት ተበጊሰ ኣብ ስራሕ ንዘጋጥሙ ጸገማት ናይ ምፍታሕን ባዕለይ ናይ ምውሳንን ተመክሮ ኣለኒ። | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6) ምስ ካልኦት ብሓባር ናይ ምስራሕን ምምይያጥን ተመክሮ ኣለኒ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7) ኣብ ክሽነ ናተይን ናይ ካልኦት ስራሕን ብልጽነቱ ናይ ምርግጋጽ ተመክሮ ኣለኒ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8) ንካልኦት መምርሒ ናይ ምሃብ ተመክሮ ኣለኒ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9) ንሰራሕተኛታት ስራሕ ናይ ምክፍፋል ተመክሮ ኣለኒ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | | |
| **ናይ ስራሕ ቦታ ተመክሮ** | | | | | |
| 1) ኣብ ናይ ሓደ ....... ክሽነ ናይ ምስራሕ ተመክሮ ኣለኒ ፡ | | | | | |
| a) ዕብይ ዝበለ ቤት መግቢ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| b) ንእስ ዝበለ ቤት መግቢ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2) ኣብ ሓደ ናይ ስሉጥ ምግቢ-ቤት መግቢ ናይ ምስራሕ ተመክሮ ኣለኒ ፡ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3) ኣብ ሓደ ናይ ምሳሕ ቤት መግቢ ናይ ምስራሕ ተመክሮ ኣለኒ ፡ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4) ኣብ ሓደ ናይ ዋእለ ህጻናት ክሽነ ናይ ምስራሕ ተመክሮ ኣለኒ ፡ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5) ኣብ ሓደ ናይ ቤት ትምህርቲ ክሽነ ናይ ምስራሕ ተመክሮ ኣለኒ ፡ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6) ኣብ ሓደ ናይ ሆስፒታል ክሽነ ናይ ምስራሕ ተመክሮ ኣለኒ ፡ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7) ኣብ ሓደ ናይ ሆቴል ክሽነ ናይ ምስራሕ ተመክሮ ኣለኒ ፡ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **ፍልጠት ብዛዕባ ቤት መግቢ ከመይ ጌርካ ብጽሬት ከም ዝተሓዝ** | | | | | |
| 1) ምስ ምግቢ ዝተተሓሓዘ ኣብ ዝሰርሓሉ፡ ብዛዕባ ጽሬትን ዕቀባን | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Arbetsförmedlingen

| | |
|---|---|
| ንዘገልግሉ ኣገባባት ፍልጠት ኣለኒ | |
| 2) ብዛዕባ ብከላ ብከመይ ከም ዝላባዕን ከምይ ጌርካ ኣቐዲምካ ከምትከላኸሎን ፍልጠት ኣለኒ | 1 2 3 4 5 |
| 3) ጥረ ነገራት፡ ቅድሚ ምኽሻኖም፣ ኣብ እዋን ምኽሻኖምን ድሕሪ ምኽሻኖምን ከመይ ጌርካ ከም ዝተሓዙ ተመክሮ ኣለኒ | 1 2 3 4 5 |
| 4) ኣብ ክሽነ ዘገልግል ናውቲ ክሽነ ከመይ ጌርካ ከተጽርዮም ከም ዘለካ ፍልጠት ኣለኒ | 1 2 3 4 5 |
| 5) መግቢ ብዝተፈላለየ ኣገባብ ከመይ ጌርካ ክስራሕ ከም ዝኽእል ሓሳባት ናይ ምሃብ ተመክሮ ኣለኒ | 1 2 3 4 5 |
| 6) ምስቶም ኣብ ልዕሊኦም ሓላፍነት ዘለኒ ሰርሕተኛታት፡ ኣገዳስነት ናይ መግቢ ብጽሬት ምሓዝ ናይ ምዝርራብ ተመክሮ ኣለኒ | 1 2 3 4 5 |
| **ፍልጠት ፍሉይ ምግቢ** | |
| 1) ብዛዕባ ዝተፈላለዩ ዓይነታት ፍሉያት መግብታት ፍልጠት ኣለኒ ።<br><br>*ንኣብነት፦*<br>*ናይ ኣካላት ዘይምቕብባል (ኣለርጂ)*<br>*ዘይተጻዋርነት ናይ ላክቶዝ*<br>*ዘይተጻዋርነት ናይ ግሉቲን* | 1 2 3 4 5 |
| 2) ሓደ ሓደ ትሕዝቶ መግቢ ናይ ቁጥዐ መልሰ-ግብሪ (ቁጥዐ ኣካላት)ክገብሩ ከም ዝኽእሉ ፍልጠት ኣለኒ<br><br>ኣየኖት ምኳኖም ኣብነት ሃብ፦ | 1 2 3 4 5 |
| 3) ብዛዕባ ናይ ኣሕምልቲ ምግቢ ፍልጠት ኣለኒ | 1 2 3 4 5 |

ቅጥዒ ነብሰ-ግምገማ

ኸሻኒ

ሸወደንኛ

Arbetsförmedlingen

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 4) ብዛዕባ ናይ ኣሕምልቲ (ጸባ፣ ስጋ፣ ዓሳ፣ እንቋቑሖ ብዝኾነ መልክዑ ዘይተሓወሰ) ምግቢ ፍልጠት ኣለኒ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

ኣብዚ ላዕሊ ካብ ዝቐረቡ ሕቶታት ንላዕሊ ንዘለካ ተመክሮታትን ፍልጠትን ከተነጽሮም እንተ ደሊኻ፡ ብኽብረትካ ኣብዚ ታሕቲ ግለጾም፡-