# ዓቕምታትካ ኣለሊ

ናይ ሓደ ሞያ ተመክሮ ሃልዩካ፡ ናይ ስራሕ ሂወትካ ተመክሮ ከመይ ጌርካ ኣብ ሽወደን ክትጥቀመሉ ከምትኽእል 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 ዘልዎ ቅጥዒ ብምምላእ ትገብሮ። እቲ መልሲ ንስኻ ከም ሓደ ሓገዝ ንኽትጥቀመሉ እዩ ተሓሲቡ። እቲ ቅጥዒ ነብሰ ግምገማ ድማ ምስ ሓደ ሰራሕተኛ ቤት ጽሕፈት መራኸቢት ስራሕ ኣብ ምምይያጥ ክትጥቀመሉ ትኽእል። እቲ መልሲ ንቤት ጽሕፈት መራኸቢት ስራሕን ንዓኻን ካብቲ ናይ ቤት ጽሕፈት መራኸቢት ስራሕ ጸዕርታት ንምሕራይ ክቃልል ይኽእል። ኣብ ሽወደን ከመይ ጌርካ ዓቕምታትካ ክትጥቀመሎም ክትኽእል፣ ንኽትቅጽል ከመይ ጌርካ ሓበሬታ ክትረክብ ከም ትኽእል፣ ትምህርትኻ ክትውስኽሉ፣ 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 ምስሳይ ሞያ እዩ።

እቶም ኣብዚ ሰነድ ከም ብቑዓት ሞያታት ኣብ ግምት ኣትዮም ዘለዉ፡ ኣሳሳዪት፣ ኣኣሳዪ፣ ሓለቓ ኣሳሰይትን እዮም።

ብቕዓታትካን ተመክሮታትካን ክትግምግሞም ንኽትኽእል ዝኾነ ትምህርቲ ክህልወካ ኣየድልን እዩ። ትምህርቲ እንተ'ለካ ኾይኑ እሞ እቲ ትምህርቲ ብሽወደንኛ ዘይኾነ ብኻልእ ቋንቋ እንተ ኾይኑ፡ ናይ ግድን ከተተርግምን ንግምገማ ክትስዶን ኣለካ። ቤት ጽሕፈት መራኸቢት ስራሕ ነዚ ክሕግዙኻ እዮም።

ናይዚ ሞያ ዓቕምታትካ ንምግምጋም ናይ ብቕዓት ምርግጋጽ ኣብ ዝገበረሉ እዋን፡ ተወሳኺ ትምህርቲ ኣብ ዘድልየሉን ንሓደ ሞያ ብቕዓት ኣብ ዝረጋገጸሉን ሓደ ምስኽር ወረቐት ክወሃበካ ይኽእል እዩ። በቲ ሞያ ዝጠልቦ መሰረት፡ ምስ እቶም ብቕዓት ዘረጋግጹ ንምርኻብ ቤት ጽሕፈት መራኸቢት ስራሕ ክሕግዘካ እዩ።

ዓቕምታትካን ተመክሮታትካን ብመሰረት እዞም ዝስዕቡ ደረጃታት ገምግሞምን ድሕሪኡ ምስ መራኸቢ ስራሕ ተመያየጠሎምን።

## ዓቕምታትካ ንምልላይ ካብዞም ዝስዕቡ ደረጃታት ክትብገስ ትኽእል ኢኻ።

### 1: ዋላ ሓደ ተመክሮ

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

### 2: ቀኑብ ተመክሮ

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

### 3: እኹል ተመክሮ

- ነዚ ስራሕ ዝምልከት ንሓደ ዓመት ዘገልግል ምስክር ሰብን ናይ ስራሕ ምስክር ወረቐትን ኣለካ።

### 4: ብዙሕ ተመክሮ

- ናይ ብዙሕ ዓመታት ግብራዊ ተሞክሮ ኣለካን ብተዛማዲ ነብስኻ ክኢልካ ብዝቐልጠፈ ክትሰርሕ ክትጅምር ትኽእል ኢኻ።

### 5: ኣዝዩ ብዙሕ ተመክሮ

- ኣብ ሓደ ናይ ስራሕ ቦታ ከም መራሕ ስራሕ፣ ቀንዲ ኽሻኒ ወይ ክኢላ ኴንካ ክትፍተን ምኽኣልካ ኔርካ
- 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 ክተሳትፎምን ክተተባብዖምን ትኽእል ኢኻ
- ንዘሎ ርእሰ ማል ናብ ዝተፈላለየ መደብ/ጉጅለታት/ንጥፈታት/መሳርሕትን ናይ ምውዳብ ተመክሮ ኣለካ

ንዘለካ ተመክሮታት ከተማዕብሎ (ብዛዕብኡ ተወሳኺ ክትጽሕፍ) እንተደሊኻ፡ ኣብ ታሕቲ ዘሎ ናይ ነጻ ጽሑፍ ቦታ ተጠቀም። እዚ

ቅጥዒ ነብሰ-ግምገማ

ስሲት

ሽወደንኛ

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 እንተ ኣለካ ኾይኑ፡ ቤት ጽሕፈት መራኸብቲ ስራሕ ኣብ ምትርጓሙን ምርግጋጽ ብቕዓቱን ክሕግዘካ ይኽእል እዩ።

# ቅጥዒ ነብሰ-ግምገማ

## ስሲት

| ኣጋይሽ ምቕባልን ዝርርብን | 1-5 (ዋላ ሓደ ተመክሮ - ኣዝዩ ብዙሕ ተመክሮ) | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1) ኣብ ኣገልግሎት ኣተኲረ ይሰርሕ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2) ኣብቲ ጋሻ ኣተኲረን ብሞያውነትን ይሰርሕ። | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3) ነቲ ጋሻ ብጽቡቕ ኣገባብ ይቕበሎ። | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4) ምስ ኣጋርሽ ዝተተሓሓዘ ኣብ ዝሰርሓሉ እዋን ዓቕለይ ኣይውድእን እየ። | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5) ብውዱብ ኣገባብ ይሰርሕን ንኣወጠርቲ ኵነታት ብሜላ ይሕዞምን። | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6) ካብ'ቲ ስራሕ ዝጠልቦ ተበጊሰ ንመምሪሒታት ብውዱብ ኣገባብ ይሕዞም። | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7) ምሉእ ስእሊ ናይ ምስ ስርሓይ ዘለኒ ምትእስሳር ይግንዘብ። | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8) ስራሕ ኣብ ምቕባል በሊሕ እየ። | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9) እቲ ስራሕ ምምዕባልን ምምሕያሽን ኣብ ዘድልየሉ እዋን ክዝረበሎም ዘለዎ ሕቶታት የልዕል። | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **ኣብ ዝተፈላለየ ዓይነት ናይ ስሲት ስራሕ ጠቓምቲ ዝኾኑ ተመክሮታት** | **1-5 (ዋላ ሓደ ተመክሮ - ኣዝዩ ብዙሕ ተመክሮ)** | | | | |
| **ተመክሮ ክምሓለቓ ኣሳሰይቲ** | | | | | |
| 1) ናይ ኣሳሰይቲ ተቘጻጻራይ ኔይረ እየ። | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2) ናይ እቶም ኣሳሰይቲ ስራሕ ይስርዕ ኔይረ። | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3) ኣብ መደብ ምውጻእ ስሪሐ እየ። | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4) ቅድመ-ትእዛዛት ተቐቢለ ነይረ። | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5) ንኣብነት ምድላው ናይ ዓበይቲ በዓላት መግቢ ኣልየ ነይረ። | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6) ምውጻእ ዝርዝር ምግቢ ወዲበ ነይረ። | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7) ትእዛዝ ምሕዛእ ጣውላ ተቐቢለ ነይረ። | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8) ቦታ እቲ ቤት ምግቢ ብዝተኻእለ መጠን ምእንቲ ክንጥቀመሉ ኣጋይሽ ኮፍ ዝብልሉ ወጊነ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | |
|---|---|
| ነይረ። | |
| 9) ከምተሓዝ ገንዘብን ዝተፈላለየ ናይ ኣከፋፍላ ዓይነትን ሰሪሐ ነይረ። | 1 2 3 4 5 |
| 10) ናይ ዝተፈላለዩ ዓይነት ፍሉያት ምግብታት ፍልጠት ኣለኒ፡ ንኣብነት ምግቢ ንቁጥዐ ኣካላት (ኣለርጂ)ዘልዎም ሰባት። | 1 2 3 4 5 |
| 11) ንምግብታት መቐረት ብዘለዎ ኣገባብ ናይ ምቕራብ ክእለት ኣለኒ። | 1 2 3 4 5 |
| 12) ምስቲ ምግቢ ናይ ዝኸይድ መስተ ርእይቶ ናይ ምሃብ ዓቕሚ ኣለኒ። | 1 2 3 4 5 |
| 13) ናይ ነቢት ምስሳይ ትምህርቲ ኣለኒ፣ ወይ ብዘይ ትምህርቲ ከም ናይ ነቢት ኣሳሳዪ ሰሪሐ ነይረ።<br><br>14) እወ ኢልካ እንተ መሊስካ፡ ኣየኖት ቀንዲ ስራሓት ከም ዝነበሩኻ ግለጽ። | እወ ኣይፋል |
| 15) ነቲ ቤት መግቢ ዝኸውን ነቢትን ካልኦት መስተን ናይ ምሽማት ተመክሮ ኣለኒ። | 1 2 3 4 5 |
| 16) ናይ ነቢት ዝርዝር ምጽሓፍ ተመክሮ ኣለኒ። | 1 2 3 4 5 |
| 17) ሰራሕተኛታት ናይ ምምሃር ተመክሮ ኣለኒ። | 1 2 3 4 5 |
| 18) ናይ ካልእ መስተ ፍልጠት ኣለኒ፣ ኣብነት ሃብ፦ | |
| **ተመክሮታት ከም ኣሳሳዪን ኣሳሳይትን** | |
| 19) ኣብ ኣዋጣሪ ከባቢ ብኣድማዒ ኣገባብ ናይ ምስራሕ ዓቕሚ ኣለኒ። | 1 2 3 4 5 |
| 20) ብዝተፈላለየ ኣገባብ ክስከምን ከሳስይን ይኽእል እየ። | 1 2 3 4 5 |
| 21) ብዝተቐናበረ ኣገባብ ክሰርሕ ዓቕሚ ኣለኒ። | 1 2 3 4 5 |

Arbetsförmedlingen

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 22) እቲ ስራሕ ክጠልቦ ክሎ፡ ተዓጻጺፈ ናይ ምስራሕ ዓቕሚ ኣለኒ። | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23) ናይ ዝተፈላለዩ ዓይነት ፍሉያት ምግብታት ፍልጠት ኣለኒ፡ ንኣብነት ምግቢ ንቁጥዐ ኣካላት (ኣለርጂ) ዘልዎም ሰባት። | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24) ንምግብታት መቐረት ብዘለዎ ኣገባብ ናይ ምቕራብ ክእለት ኣለኒ። | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25) ምስቲ ምግቢ ናይ ዝኸይድ መስተ ርእይቶ ናይ ምሃብ ዓቕሚ ኣለኒ። | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26) ናይ ዝተፈላለዩ ጣውላ ሓላፍነት ወሲደ ናይ ምስራሕ ዓቕሚ ኣለኒ። | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27) ትእዛዝ ናይ ምቕባልን ኣየናይ ምግቢ ካብ ኽሽነ ክምኡ'ውን ኣየናይ መስተ ካብ ባር ከም ዝተኣዘዘ ናይ ምፍላጥ ዓቕሚ ኣለኒ። | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28) መሳርሕያ ናይ ምእላይ ብቕዓት ኣለኒ። | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29) መቐረት ብዘለዎ ኣገባብ ጣውላ መኣዲ ክዳሉ ዓቕሚ ኣለኒ። | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30) ሕሳብ ክዳሉን ካብ ኣጋይሽ ክፍሊት ክቕበልን ዓቕሚ ኣለኒ።<br><br>ናይ ገንዘብ ምሓዝን ጸብጻብ ምቕራብን ዘለካ ተመክሮ ግለጽ። | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **ተመክሮታት ካብ ዝተፈላለዩ ናይ ስራሕ ቦታታት** | | | | | |
| 1) ኣብ ሓደ ካፈተርያ ሰሪሐ ነይረ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2) ኣብ ሓደ ንእስ ዝበለ ቤት መግቢ ሰሪሐ እየ። | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3) ኣብ ሓደ ዕብይ ዝበለ ቤት መግቢ ሰሪሐ እየ። | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4) ኣብ ሓደ ናይ በዓል (ፌስታ) ኣዳራሽ ሰሪሐ ነይረ። | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5) ምግብን መስተን ዘሳሰኹሎም ካልኣት ናይ ስራሕ ቦታታት፡- | | | | | |

Arbetsförmedlingen

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