

Övning: Hitta dina generella kompetenser

När du söker jobb kan dina generella kompetenser vara minst lika viktiga som utbildningar och tidigare jobb. Här får du hjälp att hitta och beskriva dem.

Gör så här:

Läs varje påstående och fundera över hur väl det stämmer in på dig. Försök poängsätta dig själv mellan 1 och 3:

1. stämmer inte 2. stämmer delvis 3. stämmer bra

Om det finns punkter du inte kan bedöma, välj alternativet *vet ej*.

När du svarat på alla påståenden:

- Fråga en vän eller familjemedlem: sätter den personen samma siffror som du?
- Titta på jobbannonser och fundera: i vilka yrken är dina generella kompetenser viktiga?
- Håll utkik efter annonser som nämner de kompetenser du markerat med högst siffra - kanske är det ett jobb som du matchar väl och kan söka?
- Kom ihåg att lyfta fram dina generella kompetenser i dina ansökningshandlingar och på jobbintervjuer.

Var ärlig när du sätter dina poäng!	1	2	3	vet ej
Jag kan ta fram och värdera information.				
<i>Jag söker information ur olika källor och klarar av att bedöma vilken nytta jag har av informationen och hur jag kan använda den.</i>				
Jag är konsekvent och kan sortera information.				
<i>Jag funderar oftast på saker ur flera perspektiv och kan i mitt huvud dela upp också stora helheter i mindre delar. Jag förstår samband och kan dra slutsatser. När jag gör planerar förutser jag effekter och konsekvenser på förhand.</i>				
Jag är kreativ och bidrar med idéer.				
<i>Jag har mycket fantasi och har lätt för att komma på idéer. Jag föreslår ofta alternativa arbetssätt för att uppnå mål. Jag tycker om att arbeta i miljöer där det inte finns tydliga regler för hur arbetet ska utföras.</i>				

Var ärlig när du sätter dina poäng!	1	2	3	vet ej
Jag löser problem.				
<i>Jag ser problemsituationer som intressanta utmaningar och finner relativt snabbt fungerande lösningar på dem.</i>				
Jag lär mig nytt.				
<i>Jag har lätt för att lära mig nya saker och kan tillämpa dem i praktiska situationer. Jag tar emot respons från andra och lär mig på så sätt också av mina misstag.</i>				
Jag planerar och organiserar uppgifter.				
<i>När jag strävar efter ett mål gör jag oftast upp en plan för att nå det. Jag funderar på och planerar ofta min tid. Jag prioriterar mellan olika saker och har lätt för att hålla tidplaner.</i>				
Jag har god samarbetsförmåga.				
<i>Jag anpassar mig lätt i grupsituationer och kan fungera i grupp för att uppnå ett gemensamt mål. Jag bygger upp, använder och upprätthåller nätverk.</i>				
Jag har lätt för att leva mig in i någon annans situation.				
<i>Jag har lätt för att sätta mig in i någon annans perspektiv och förstå hur personen känner sig. Jag tar mig gärna tid för att lyssna så att jag bättre kan förstå andras synpunkter.</i>				
Jag är bra på att leda och styra andra.				
<i>Jag kan leda och styra andra människor på ett naturligt sätt. Jag får vanligen en grupp att arbeta tillsammans med positiv attityd, så att de uppställda målen nås.</i>				
Jag är händig.				
<i>Jag gillar praktiska aktiviteter, att göra något konkret. Jag kan skapa med mina händer och har lätt för att använda arbetsredskap.</i>				
Jag har lätt för att förstå tekniska saker.				
<i>Jag är intresserad av teknik och har lätt för att förstå principerna för hur något fungerar.</i>				
Jag har en god teknisk uppfattning.				
<i>Jag kan använda olika maskiner och anordningar på ett smidigt sätt.</i>				
Jag är bra på att arbeta med siffror.				
<i>Jag arbetar gärna med siffror och har lätt för att räkna.</i>				

Var ärlig när du sätter dina poäng!	1	2	3	vet ej
Jag tar egna initiativ.				
<i>Jag har lätt för att påbörja uppgifter även då jag inte på förhand fått exakta och noggranna instruktioner.</i>				
Jag arbetar självständigt.				
<i>Jag tycker om att själv få fatta beslut som rör mitt arbete och uppskattar att arbeta på mina egna villkor. Jag litar på min förmåga att klara även svåra situationer.</i>				
Jag är ansvarsfull.				
<i>Jag gör mina uppgifter på det sätt som överenskommits och tar ansvar för att färdigställa det jag har lovat på överenskommen tid. Jag gör mina uppgifter även utan övervakning.</i>				
Jag arbetar noggrant.				
<i>Jag är noggrann i mitt arbete och kontrollerar även i efterhand att allt blivit rätt.</i>				
Jag har en god självkänsla.				
<i>Jag har bra självkänsla. Jag litar på mig själv och på att jag klarar av även svåra arbetssituationer. Jag kan behålla min självkänsla även när mitt arbete kritiseras.</i>				
Jag är flexibel.				
<i>Jag är oftast positivt inställd på förändringar och kan snabbt anpassa mig till nya förhållanden. Jag blir inte lätt nervös fastän de planer jag gjort på förhand måste göras om.</i>				
Jag vill utvecklas.				
<i>Jag vill lära mig nytt och ständigt utveckla mina yrkesfärdigheter och min kompetens. Jag deltar gärna i utbildningar som erbjuds.</i>				
Jag engagerar mig i mina arbetsuppgifter.				
<i>Utöver lönen är även arbetets innehåll viktigt för mig. Jag vill sätta mig in i mina uppgifter och utveckla dem på lång sikt. Små motgångar får mig inte genast att tänka på byte av arbetsuppgifter.</i>				
Jag har tålamod.				
<i>Jag strävar framåt även om det uppkommer svårigheter längs vägen. Även om målet är långt borta kan jag oftast hitta motivation att fortsätta.</i>				

Var ärlig när du sätter dina poäng!	1	2	3	vet ej
Jag kan arbeta under press.				
<i>Jag låter inte brådska eller annan press påverka mitt arbete på ett negativt sätt. Jag klarar relativt bra av osäkerheter och oklarheter. Jag kan hantera svåra arbetssituationer och tolerera att saker inte alltid går som planerat.</i>				
Jag är bekväm med att prata, även på svenska.				
<i>Det känns oftast okej att prata med andra på svenska, även om min svenska inte är perfekt. Jag vågar fråga när jag inte förstår ord.</i>				
Jag är bekväm med att läsa, även på svenska.				
<i>Jag läser och förstår det mesta i texter med vardagsspråk. Jag vågar fråga när jag inte förstår.</i>				
Jag är bekväm med att skriva, även på svenska.				
<i>Jag kan skriva vardagsspråk på svenska, även om jag vet att jag ibland gör fel. Jag vågar be om hjälp när jag är osäker.</i>				