

**FÄRDIGHETER FÖR JOBBSÖKNING**

**HUR BEDÖMER DU DINA EGNA KOMPETENSER?**

**SJÄLVREFLEKTIONSÖVNINGAR**

Bedömning av dina färdigheter är avgörande om du letar efter ett distansjobb. Vi befinner oss ofta upptagna med dagliga aktiviteter och glömmer att bedömning av våra färdigheter kan hjälpa oss att förstå oss själva bättre, vilket kan leda till en personlig utveckling. Sedan, när du verkligen förstår dig själv och du vet vad dina färdigheter är, kan du också starta en mer lovande karriär!

The assessment of your skills can help you improve and leverage the skills you already have, but also develop new ones that might be helpful for you in finding a new career path.

Syftet med dessa övningar är att förstå skillnaden mellan mjuka färdigheter och hårda färdigheter, och att uppskatta hur bra du är på var och en av färdigheterna och vad som måste göras för att förbättra dem.

FAKTA

Tänk på dina tidigare arbetsprestationer och dina personlighetsdrag och försök att uppskatta hur bra du är med följande mjuka färdigheter:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| MJUKA FÄRDIGHETER | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| TEAMWORK |  |  |  |  |  |
| KRITISKT TÄNKANDE |  |  |  |  |  |
| TIDSPLANERING |  |  |  |  |  |
| LEDARSKAP |  |  |  |  |  |
| KREATIVITET |  |  |  |  |  |
| ANPASSNINGSFÖRMÅGA |  |  |  |  |  |
| STRESSHANTERING |  |  |  |  |  |
| ORGANISATORISKA FÄRDIGHETER |  |  |  |  |  |
| KOMMUNIKATION |  |  |  |  |  |
| PROBLEMLÖSNING |  |  |  |  |  |

Tänk nu på de tekniska färdigheter som du fick från utbildning eller träningserfarenhet. Försök att uppskatta hur avancerad du är med följande hårda färdigheter:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| HÅRDA FÄRDIGHETER | INGA | GRUNDLÄGGANDE | MEDEL | AVANCERAD |
| PROJEKTLEDNING |  |  |  |  |
| PROGRAMMERINGS FÄRDIGHETER |  |  |  |  |
| FRÄMMANDE SPRÅK |  |  |  |  |
| SKRIFTLIG FÖRMÅGA |  |  |  |  |
| LOGISTIK |  |  |  |  |
| MARKNADSFÖRING |  |  |  |  |

Slå upp listan över andra mjuka och hårda färdigheter online och skriv ner nedan hur avancerad du är med dem.

MJUKA FÄRDIGHETER

………………………………….………………………………….………………………………….

………………………………….………………………………….………………………………….

………………………………….………………………………….………………………………….

………………………………….………………………………….………………………………….

………………………………….………………………………….………………………………….

HÅRDA FÄRDIGHETER

………………………………….………………………………….………………………………….

………………………………….………………………………….………………………………….

………………………………….………………………………….………………………………….

………………………………….………………………………….………………………………….

………………………………….………………………………….………………………………….

*"Framgång handlar inte alltid om storhet. Det handlar om konsekvens. Konsekvent hårt arbete leder till framgång. Storhet kommer."*

*Dwayne Johnson*

För mer information besök vår hemsida: <https://www.facebook.com/RetainMeErasmusProject> och vår Facebook sida: <https://www.facebook.com/RetainMeErasmusProject>



2021-1-SE01-KA220-VET-000032922