

لیاقت های خود را مشخص کنید

آیا در زمینه یک حرفه سابقه کاری دارید و می خواهید بدانید که سابقه زندگی حرفه ای خود را در سویدن چگونه مورد استفاده قرار دهید؟

از طریق انجام خود ارزیابی می توانید یک تصویر آن خواسته های که حرفه مربوطه ایجاب می نماید، دریافت کنید.

خود ارزیابی را از طریق خانه پری فورم هذا که مربوط به یک حرفه در ساحه بازار کار سویدن میباشد، انجام خواهید داد. منظور از پاسخ ها یک حمایت برای شما در نظر گرفته شده است و شما می توانید فورم خود ارزیابی را حین گفتگو با مامور اداره کاریابی مورد استفاده قرار بدهید. پاسخ ها ممکن است برای اداره کاریابی و شما زمینه انتخاب گزینه مناسب را از جمله مساعی اداره کاریابی مساعد سازد. احتمال دارد شما در زمینه استفاده از شایستگی های خود در سویدن، دریافت معلومات در باره اقدامات لازم برای پیشرفت، تکمیل کردن تحصیلات خود، کار آموزی و یا انجام یک ارزیابی نیازمند کمک و حمایت هستید.

پرسش ها بر مبنای آن معیارهای که در مورد مسلک های مختلف در سویدن وجود دارد، وضع شده اند. پاسخ ها بر اساس مهارت ها و تجارب شما در چوکات حرفه مربوطه می باشد.

همه مهارت ها و تجارب شما ارزش دارند. تجارب و مهارت ها را شما خودتان ارزیابی می کنید.

شما می توانید معیارهای قرار ذیل را در نظر گرفته شایستگی های خود را مشخص نمایید:

۱: فاقد تجربه

- در چنین حالت شاید دانش نظری دارید اما فاقد تجربه عملی هستید

۲: تجربه اندک

- شما شاید در ساحه این رشته طی یک مدت کمتر از یک سال وظیفه انجام داده اید
- شما در خلال تحصیلات این حرفه را مورد ازمون قرار داده اید

۳: تجربه خوب

- شما دارای توصیه و تصدیق کاری مربوط به یک شغل که کمتر از یک سال جریان داشت، هستید

- شما در چهارچوب همان رشته در محل های کار گوناگون وظیفه انجام داده اید

۴: تجربه وسیع

- شما در زمینه مسلک مربوطه از تجربه حد اقل یک ساله برخوردار هستید
- شما دارای تجربه عملی هستید و می توانید نسبتا بلافاصله بطور مستقل آغاز بکار کنید

۵: تجربه بسیار وسیع

- شما باید ظرفیت مورد ازمون قرار گرفتن در یک محل کار بعنوان سرکارگر، رئیس یا متخصص را داشته باشید.
- شما در عرصه تنظیم و ترتیب و انکشاف یک فعالیت دارای سابقه کاری هستید و از تجربه در زمینه مدیریت و رهبری نیز برخوردار هستید.
- شما در استوار کردن ارتباط در زمینه پیشبرد وظایف تجربه دارید و می توانید همکاران را مورد تشویق و انگیزه قرار بدهید.
- شما دارای تجربه در زمینه تنظیم و ترتیب کردن منابع برای پروژهها/گروها/شاخه های فعالیت/همکاران هستید.

خانه خالی را در صورت تشریح کردن بیشتر تجارب خویش استفاده نمایید. ممکن است شما در ساحه این رشته سابقه کاری دارید اما پرسشنامه خود ارزیابی در این مورد پرسش ها مطرح نکرده است.

آیا میتوانید تجارب و مهارتهای خویش را به کدام وسیله تایید و تصدیق نمایید، بطور مثال توسط تصدیق و شهادتنامه؟ اگر دارای تصدیق و یا شهادتنامه هستید در آنصورت اداره کاریابی میتواند به شما کمک نموده آن را از کمیته تحصیلات عالی (UHR) ترجمه و ارزیابی نماید.

شناسنامه خود ارزیابی رستوران

۱ - ۵ (بدون تجربه - تجربه بسیار وسیع)					خصوصیات
۵	۴	۳	۲	۱	1. من در استقبال مشتریان مهارت دارم
۵	۴	۳	۲	۱	2. من میتوانم در یک وضعیت دشوار اعصاب خود را کنترل کنم
۵	۴	۳	۲	۱	3. من تحت فشار کار انجام داده میتوانم
۵	۴	۳	۲	۱	4. من میدانم که محیط کاری چه معنی و مفهوم دارد
۵	۴	۳	۲	۱	5. من میتوانم که مقررات محل کار را رعایت نمایم
۵	۴	۳	۲	۱	6. من محل کار خود را پاک و منظم نگاه میدارم
					تجارب
۵	۴	۳	۲	۱	7. من در عرصه مستقل کار کردن و گرفتن تصمیم به ابتکار خود تجربه دارم
۵	۴	۳	۲	۱	8. من در عرصه انجام دادن کار همراه با دیگران تجربه دارم
۵	۴	۳	۲	۱	9. من دارای تجربه کاری بحیث سرکارگر میباشم
۵	۴	۳	۲	۱	10. من در باره وظایف اساسی در عرصه پیشخدمتی معرفت دارم
۵	۴	۳	۲	۱	11. من در باره وظایف اساسی در عرصه آشپزی معرفت دارم
۵	۴	۳	۲	۱	12. من در باره وظایف اساسی در عرصه پختن (کلچه پزی) معرفت دارم
۵	۴	۳	۲	۱	13. من در باره وظایف اساسی در عرصه پلانگذاری و خریداری معرفت دارم
۵	۴	۳	۲	۱	14. من دارای تجربه کاری در یک رستوران میباشم
۵	۴	۳	۲	۱	15. من دارای تجربه کاری در یک شیرینی پزی میباشم
۵	۴	۳	۲	۱	16. من دارای تجربه کاری در یک شیرینی فروشی میباشم
۵	۴	۳	۲	۱	17. من دارای تجربه کاری در یک کافه تریا می باشم
۵	۴	۳	۲	۱	18. من دارای تجربه کاری در یک رستوران زودکار می باشم
۵	۴	۳	۲	۱	19. من دارای تجربه کاری در یک رستوران برای غذای

Dari

Sida: 4 av 6

چاشت می باشم					
۵	۴	۳	۲	۱	20. من در زمینه کار در آشپزخانه یک کودکستان تجربه دارم
۵	۴	۳	۲	۱	21. من در زمینه کار در آشپزخانه یک مکتب تجربه دارم
۵	۴	۳	۲	۱	22. من در زمینه کار در آشپزخانه یک شفاخانه تجربه دارم
۵	۴	۳	۲	۱	23. من در زمینه کار در آشپزخانه یک هتل تجربه دارم
۵	۴	۳	۲	۱	24. من در یک شیرینی پزی صنعتی تجربه کاری دارم
۵	۴	۳	۲	۱	25. من در یک شیرینی پزی خرد تجربه کاری دارم
۵	۴	۳	۲	۱	26. من در یک شیرینی پزی با مغازه تجربه کاری دارم
۵	۴	۳	۲	۱	27. من در یک شیرینی پزی که مربوط به یک هتل باشد تجربه کاری دارم
۵	۴	۳	۲	۱	28. من در یک شیرینی پزی که مربوط به یک خوراکی فروشی بزرگ باشد، تجربه کاری دارم
۵	۴	۳	۲	۱	29. من بعنوان آشپز تجربه کاری دارم
۵	۴	۳	۲	۱	30. من بعنوان سر آشپز تجربه کاری دارم
۵	۴	۳	۲	۱	31. من در مورد آن روال نظافت که در حین کار در قسمت مواد خوراکی اعتبار داند، معرفت دارم
۵	۴	۳	۲	۱	32. من در مورد آن روال نظافت که در حین کار در یک شیرینی پزی اعتبار داند، معرفت دارم
۵	۴	۳	۲	۱	33. من آگاهی دارم که یک شخص چگونه میتواند به مسمومیت غذایی مواجه شود
۵	۴	۳	۲	۱	34. من در زمینه بکار بردن مواد خام قبل، در جریان و بعد از پختن تجربه دارم
۵	۴	۳	۲	۱	35. من در زمینه پاک کاری وسایل که در یک آشپزخانه و یا شیرینی پزی مورد استفاده قرار میگیرند، مهارت دارم
۵	۴	۳	۲	۱	36. من در نظافت کردن یک رستوران و یا نانواپی تجربه دارم
۵	۴	۳	۲	۱	37. من در خواندن و استفاده از دستور پختن غذا تجربه دارم
۵	۴	۳	۲	۱	38. من تجربه تهیه مشوره در مورد پختن مواد غذایی به دستورهای گوناگون، را دارم
۵	۴	۳	۲	۱	39. من در مرتب کردن مینوهای گوناگون تجربه دارم

Dari

Sida: 5 av 6

۵	۴	۳	۲	۱	40. من میدانم که بعضی از مواد غذایی موجب عکس عملهای حساسیتی شوند
۵	۴	۳	۲	۱	41. من در مورد اقسام گوناگون غذاهای مخصوص معرفت دارم، مثلاً در صورت حساسیت و یا عدم تحمل با لاکتوز و گلوتن
۵	۴	۳	۲	۱	42. من در بابت غذای سبزی خوران و سبزی خوران کامل معرفت دارم
۵	۴	۳	۲	۱	43. من در زمینه مراحل گوناگون شیرینی پزی بطور مثال تخمیر کردن خمیر، نان پزی و انواع دیگر شیرینی پزی، تجربه کاری دارم
۵	۴	۳	۲	۱	44. من آگاهی دارم که در زمینه تولید نان و اقسام دیگر شیرینی پزی کدام انواع وسایل و ماشینها مورد استفاده قرار میگیرد
۵	۴	۳	۲	۱	45. من آگاهی دارم که در اثنا پختن نان و اقسام دیگر شیرینی پزی از چه مواد خام و اجزای ترکیبی استفاده میشود
۵	۴	۳	۲	۱	46. من آگاهی دارم که در زمینه پخت کردن و نشانی کردن نان و اقسام دیگر کیک و کلهچه چه مقررات اعتبار دارند
۵	۴	۳	۲	۱	47. من در پختن کیک تجربه دارم
۵	۴	۳	۲	۱	48. من در تزیین کردن کیک تجربه دارم
۵	۴	۳	۲	۱	49. من در زمینه پختن و تزیین کردن انواع کیک و کلهچه زیبا تجربه دارم
۵	۴	۳	۲	۱	50. من در زمینه تولید انواع کوچک کیک و کلهچه بطور مثال ککو، خمیر بادام، بقلاوه، حلوا، راحت الحلقوم، تجربه دارم

تجارب کاری خویش را در زمینه این مسلک که شما در آن مهارت دارید اما در فورمه تذکر نشده است، بنوسید.