

قم بتمييز كفاءاتك

هل توجد لديك خبرات ضمن مهنة معينة وتريد أن تعرف كيف تستغل في السويد خبراتك المستمدة من حياتك العملية؟

عن طريق ملء استمارة استبيان التقييم الذاتي ستحصل على صورة شاملة عن الأشياء المطلوبة لهذه المهنة.

تقوم بعمل التقييم الذاتي عن طريق ملء استمارة استبيان تتعلق بمهنة معينة ضمن سوق العمل السويدي. إن الفكرة الكامنة وراء الاجابات هي استخدامها كدعم لك وبإمكانك أن تستخدم استمارة استبيان التقييم الذاتي خلال الحوار مع المسؤول عن معاملتك في مكتب العمل. يمكن أن تسهل الاجابات الأمر بالنسبة لمكتب العمل وبالنسبة لك للعثور على الاجراءات الصحيحة الموجودة ضمن مجموعة الاجراءات المتوفرة في مكتب العمل. ربما تحتاج إلى الدعم حول كيفية استخدام كفاءاتك في السويد والحصول على معلومات عن كيفية المضي إلى الأمام وتكملة تعليمك أو ممارسة التمرين العملي أو عمل تقييم لكفاءاتك.

إن الأسئلة الواردة في استمارة استبيان التقييم الذاتي مبنية على أساس الشروط المفروضة على مختلف المهن في السويد. تنطلق الاجابات من معرفتك وخبراتك ضمن المهنة.

يؤخذ بعين الاعتبار احتساب جميع أشكال المعرفة والخبرات المتوفرة لديك. تقوم بنفسك بتقييم كفاءاتك.

بإمكانك الانطلاق من الامور التالية لتعريف كفاءاتك:

1: بدون خبرات

- ربما تتوفر لديك المعرفة النظرية ولكنك تفتقر إلى الخبرة العملية.

2: خبرة بسيطة

- سبق أن مارست العمل ضمن هذا المجال لفترة تقل عن سنة واحدة.
- سبق أن جرّبت هذا العمل أثناء ممارسة التعليم.

3: خبرة جيدة

- توجد لديك مراجع/شهادات عمل حتى ولو كان الأمر يتعلّق بفترة عمل لمدة سنة واحدة فقط.
- مارست هذا العمل في أماكن عمل متعددة ضمن نفس القطاع المهني.

4: خبرة كبيرة

- توجد لديك خبرة لا تقل عن سنة واحدة ضمن المهنة.
- توجد لديك خبرة عملية وباستطاعتك القيام بصورة سريعة نوعا ما ببدء العمل بصورة مستقلة.

5: خبرة كبيرة جدا

- بإمكانك أن تخضع لاختبار مباشر في مقر عمل كرئيس عمل، مدير أو خبير.
 - تتوفر لديك الخبرة فيما يتعلق بتنظيم وتطوير الأنشطة وتتوفر لديك الخبرة فيما يتعلق بالمهام العملية الإدارية والسيطرة.
 - تتوفر لديك خبرة فيما يتعلق بالتواصل حول كيفية ممارسة العمل ضمن المجال العملي وبإمكانك أن تحفز وتدفع زملاء العمل.
 - تتوفر لديك الخبرة التي تجعل بمقدورك تنظيم وتنسيق الموارد لمختلف المشاريع/ المجموعات/ مجالات الأنشطة/ زملاء العمل.
- استخدم الخانة الفارغة الموجودة في أسفل استمارة الاستبيان إذا أردت تطوير خبراتك. يمكن أن يتعلق الأمر بوجود خبرات لديك ضمن القطاع المهني ولكن لا توجد أسئلة تتعلق بهذه الأمور بالذات في استمارة الاستبيان للتقييم الذاتي.
- هل بإمكانك أن تثبت معرفتك بشكل ما، مثلا عن طريق شهادة خطية أو شهادة علامات؟ إذا كانت توجد لديك وثيقة وباستطاعتك جلبها فيمكن أن نقوم في مكتب العمل بمساعدتك على ترجمتها والتصديق على تقييمها عن طريق مجلس الجامعات والمعاهد العليا (Universitets- och högskolerådet) UHR.

Arabiska

Sida: 3 av 5

استمارة التقييم الذاتي
تنظيف المقرات

الخصائص	1 - 5 (تفتقر إلى الخبرة - خبرة كبيرة جدا)				
1. أنا ماهر في حسن استقبال العملاء	1	2	3	4	5
2. بمقدوري ضبط أعصابي في الأوضاع الحرجة	1	2	3	4	5
3. بمقدوري ممارسة العمل تحت ضغط الإجهاد النفسي	1	2	3	4	5
4. أعرف ماذا تعني بيئة العمل وفحواها	1	2	3	4	5
5. احترم القواعد السارية في مقر العمل	1	2	3	4	5
6. أحافظ على نظافة و ترتيب مقر عملي	1	2	3	4	5
الخبرات					
7. تتوفر لدي خبرة في العمل بنفسني واتخاذ قرارات شخصية	1	2	3	4	5
8. تتوفر لدي خبرة في العمل سويا مع الآخرين	1	2	3	4	5
9. تتوفر لدي خبرة في تنظيف المساكن الخاصة	1	2	3	4	5
10. تتوفر لدي خبرة في تنظيف أماكن العمل	1	2	3	4	5
11. تتوفر لدي خبرة في تنظيف المكاتب	1	2	3	4	5
12. تتوفر لدي خبرة في تنظيف منشآت الرعاية	1	2	3	4	5
13. تتوفر لدي خبرة في تنظيف المقرات العامة	1	2	3	4	5
14. تتوفر لدي خبرة في تنظيف بيوت السلام	1	2	3	4	5
15. تتوفر لدي خبرة في التنظيف باستخدام المكنسة الكهربائية	1	2	3	4	5
16. تتوفر لدي خبرة في نفض الغبار	1	2	3	4	5
17. تتوفر لدي خبرة في غسيل الأرضيات	1	2	3	4	5
18. تتوفر لدي خبرة في تنظيف المراحيض والمغاسل وتفريغ حاويات الورق/صناديق القمامة	1	2	3	4	5
19. تتوفر لدي خبرة في مسح الخزانات من الداخل	1	2	3	4	5
20. تتوفر لدي خبرة في نفش المفارش وتنظيف الستائر والجدران	1	2	3	4	5
21. تتوفر لدي معرفة بأهمية النظافة عند التنظيف	1	2	3	4	5
22. تتوفر لدي المعرفة عن مواد التنظيف التي تستخدم في السويد	1	2	3	4	5

Arabiska

Sida: 4 av 5

وكيفية استخدامها					
23. تتوفر لدي معرفة عن ما هي المكائن التي تستخدم في اعمال التنظيف.	1	2	3	4	5
24. تتوفر لدي خبرة في تنظيف وتلميع الأثاث	1	2	3	4	5
25. تتوفر لدي معرفة عن مواد التنظيف المتوفرة التي لا تلحق الضرر بالبيئة.	1	2	3	4	5
26. تتوفر لدي معرفة عن مواد التنظيف التي تستخدم لتنظيف السجاد	1	2	3	4	5
27. تتوفر لدي معرفة عن مواد التنظيف التي تستخدم لتنظيف الجدران	1	2	3	4	5
28. تتوفر لدي معرفة عن كيفية تنظيف الأثاث (الكراسي والأرائك والأثاث المصنوع من القماش)	1	2	3	4	5
29. تتوفر لدي معرفة عن ما هي الملابس التي توفر الوقاية عند التنظيف، مثلا كقوف خاصة وملابس وكمامات الفم	1	2	3	4	5
30. تتوفر لدي خبرة في كيفية تنظيف الأرضيات البلاستيكية	1	2	3	4	5
31. تتوفر لدي معرفة بكيفية تنظيف الأرضيات الحجرية (الرخام، حجر الكلس، الصوان، الأردواز)	1	2	3	4	5
32. تتوفر لدي معرفة عن كيفية تنظيف الأرضيات الخزفية (بلاط الجدران وبلاط الأرضيات)	1	2	3	4	5
33. تتوفر لدي معرفة عن كيفية تنظيف الأرضيات الخشبية	1	2	3	4	5
34. تتوفر لدي معرفة عن كيفية تنظيف مقرات أعمال البناء	1	2	3	4	5
35. تتوفر لدي معرفة عن كيفية تنظيف الأرضيات والجدران والسقوف والأثاث في مقر أعمال البناء	1	2	3	4	5
36. تتوفر لدي خبرة عن تنظيف مواقع بناء البناءات والمكاتب والشقق التي تم الانتهاء من انشاءها	1	2	3	4	5
37. تتوفر لدي المعرفة عن ما هي مواد التنظيف والمنتجات الكيميائية الأخرى التي تستخدم في تنظيف مواقع البناء	1	2	3	4	5
38. تتوفر لدي خبرة في غسل النوافذ الزجاجية	1	2	3	4	5
39. تتوفر لدي خبرة في غسيل المرايا	1	2	3	4	5
40. تتوفر لدي خبرة في غسيل الزجاج البلاستيكي	1	2	3	4	5
41. تتوفر لدي خبرة في تنظيف النوافذ من الخارج ومن الداخل	1	2	3	4	5
42. تتوفر لدي معرفة عن منتجات التنظيف التي تستخدم عند غسيل النوافذ	1	2	3	4	5
43. تتوفر لدي خبرة في ممارسة العمل كرئيس عمل	1	2	3	4	5

Arabiska

Sida: 5 av 5

دُون هنا خبراتك المستمدة من مجال العمل والتي لم تتبين في الاستبيان والتي تود أن تقدم معلومات عنها لأنك ماهر فيها: