

## 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 يتعلق بفترة عمل لمدة سنة واحدة فقط.
- مارست هذا العمل في أماكن عمل متعددة ضمن نفس القطاع المهني.

Arabiska

Sida: 2 av 5

#### 4: خبرة كبيرة

- توجد لديك خبرة لا تقل عن سنة واحدة ضمن المهنة.
- توجد لديك خبرة عملية وباستطاعتك القيام بصورة سريعة نوعا ما ببدا 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 المطاعم

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 بصورة مستقلة واتخاذ قراراتي الشخصية	1	2	3	4	5
8. تتوفر لدي خبرة في العمل سويا مع الآخرين	1	2	3	4	5
9. تتوفر لدي خبرة في العمل كرئيس عمل	1	2	3	4	5
10. تتوفر لدي خبرة في العمل ضمن المهمات الأساسية فيما يتعلق بالخدمة	1	2	3	4	5
11. تتوفر لدي خبرة في العمل ضمن المهمات الأساسية لتحضير الطعام	1	2	3	4	5
12. تتوفر لدي خبرة في العمل ضمن المهمات الأساسية للخبازة	1	2	3	4	5
13. تتوفر لدي خبرة في العمل ضمن المهمات الأساسية ضمن مجالات التخطيط والشراء	1	2	3	4	5
14. تتوفر لدي خبرة في العمل في مطعم	1	2	3	4	5
15. تتوفر لدي خبرة في العمل في مخبز	1	2	3	4	5
16. تتوفر لدي خبرة في العمل في مخبز حلويات	1	2	3	4	5
17. تتوفر لدي خبرة في العمل في مقهى	1	2	3	4	5
18. تتوفر لدي خبرة في العمل في مطعم للوجبات السريعة	1	2	3	4	5
19. تتوفر لدي خبرة في العمل في مطعم وجبات الغداء	1	2	3	4	5
20. تتوفر لدي خبرة في العمل في مطبخ مدرسة المرحلة التمهيديّة	1	2	3	4	5
21. تتوفر لدي خبرة في العمل في مطبخ مدرسة	1	2	3	4	5
22. تتوفر لدي خبرة في العمل في مطبخ مستشفى	1	2	3	4	5

Arabiska

Sida: 4 av 5

23. تتوفر لدى خبرة في العمل في مطبخ فندق	1	2	3	4	5
24. تتوفر لدى خبرة في العمل في مخبز صناعي	1	2	3	4	5
25. تتوفر لدى خبرة في العمل في مخبز صغير	1	2	3	4	5
26. تتوفر لدى خبرة في العمل في مخبز به متجر	1	2	3	4	5
27. تتوفر لدى خبرة في العمل في مخبز تابع لفندق	1	2	3	4	5
28. تتوفر لدى خبرة في العمل في مخبز تابع لمتجر كبير لبيع المواد الغذائية	1	2	3	4	5
29. تتوفر لدى خبرة في العمل كطباخ	1	2	3	4	5
30. تتوفر لدى خبرة في العمل كرئيس مطبخ	1	2	3	4	5
31. تتوفر لدى المعرفة عن الأمور الروتينية التي تسري على النظافة عند التعامل بالمواد الغذائية	1	2	3	4	5
32. تتوفر لدى المعرفة عن الأمور الروتينية التي تسري على النظافة الصحية عند العمل في مخبز	1	2	3	4	5
33. تتوفر لدى المعرفة عن كيف يمكن أن يصاب الإنسان بتسمم المواد الغذائية	1	2	3	4	5
34. توجد لدي خبرة في التعامل بالمواد الخام قبل تحضيرها وبعد ذلك	1	2	3	4	5
35. تتوفر لدى المعرفة عن كيفية تنظيف التجهيزات التي تستخدم في المطابخ أو المخابز	1	2	3	4	5
36. تتوفر لدى المعرفة عن تنظيف المطاعم أو المخابز	1	2	3	4	5
37. تتوفر لدى خبرة عن قراءة الوصفات واستخدامها	1	2	3	4	5
38. تتوفر لدى خبرة عن تقديم الاقتراحات حول كيفية تحضير المواد الغذائية بطرق مختلفة	1	2	3	4	5
39. تتوفر لدى خبرة عن عمل مختلف لوائح الطعام	1	2	3	4	5
40. تتوفر لدى معرفة عن أن بعض المواد الغذائية تسبب ردود فعل على شكل حساسية	1	2	3	4	5
41. تتوفر لدى معرفة عن مختلف أنواع العجبات الخاصة مثلًا في حالة العمارة من الحساسية أو عدم تحمل اللاكتوز أو الجلوتين.	1	2	3	4	5
42. تتوفر لدى معرفة عن الغذاء الخاص بالخضريين أو الخضريين الحتميين	1	2	3	4	5
43. تتوفر لدى معرفة عن العمل في مختلف مراحل الخبازة، مثل تخمير العجين، خبازة الخبز وأشكال الكعك الأخرى	1	2	3	4	5
44. تتوفر لدى معرفة عن ما هي المعدات والمكانن التي تستخدم عند تصنيع الخبز وأشكال الكعك الأخرى	1	2	3	4	5

Arabiska

Sida: 5 av 5

45. تتوفر لدى معرفة عن ما هي المواد الأولية الخام والمحتويات التي تستخدم عند خبازة الخبز وأشكال الكعك الأخرى	1	2	3	4	5
46. تتوفر لدى معرفة عن ما هي القواعد التي تسري على تغليف الخبز وأشكال الكعك الأخرى والمخبوزات	1	2	3	4	5
47. توجد لدي خبرة في مجال خبازة التورتات	1	2	3	4	5
48. توجد لدي خبرة في مجال تزيين التورتات	1	2	3	4	5
49. توجد لدي خبرة في خبازة وتزيين الكعك مثل الكعكات الصغيرة	1	2	3	4	5
50. تتوفر لدى معرفة عن في عمل مختلف أشكال الكعك الصغير مثل الشيكولاتة، عجينة اللوز، بقلاوة، حلاوة، راحة الحلقوم	1	2	3	4	5

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