

Identifiera dina kompetenser

Har du erfarenheter från ett yrke och vill veta hur du kan använda dina erfarenheter från ditt yrkesliv i Sverige?

Genom att göra en självskattning får du en bild av vad som krävs för yrket.

Självskattningen gör du genom att fylla i ett formulär som är kopplat till ett yrke på den svenska arbetsmarknaden. Svaren är tänkt att användas som ett stöd för dig och du kan använda självskattningsenkäten i dialog med en arbetsförmedlare. Svaren kan underlätta för Arbetsförmedlingen, och dig att välja rätt bland Arbetsförmedlingens insatser. Kanske behöver du stöd för hur du ska kunna använda dina kompetenser i Sverige, få information om hur du kan gå vidare, komplettera din utbildning, praktisera eller göra en validering.

Frågorna i självskattningen bygger på de krav som finns för olika yrken i Sverige. Svaren baseras på dina kunskaper och erfarenheter inom yrket.

Alla dina kunskaper och erfarenheter räknas. Det är du själv som värderar dina kompetenser.

Du kan utgå från följande för att identifiera dina kompetenser:

1: Ingen erfarenhet

- Här kanske du har teoretisk kunskap men ingen praktisk erfarenhet

2: Liten erfarenhet

- Du har arbetat inom branschen mindre än ett år
- Du har provat på under tiden du gick en utbildning

3: Bra erfarenhet

- Du har referenser och arbetsintyg som gäller för arbete under ett år
- Du har arbetat på flera arbetsplatser inom samma bransch

4: Stor erfarenhet

- Du har minst ett års erfarenhet i yrket
- Du har praktisk erfarenhet och kan relativt fort börja arbeta självständigt

5: Mycket stor erfarenhet

- Du ska kunna testas på en arbetsplats direkt som arbetsledare, chef eller expert
- Du har erfarenhet av att organisera och utveckla verksamheten och har erfarenhet av administration och styrning
- Du har erfarenhet av att kommunicera hur arbetet inom området ska bedrivas och kan engagera och motivera medarbetare
- Du ha erfarenhet av att organisera resurser till olika projekt/grupper/verksamhetsområden/medarbetare

Använd fritextfältet, längst ned i enkäten om du vill utveckla dina erfarenheter. Det kan handla om att du har erfarenheter inom branschen men det saknas frågor om just detta i självskattningsenkäten.

Kan du styrka dina kunskaper och erfarenheter på något sätt, till exempel genom intyg eller betyg? Om du har intyg eller betyg kan Arbetsförmedlingen hjälpa dig med att översätta och validera dem via UHR (Universitets- och högskolerådet).

Svenska

Självskattningsformulär

Frisör

Egenskaper	1-5 (Ingen erfarenhet – Mycket stor erfarenhet)				
1. Jag är bra på att möta kunder	1	2	3	4	5
2. Jag kan hålla mig lugn i en jobbig situation	1	2	3	4	5
3. Jag klarar av att arbeta under stress	1	2	3	4	5
4. Jag vet vad arbetsmiljö betyder och innebär	1	2	3	4	5
5. Jag kan förhålla mig till regler på en arbetsplats	1	2	3	4	5
6. Jag håller rent och snyggt på min arbetsplats	1	2	3	4	5
Erfarenheter					
7. Jag har erfarenhet av att jobba tillsammans med andra	1	2	3	4	5
8. Jag har erfarenhet av att jobba själv och ta egna beslut	1	2	3	4	5
9. Jag har erfarenhet av att jobba som arbetsledare	1	2	3	4	5
10. Jag har erfarenhet av hur man gör en grundklippning med sax	1	2	3	4	5
11. Jag har erfarenhet av hur man använder en effilett (kniv) när man klipper hår	1	2	3	4	5
12. Jag har kunskap och erfarenhet av hur man tunnar ut hår	1	2	3	4	5
13. Jag har erfarenhet av att klippa barn	1	2	3	4	5
14. Jag har erfarenhet av att klippa kvinnofrisyrer	1	2	3	4	5
15. Jag har erfarenhet av att klippa mansfrisyrer	1	2	3	4	5
16. Jag har erfarenhet av att tvätta, skölja och massera hår	1	2	3	4	5

Svenska

17. Jag har erfarenhet av att föna hår	1	2	3	4	5
18. Jag har erfarenhet av att färga hår	1	2	3	4	5
19. Jag har erfarenhet av att bleka hår	1	2	3	4	5
20. Jag har erfarenhet av att göra slingor i hår	1	2	3	4	5
21. Jag har erfarenhet av att permanenta hår	1	2	3	4	5
22. Jag har kunskap inom färglära för hår	1	2	3	4	5
23. Jag har kunskap om vilka allergiska reaktioner som kan uppstå när man färgar eller permanentar hår	1	2	3	4	5
24. Jag har erfarenhet av att göra brud- och festhåruppsättning	1	2	3	4	5
25. Jag har erfarenhet av att göra enklare håruppsättningar	1	2	3	4	5
26. Jag har erfarenhet av att göra extensions - förlängning av hår	1	2	3	4	5
27. Jag har erfarenhet av att färga ögonbryn och ögonfransar	1	2	3	4	5
28. Jag har erfarenhet av att ta håll i näsa och öron enligt branschens hygienregler	1	2	3	4	5

Skriv dina erfarenheter från branschen, som inte finns med i formuläret, som du är bra på: