

Ryska

Sida: 1 av 5

Определите свою компетенцию

У вас есть опыт работы по специальности, и вы хотите узнать, как можно использовать его в Швеции?

Посредством самооценки своих профессиональных качеств вы сможете получить представление о том, что требуется по вашей профессии.

Самооценку своих профессиональных качеств можно сделать, заполнив анкету о вашей профессии на шведском рынке труда. Ответы призваны послужить вам в качестве поддержки, и вы можете воспользоваться анкетой самооценки в ходе вашего диалога с консультантом по трудоустройству. Ответы могут помочь вам и Агентству по трудоустройству сделать правильный выбор из тех мер помощи, что предоставляются Агентством по трудоустройству. Возможно, вам понадобится поддержка в том, чтобы использовать свою компетенцию в Швеции, получить информацию о дальнейших действиях, о дополнении образования, практике и валидации.

В основу вопросов анкеты самооценки положены те требования, которые предъявляются к разным профессиям в Швеции. Ответы основываются на ваших знаниях и опыте работы в сфере вашей профессии.

Учитываются все ваши знания, умения и опыт работы. Оценку своим профессиональным качествам даете вы сами.

При определении своей компетенции следует исходить из следующего:

1: Нет опыта

- Возможно, у вас есть теоретические знания, но нет практического опыта работы

2: Небольшой опыт

- Вы проработали в данной отрасли менее одного года
- Вы опробовали эту работу в период учебы

3: Хороший опыт

- У вас есть отзывы и трудовая справка о работе в течение года
- Вы работали на нескольких рабочих местах в одной отрасли

4: Большой опыт

- Ваш опыт работы по профессии составляет не менее года
- У вас есть практический опыт работы, и вы можете довольно быстро начать работать самостоятельно

Ryska

Sida: 2 av 5

5: Очень большой опыт

- Вы можете сразу попробовать работать в качестве бригадира, начальника или эксперта
- У вас есть опыт организации и развития деятельности предприятия, а также опыт администрации и управления
- У вас есть опыт информирования о том, как следует проводить работу в данной сфере, и вы умеете заинтересовывать и мотивировать сотрудников
- У вас есть опыт организации ресурсов для различных проектов/групп/секторов деятельности/сотрудников

Воспользуйтесь полем для свободного текста, если вы хотите рассказать подробнее о своем опыте работы, – например, если у вас есть опыт работы в отрасли, но в анкете самооценки нет вопросов именно об этом.

Можете ли вы каким-то образом подтвердить свои навыки и опыт работы, – например, при помощи удостоверений или свидетельств? Если у вас имеются удостоверения или свидетельства, то Агентство по трудоустройству может помочь вам их перевести и валидировать в Шведском совете по высшему образованию (UHR).

Ryska

Sida: 3 av 5

Анкета самооценки профессиональных качеств

Уборка

Качества	1-5 (нет опыта – очень большой опыт)				
1. Я умею обращаться с клиентами	1	2	3	4	5
2. Я сохраняю спокойствие в трудных ситуациях	1	2	3	4	5
3. Я могу работать в условиях стресса	1	2	3	4	5
4. Я понимаю роль и значение условий труда	1	2	3	4	5
5. Я следую правилам на рабочем месте	1	2	3	4	5
6. Я соблюдаю чистоту и порядок на рабочем месте	1	2	3	4	5
Опыт работы					
7. У меня есть опыт самостоятельной работы и принятия собственных решений	1	2	3	4	5
8. У меня есть опыт совместной работы с другими	1	2	3	4	5
9. У меня есть опыт уборки в частных домах	1	2	3	4	5
10. У меня есть опыт уборки на рабочих местах	1	2	3	4	5
11. У меня есть опыт уборки в конторе	1	2	3	4	5
12. У меня есть опыт уборки в медицинских учреждениях	1	2	3	4	5
13. У меня есть опыт уборки в общественных помещениях	1	2	3	4	5
14. У меня есть опыт уборки подъездов	1	2	3	4	5
15. У меня есть опыт уборки пылесосом	1	2	3	4	5
16. У меня есть опыт вытирания пыли	1	2	3	4	5
17. У меня есть опыт мытья полов	1	2	3	4	5
18. У меня есть опыт уборки мытья туалетов и раковин, а также уборки мусора из мусорных корзин и урн	1	2	3	4	5
19. У меня есть опыт уборки шкафов	1	2	3	4	5
20. У меня есть опыт вытряхивания скатертей, а также чистки штор и стен пылесосом	1	2	3	4	5
21. Я знаю сколь важна гигиена при уборке	1	2	3	4	5

Ryska

Sida: 4 av 5

22. Я знаю какие чистящие средства используются в Швеции и как и когда они применяются	1	2	3	4	5
23. Я знаю какие машины используются для уборки	1	2	3	4	5
24. У меня есть опыт уборки и полировки мебели	1	2	3	4	5
25. Я знаю экологичные чистящие средства	1	2	3	4	5
26. Я знаю какие чистящие средства применяются для чистки ковров	1	2	3	4	5
27. Я знаю какие чистящие средства применяются для мытья стен	1	2	3	4	5
28. Я знаю как чистить мебель (стулья, кресла, тканевую мебель)	1	2	3	4	5
29. Я знаю какой защитной одеждой следует пользоваться при уборке, - например, специальные перчатки, одежда и марлевые повязки	1	2	3	4	5
30. Я знаю как чистить виниловые напольные покрытия	1	2	3	4	5
31. Я знаю как чистить каменный пол (мрамор, известняк, гранит, сланец)	1	2	3	4	5
32. Я знаю как чистить керамический пол (кафель и клинкер)	1	2	3	4	5
33. Я знаю как чистить деревянный пол	1	2	3	4	5
34. У меня есть опыт уборки зданий и сооружений	1	2	3	4	5
35. Я знаю как чистить полы, стены, потолки и мебель на строительной площадке	1	2	3	4	5
36. У меня есть опыт строительной уборки готового дома, конторы или квартиры	1	2	3	4	5
37. Я знаю какие чистящие средства и другие химические продукты используются при уборке зданий и сооружений	1	2	3	4	5
38. У меня есть опыт мытья оконных стекол	1	2	3	4	5
39. У меня есть опыт зеркал	1	2	3	4	5
40. У меня есть опыт мытья оргстекла	1	2	3	4	5
41. У меня есть опыт мытья оргстекла как изнутри, так и снаружи	1	2	3	4	5
42. Я знаю какие чистящие средства и орудия используются для мытья стекол	1	2	3	4	5
43. У меня есть опыт работы бригадиром	1	2	3	4	5

Ryska

Sida: 5 av 5

Опишите свой опыт работы в сфере, которая не была упомянута в анкете, и свои сильные стороны в этой сфере: