

# För fram dina kunskaper

## Vad allt kan du? Vad kunde du bli bättre på?



När du tänker på framtida arbetsuppgifter, skriver arbetsansökningar eller nästa gång ska på en arbetsintervju kan du utnyttja de kunskaper och kunskapsbehov du identifierat tack vare den här uppgiften.

### Instruktioner:



- Leta efter material som har med dina tidigare jobb, jobsökning och studier att göra:
  - CV, intyg från sommarjobb och praktikperioder, rekommendationer och omdömen av chefer, tidigare arbetsansökningar du skickat, intressanta arbetsplatsannonser som du sparat, studieutdrag, övriga kursintyg eller tidigare övningar gällande karriärplanering.



- Välj de två mest intressanta arbetsuppgifterna/praktikplatserna för närmare granskning i den här uppgiften. Välj också de viktigaste uppgifterna utöver jobb, till exempel inom frivilligarbete eller studentverksamhet.
  - I den bifogade tabellen finns frågor som berör ditt arbete. Skriv ner dina tankar och svar i tabellen. Det kan finnas frågor om samma sak ställda ur två olika synvinklar. Du kan välja en av frågorna eller bägge. Om någon fråga känns jobbig kan du skippa den.
  - Utnyttja allt ditt material om jobsökning och studier, tänk på hur det var.
  - Det räcker med ett kort och koncist svar, men vid behov kan du fortsätta anteckna på ett annat papper.

**Till slut har du en mångsidig bild av ditt eget kunnande och dina intressen.**

| <b>FÖR FRAM DINA<br/>KUNSKAPER</b>   | <b>Arbetsuppgift</b> | <b>Arbetsuppgift</b> | <b>Skolprojekt, hobbyer, studentverksamhet,<br/>förtroendeuppdrag, frivilligverksamhet osv</b> |
|--|----------------------|----------------------|--|
| <b>EGNA KUNSKAPER</b>  |                      |                      |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vilka kunskaper behövdes mest i jobbet?</li> <li>• Vilka grejer var lätta för dig?</li> </ul> |                      |                      |  |
| <b>KUNSKAPER ERKÄNDA AV ANDRA</b>  |                      |                      |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• I vilka frågor bad dina arbetskompisar om hjälp av dig?</li> </ul>                            |                      |                      |  |
| <b>FRAMGÅNGAR</b>  |                      |                      |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vad lyckades du med?</li> <li>• Vad fick du beröm för?</li> </ul>                             |                      |                      |  |
| <b>UTVECKLING AV KUNNANDET</b>   |                      |                      |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vilken ny information eller vilka färdigheter lärde du dig i arbetet?</li> </ul>              |                      |                      |  |

| FÖR FRAM DINA<br>KUNSKAPER | Arbetsuppgift | Arbetsuppgift | Skolprojekt, hobbyer, studentverksamhet,<br>förtroendeuppdrag, frivilligverksamhet osv |
|----------------------------|---------------|---------------|--|
|----------------------------|---------------|---------------|--|

## INTRESSEN

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vilka nya grejer blev du intresserad av tack vare det här jobbet?</li> <li>• Fanns det något i arbetet som gjorde dig ivrig och engagerad? Vad?</li> </ul> |  |  |  |
|---|--|--|--|

## DU SOM ARBETSTAGARE

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vad lärde du dig om dig själv som arbetstagare?</li> <li>• En hurdan typ lärde de andra känna när du jobbade där?</li> </ul> |  |  |  |
|---|--|--|--|

## ANVÄNDNING AV DE EGNA KUNSKAPERNA

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Skulle du ha velat göra något annat i jobbet? (<i>Sådant som du kände att du kan men som inte var möjligt då.</i>)</li> </ul> |  |  |  |
|--|--|--|--|

## DET ALLRA BÄSTA

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vad gillade du mest i jobbet?<br/><i>T.ex. jobbkompisarna, pengarna, nattskiften, kunderna ...</i></li> </ul> |  |  |  |
|--|--|--|--|

## SAMMANDRAG

### Se över dina svar:

- En hurdan jobbkompis är du?

- Vilka är dina styrkor?

- Hur vill du utvecklas på ett professionellt plan?