



Material för självstudier för studerande | © Helsingfors universitet, Karriärservicen

IDENTIFIERA DIN KOMPETENS SOM FÖRVÄRVATS GENOM ARBETE

Varför?

Du skaffar dig kompetens oavbrutet, inte bara genom dina studier utan också på annat sätt inom andra livsområden. Om du redan har arbetslivserfarenhet är det mycket viktigt att identifiera den kompetens du redan har, så att du kan berätta om den till exempel när du söker jobb. Att identifiera din kompetens hjälper dig också att gestalta dina karriäralternativ: genom att beskriva din kompetens kan du bättre se vilka uppgifter som skulle kunna passa dig.

Det är viktigt att den som läser ditt cv förstår vilka färdigheter du har använt och förvärvat i dina tidigare arbetsuppgifter. Nöj dig alltså inte med att bara räkna upp titlarna du haft, utan berätta om dem tillräckligt noggrant – oavsett vilka anställningar det handlar om och oavsett område.

Hur?

1. Gå igenom din egen arbetshistoria och reflektera över följande för varje anställning. Försök att beakta olika kompetensområden så mycket som möjligt när du antecknar, till exempel områdesspecifik kompetens, allmänna arbetslivsfärdigheter och förmåga till självledarskap.
 - Vilka var dina arbetsuppgifter (verb)? Vad ansvarade du för?
 - Vilka teman, fenomen och frågor arbetade du med (områdesspecifik kompetens)?
 - Vad krävde uppgifterna av dig (insikter, färdigheter, egenskaper, styrkor)?
 - Hurdan feedback fick du av andra (chefen, kollegorna eller kunderna)?
2. Nu har du många olika kompetenser framför dig. Nästa steg är att sätta dem i prioritetsordning: vilka kompetenser tycker du är viktigast och vilka vill du utnyttja även i fortsättningen?
3. Utnyttja de anteckningar du gjorde i steg 1 och beskriv åtminstone dina viktigaste färdigheter och erfarenheter så konkret som möjligt i ditt cv och till exempel i din LinkedIn-profil. Ett utmärkt verktyg för att sammanställa en beskrivning är den så kallade STAR-modellen, för vilken du hittar anvisningar på [karriärplaneringssidan som publicerats av Karriärservicen](#) i uppgiftsfilen "Beskriv ditt kunnande med hjälp av STAR-modellen".