



Material för självstudier för studerande | © Helsingfors universitet, Karriärservicen

## LÄR DIG ATT IDENTIFIERA OCH BESKRIVA DINA KOMPETENSER

### Varför?

Din förmåga att identifiera och beskriva dina kompetenser inverkar i hög grad på dina möjligheter att få jobb. Därför är det mycket viktigt att du kan beskriva din kompetens i synnerhet när du söker jobb. Att identifiera din kompetens hjälper dig också att gestalta dina karriäralternativ: genom att sätta ord på din kompetens kan du bättre se vilka uppgifter som lämpar sig för dig.

Kompetens kan kategoriseras på många olika sätt. Kategorierna hjälper dig att identifiera och beskriva dina kompetensområden, även på ett mer övergripande plan, det vill säga att beakta flera olika former av kompetens.

### Hur?

Betrakta bilderna av olika kompetensområden (Kategorisering 1 och 2) och skriv ner dina tankar:

- Reflektera över vilka färdigheter du har utvecklat under dina studier. Du kan till exempel se på ditt studieutdrag och granska de kurser som du har slutfört. Hurdan kompetens har du förvärvat på kurserna? Med vilka nyckelord skulle du beskriva din kompetens?
- Hur skulle du beskriva de kompetensområden som du stärkt genom studier för en eventuell arbetsgivare eller en person som själv arbetar inom ett helt annat område?
- Uppge sådana färdigheter som tillhör andra delområden i ditt liv, till exempel jobb, frivilligarbete, förtroendeuppdrag, hobbyer eller annat motsvarande. Vad har du lärt dig? Hurdan respons har du fått? Vad har du gillat? Kom också ihåg sådan kompetens som hänför sig till föreningslivet eller frivilligarbete, praktikperioder, samt studentutbyten och annan tid utomlands. Vad annat ingår i ditt liv? Var har du förvärvat din kompetens?
- Vilka nya färdigheter vill du förvärva eller vilka färdigheter vill du vidareutveckla? Hur bär du dig åt för att göra det?

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? De centrala kompetenserna bildar din personliga kompetensprofil, som du till exempel kan använda som första stycke i ditt cv.



## Kategori 1.



(Enligt Carver 2006 och Haapakorpi 2000)

## Kategori 2.

- **Områdesspecifik kompetens:** Insikter och kompetens som förvärvats genom studier; teorier och substans samt fenomen och frågor inom det egna området; kompetens som förvärvats genom hobbyer, förtroendeuppdrag, arbetslivserfarenhet med mera.
- **Generella akademiska färdigheter:** Argumentation, analytiskt tänkande, kritiskt tänkande, kunskap om forskningsmetoder, informationssökning och gestaltning av helheter, vetenskapligt skrivande, förmåga att uppträda med mera.
- **Allmänna arbetslivsfärdigheter:** Språkkunskaper, problemlösning, projektledning, tidshantering, organisationsförmåga, kommersiella färdigheter, förmåga att uppträda, interaktionsförmåga och kommunikation, tvärvetenskaplig kommunikation, ledarskap och samarbetsförmåga, tekniska/digitala färdigheter, mediekompetens, etik, värdemedvetenhet med mera.
- **Självledarskapsförmåga:** Reflektionsförmåga, identifiering och utveckling av egen kompetens, kontinuerligt lärande, förmåga att tåla osäkerhet, självmedkänsla, omsorg om det egna välbefinnandet, prioriteringsförmåga, uppställande och verkställande av mål, karriärplanering med mera.