



Material för självstudier för studerande | © Helsingfors universitet, Karriärservicen

## UTVÄRDERA DIN KARRIÄRBEREDSKAP PÅ KUDIN.FI

### Varför?

Karriär- och sysselsättningsfärdigheter går att lära sig. Karriärplanering handlar om övergripande framtidsorientering och om att bygga upp den egna expertidentiteten. Den här processen började redan före dina studier och fortsätter efter din examen. Du kan ha medfödda styrkor som du har nytta av i din karriärplanering. Vissa andra kunskaper kan vara bra att utveckla.

Det väsentliga är att du kan identifiera dina frågor som gäller framtiden och att du bearbetar och begrundar dem. När du kan identifiera de reflektioner, frågor och utmaningar som hör samman med din karriärplanering, kan du bättre utveckla dina karriärfärdigheter under dina studier eller din karriär.

### Hur?

Kudin.fi är ett självvärderingsverktyg som stöder dig i karriärplaneringen medan du studerar. Självvärderingen hjälper dig att identifiera dina karriärfärdigheter med hjälp av följande tre enkäter:

1. Beredskap inför karriär och sysselsättning
2. Mina styrkor vid förändringar
3. Välja karriär och fatta beslut.

I den första enkäten bedömer du dina färdigheter och ditt erfarenhets- och kunskapskapital som du har förvärvat och fortsätter att förvärva under dina högskolestudier. Enkäten innehåller sammanlagt 44 påståenden. Den andra enkäten behandlar dina styrkor vid förändringar, det vill säga din anpassningsförmåga, som mäter dina personliga styrkor, färdigheter och resurser under omställningar och förändringar. Enkäten innehåller sammanlagt 12 påståenden. I den tredje enkäten bedömer du ditt förhållande till beslut och valsituationer. Enkäten innehåller sammanlagt 18 påståenden.

[Logga in på Kudin.fi](#) med ditt användarnamn vid universitetet.

- Utifrån dina svar får du respons och tips på hur du kan fortsätta arbeta på olika ämnesområden.
- Du kan svara på bara en enkät åt gången eller på alla efter varandra. Tjänsten lagrar inte dina uppgifter, men du kan spara responsen du fått och skicka den per e-post till dig själv och till exempel till din handledare.
- Du kan bearbeta responsen och de tankar den väcker hos dig självständigt, under individuell handledning, i karriärrelaterade grupper, på enskilda arbetslivs- och expertkurser eller som en del av portfolioarbetet.