

Kartläggning av
dina Egenskaper,
Färdigheter,
Kunskaper och
Önskemål

Ability® 2025



Mål med presentationen



Du hittar fler egenskaper, färdigheter, kunskaper och önskemål som är viktiga att känna till.



Du blir klarare över vilket ditt mål är och vilket nästa steg blir.



Du kan lätt och enkelt beskriva för arbetsgivaren varför de ska anställa just dig!



Du får en ökad självkänedom som ger dig mer motivation och drivkraft.



Du ser att du är värdefull och att det finns många bra anledningar till att anställa dig.



Du reflekterar över presentationen och ser vad du lärt dig som du har nytta av i ditt jobbsökande.



Fördelar med en kartläggning

- Det är en grund för hur du kan presentera dig när du söker nytt jobb.
- Ger dig en ökad självkännetdom som stärker dig i ditt jobbsökande.
- Hjälper dig när du skriver ditt personliga brev.
- Skapar ditt underlag över dig själv inför en intervju.





Vi REDER UT BEGREPPEN:

Egenskaper, Färdigheter, Kunskaper och
Önskemål

Vad är egenskaper?

- Egenskaper är de personliga kvaliteter som definierar hur du agerar och reagerar i olika situationer. De kan vara medfödda eller utvecklade över tid.
- Det är en kvalitet eller ett kännetecken som beskriver hur någon eller något är.
- Egenskaper kan vara både fysiska och mentala, och de kan användas för att beskriva människor, djur, föremål eller till och med situationer.



Några exempel på egenskaper:

Ambitiös	Flexibel	Problemlösare
Ansvarstagande	Glad	Proffsig
Arbetsam	Ihärdig	Punktlig
Bestämd	Initiativtagande	Samarbetsvillig
Disciplinerad	Klok	Självgående
Driven	Lugn	Trovärdig
Effektiv	Metodisk	Uppriktig
Entusiastisk	Objektiv	Ödmjuk

Vad är färdigheter?

- Färdigheter är de praktiska förmågor du har utvecklat genom utbildning, träning och erfarenhet.
- Färdigheter kan vara både praktiska och teoretiska, och de kan användas i olika sammanhang, som arbete, fritid eller utbildning.



Hur utvecklas färdigheter?



Lärande: Först måste man lära sig grunderna i en färdighet, ofta genom undervisning eller självstudier.



Övning: Genom att repetera och öva på färdigheten blir man gradvis bättre.



Feedback: Att få återkoppling från andra kan hjälpa en att identifiera områden som behöver förbättras.



Erfarenhet: Genom att använda färdigheten i verkliga situationer får man praktisk erfarenhet som ytterligare förbättrar ens kompetens.



Exempel på färdigheter i olika sammanhang



Arbetslivet:

Tekniska färdigheter: Förmågan att använda specifika verktyg eller programvara, som att programmera eller använda CAD-program.

Ledarskapsfärdigheter: Förmågan att leda och motivera ett team, fatta beslut och hantera konflikter.



Fritid:

Musikaliska färdigheter: Förmågan att spela ett instrument eller sjunga.

Sportfärdigheter: Förmågan att utöva en sport, som att spela fotboll eller simma.



Utbildning:

Studieteknik: Förmågan att effektivt ta till sig och bearbeta information.

Forskningsfärdigheter: Förmågan att genomföra vetenskapliga undersökningar och analysera data.

Det finns ingen kunskap som inte är värdefull!





Vad är kunskap?

- **Kunskap** är information, fakta och förståelse som du har lärt dig eller fått genom erfarenhet.
- Det är det du vet om världen omkring dig.
- Kunskap kan handla om många olika saker, som hur man gör något, varför något händer, eller vad något är.

Exempel på olika typer av kunskap

Faktakunskap: Detta är information som är sann och kan bevisas. Exempel:

Jorden är rund: Detta är ett faktum som vi vet är sant.

Vatten kokar vid 100 grader Celsius: Detta är också ett faktum som kan bevisas.

Färdighetskunskap: Detta är kunskap om hur man gör något. Exempel:

Laga mat: Att veta hur man följer ett recept och tillagar en måltid.

Cykla: Att veta hur man balanserar och trampar på en cykel.

Förståelse: Detta är djupare kunskap om varför något är som det är. Exempel:

Förstå varför himlen är blå: Att veta att det beror på hur ljus sprids i atmosfären.

Förstå hur en bilmotor fungerar: Att veta hur olika delar av motorn samarbetar för att få bilen att köra.

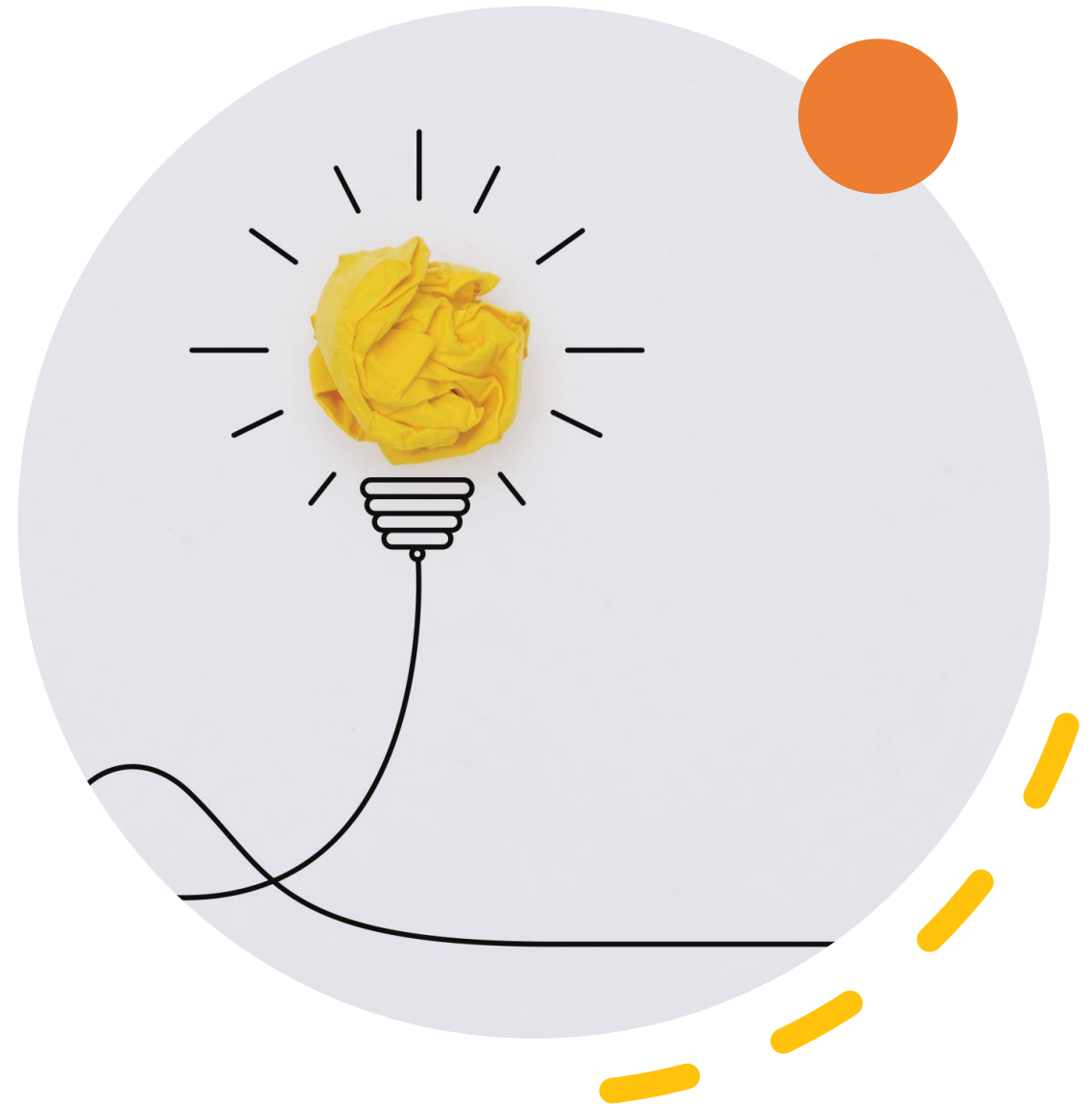
Hur får vi kunskap?

- **Läsa och studera:** Vi kan få kunskap genom att läsa böcker, artiklar eller studera i skolan.
- **Lyssna och observera:** Vi kan lära oss genom att lyssna på andra människor och observera vad som händer runt omkring oss.
- **Erfarenhet:** Vi får kunskap genom att göra saker själva och lära oss av våra misstag och framgångar.
- **Fråga och diskutera:** Vi kan få mer kunskap genom att ställa frågor och diskutera med andra.



Varför är kunskap viktig?

- Kunskap hjälper oss att förstå världen och fatta bättre beslut.
- Den gör det möjligt för oss att lösa problem, skapa nya idéer och förbättra våra liv.
- Kunskap är också viktig för att vi ska kunna kommunicera och samarbeta med andra människor.



ÖNSKEMÅL kring nästa arbete

- Att hitta en arbetsplats som passar långsiktigt är viktigt för trivsel och utveckling.
- När du trivs så gör du ett bra jobb, då blir arbetsgivaren nöjd och du kan känna att du behövs.
- Du blir gladare och mer tillfreds med livet och då blir din familj och vänner också gladare.
- Så det blir win-win för alla!



Här är några faktorer du kan tänka på:

1. Arbetsmiljö

Fysisk miljö: Är arbetsplatsen bekväm och säker? Finns det bra utrustning och arbetsutrymmen?

Kulturell miljö: Passar företagets kultur och värderingar med dina egna? Trivs du med kollegorna och ledningen?

2. Arbetsuppgifter

Intresse och passion: Är arbetsuppgifterna något du brinner för och tycker är intressant?

Utmaning och utveckling: Finns det möjligheter att lära sig nya saker och utvecklas inom företaget?

3. Balans mellan arbete och fritid

Arbetstider: Är arbetstiderna flexibla och passar de din livsstil?

Distansarbete: Finns det möjlighet att arbeta hemifrån om det är viktigt för dig?

4. Lön och förmåner

Konkurrenskraftig lön: Är lönen rimlig och i linje med dina förväntningar och marknadsstandarderna?

Förmåner: Erbjuder företaget bra förmåner som sjukvård, pension, semester och andra förmåner?

5. Företagets stabilitet och rykte

Ekonomisk stabilitet: Är företaget ekonomiskt stabilt och har en bra framtidsutsikt?

Rykte: Har företaget ett gott rykte inom branschen och bland tidigare anställda?

6. Personlig tillfredsställelse

Meningsfullhet: Känner du att arbetet är meningsfullt och bidrar till något större?

Arbetsglädje: Tror du att du kommer att trivas och känna glädje i ditt dagliga arbete?



Tips för att utvärdera en arbetsplats

- **Undersök:** Läs på om företaget, deras värderingar och recensioner från anställda.
- **Nätverka:** Prata med nuvarande eller tidigare anställda för att få en inblick i arbetsmiljön.
- **Intervjua:** Använd intervjutillfällen för att ställa frågor om arbetsmiljö, utvecklingsmöjligheter och företagskultur.
- Genom att noggrant överväga dessa faktorer kan du hitta en arbetsplats som inte bara passar ditt nuvarande behov utan också stödjer ditt långsiktiga mål och välmående.

VECKANS UPPGIFT:

Svara på frågorna i frågeformuläret i A.KARTLÄGGNING och i ruta 1. Kartläggning av förutsättningar och behov

1. Ta fem minuter för att skriva ner tre av dina främsta egenskaper. Tänk på situationer där du har visat dessa egenskaper.

2. Skriv ner dina färdigheter.

3. Skriv ner dina kunskaper.

4. Skriv även ner dina önskemål så att en arbetsplats passar dig långsiktigt.

6. Använd nu dina insikter från den här kartläggningen för att se om arbetsgivaren passar dig

5. Vad lärde du dig av dagens presentation? Hur kan du dra nytta av det du lärt dig i ditt jobsökande?