

KOMPETENCEOVERSIGT

– SÆT ORD PÅ DET DU KAN OG GØR!



Din kompetenceoversigt er dit overblik over dine kompetencer – din viden, styrker og erfaring opnået gennem erhvervs erfaring, uddannelse og frivillige aktiviteter.

Hvad er kompetencer?

Kompetence er et ord for dét at kunne løse og udføre en opgave. Det er en handling, der kommer til udtryk, når du bringer det du ved og kan i spil i praksis for at løse en konkret opgave. Det vil sige, det du gør. Du kan bruge din kompetenceoversigt, når du fx udarbejder dit ansøgningsmateriale, udfylder din profil på LinkedIn, eller du ønsker en afklaring af jobmuligheder.

Sæt god tid af til at overveje og udfylde oversigten. Det er nemlig processen, der er det vigtigste.

ERHVERVSERFARING

Ansættelser	Opgaver	Kompetencer	Erfaring
Hvilken stilling sad du i? EKSEMPEL: Kontorassistent all round	Hvilke opgaver udførte du? Telefonbetjening, kundekontakt, journalisering	Hvordan løste du dem? Konflikthåndtering, indsigt i branchen Styrker: imødekommende, detaljeorienteret	Har du: Mindre erfaring? Nogen erfaring? Nogenlunde vant til at håndtere klage Stor erfaring? Meget rutineret i journalisering

UDDANNELSE/EFTERUDDANNELSE/KURSER

Uddannelse	Faglig retning	Kompetencer	Motivation
Hvilken uddannelse, efteruddannelse, modul eller kursus er der tale om? EKSEMPEL: Handelsskole	Hvilke specifikke fag har du haft? Regnskab, service, salg	Hvad lærte du? Debet/kredit, kundepleje, mersalg Styrker: struktureret, god til relationer, opfindsom	Har du: Mindre motivation? Ikke lyst til regnskab Nogen motivation? Stor motivation?

FRITID

Aktiviteter	Opgaver	Kompetencer	Erfaring
Hvilken rolle havde du og for hvilken organisation? EKSEMPEL: badmintontræner	Hvilke opgaver udførte du? Planlægge træning, undervise, bestille hold	Hvordan løste du dem? Opvarmning af muskelgrupper, korrekte slag Styrker: pligtopfyldende, tålmodig, motiverende	Har du: Mindre erfaring? Nogen erfaring? Stor erfaring? Meget erfaring både som spiller og træner