

# ProfilPASS

på enkelt språk



## Min upptäcktsresa till mig själv

Känna igen styrkor · använda styrkor

# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

## Du kan mer än vad du vet om .....3

- Använd ditt ProfilPASS på rätt sätt..... 4
- Detta är jag ..... 5
- Så ser andra mig ..... 7
- Detta skulle jag vilja uppnå ..... 9

## Mitt liv i korthet ..... 11

- Detta kan jag, detta vet jag.....12
- Mina erfarenheter i korthet.....14
- Så upptäcker jag vad jag kan .....16
- Så upptäcker Marita vad hon kan.....18

## Mina erfarenhetsstationer ..... 19

- Intressen, glädjeämnen och fritid .....20
- Hushåll, grannar och familj ..... 23
- Skola, yrkesutbildning  
och universitetsstudier ..... 27
- Arbete, yrke och vidareutbildning .....31
- Mitt liv i ett nytt land..... 37
- Bra tider, svåra tider .....43

## Nu vet jag vad jag kan..... 47

## Mina mål ..... 53

- Vägen till målet .....54
- Detta är mina mål ..... 57
- Så uppnår jag mina mål .....58
- Nästa steg till mina mål .....60

## Så visar jag vad jag kan .....61

- Mitt CV: kvalifikationer,  
kunskap och kunnande – i korthet .....63
- Så ser Yasemins CV ut .....64
- Så ser ett CV med Europass ut .....66
- Det personliga brevet:  
gör din kompetens synlig ..... 67
- Bevis på mina kvalifikationer ..... 70

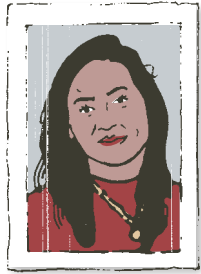
- Den lilla  
ProfilPASS-ordboken ..... 71
- ProfilPASS och SCOUT ..... 77



Din resa till dina styrkor innehåller flera erfarenhetsstationer. Du måste inte stanna vid varje station. Du bestämmer själv resvägen.

Du väljer!  
Vilken station är du intresserad av?  
Börja med den.





“ Jag har visat mina småsyskon hur de kan hjälpa till hemma. Det gjorde jag helt själv. Nu är jag bra på att leda unga människor.



Jag har tagit hand om min sjuka **svärmor**. Nu kan jag prata med läkare helt själv och även ge bra omsorg åt äldre människor utan extra hjälp.



Kompetens betyder att du är särskilt bra på något. Du har säkert redan hört följande av andra:  
 "Det är du duktig på!"  
 "Det gör du jättebra!!"

Kompetens – vad är det?



Lat oss ta ett exempel:  
 Är du riktigt bra på att **organisera**?  
 Organiserar du kanske familjefester?  
 Eller organiserade du allt när ni renoverade lägenheten? Om du kan göra det själv och på ett bra sätt så har du kompetens att organisera.



## Du kan mer än vad du vet om

### Välkommen till upptäcktsresan till dig själv!

Du har gjort mycket i ditt liv: Du gick i skolan, du läste kanske en **yrkesutbildning**, du arbetar i hushållet, du hjälper vänner och familj. Vissa saker gör du säkerligen gärna. Du har säkert ofta hört: "Det gör du jättebra!"

Men vet du verkligen allt du kan? Kan du säga: "Detta är mina **styrkor**"?

Ofta kan vi mycket mer än det vi lärde oss i skolan eller på jobbet. Vi kan mycket mer än det som står i vårt **betyg**. Dessutom lär vi oss något nytt nästan varje dag. Bara så där. Ofta märker vi det inte ens.

Det är bra om du har intyg. Med dem kan du bevisa att du har **kvalifikationer**. Men dina erfarenheter är lika viktiga. Vad har du redan gjort ofta? Vad är du bra på? Vad tycker du om att göra? Ditt ProfilPASS hjälper dig att ta reda på det. Därför gör du en resa genom ditt liv. Vad har du redan gjort? Vad har du redan lärt dig?

Påbörja denna resa till dig själv med ditt ProfilPASS. På resan upptäcker du dina **kompetenser**: Dina kompetenser är det som du är duktig på och det som du har **god kunskap** om. Dina kompetenser är dina styrkor. Använd denna möjlighet för din framtid. När du vet vad du är bra på och vad du tycker om att göra är det lättare att hitta ett arbete som passar dig och som du tycker är **roligt**.

# Använd ditt ProfilPASS på rätt sätt

I ditt ProfilPASS finns det flera bilder och **symboler**. De hjälper dig att använda ditt ProfilPASS. Detta är de viktigaste symbolerna:



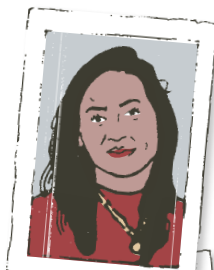
STEFAN



FIDELIA

Fidelia och Stefan ger dig några tips om hur du använder ditt ProfilPASS. De förklarar svåra ord.

Dessutom hjälper dig Yasemin, Harald och Marita. De tre har redan arbetat med sina ProfilPASS. På följande sidor får du veta vad Yasemin, Harald och Marita skrev i sina ProfilPASS. Här presenterar vi dem lite kort:



**Yasemin** är 26 år gammal. Hon kommer från Kabul (Afghanistan) och har två systrar. Hennes föräldrar har båda arbetat (pappa: journalist; mamma: läkare). Hon är mycket öppen och tolerant. Yasemin och hennes systrar ska få bättre yrkesmässiga möjligheter. Därför kom familjen hit.



**Harald** är 48 år gammal. Han är gift och har en son och en dotter. Han kommer från en storstad i Ruhrområdet, Tyskland. Han jobbade i 18 år på ett företag. När den stängde blev Harald arbetslös. Nu söker han ett nytt arbete.



**Marita** är 46 år gammal. Han är gift och har två söner och en dotter. Hon är utbildad till säljare. Hon har inte arbetat sedan hennes första son föddes. Sedan dess tar hon hand om barnen och hushållet. Nu skulle hon vilja arbeta igen.

På vissa sidor finns det blåa rutor i marginalen, precis som här. Där förklaras svåra ord. Ännu fler förklaringar hittar du i den lilla "ProfilPASS-ordboken" i slutet av ditt ProfilPASS. Här förklarar vi alla ord i **fetstil** i **texten** som du kanske ännu inte känner till.



Mina vänner säger att jag är strukturerad.



## Detta är jag

Presentera dig lite kort. Vem är du?  
Vad är typiskt för dig? Vilken personlighet har du?

Jag heter \_\_\_\_\_

Jag kommer från \_\_\_\_\_

Jag är \_\_\_\_\_ år gammal.

Jag bor sedan \_\_\_\_\_ i \_\_\_\_\_

Jag tycker om att:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Jag är särskilt intresserad av:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Detta är typiskt för mig:

Jag är \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Jag är tålmodig, pålitlig och lugn.



**Egenskaper** är beteenden eller kännetecken som är typiska för en person. Ett karaktärsdrag som man kan beskriva en person med.

Dessa **egenskaper** har jag.

Använd listan med egenskaper. Kryssa i vilka egenskaper som är typiska för dig. Vilka stämmer helt och vilka stämmer inte alls? Och vilka egenskaper är inte så tydliga?

Jag är ...	Stämmer helt	Stämmer delvis	Stämmer inte så bra	Stämmer inte alls
analytisk				
uthållig				
entusiastisk				
envis				
lugn				
diplomatisk				
diskret				
bestämd				
emotionell				
engagerad				
ambitiös				
flitig				
flexibel				
tålmodig				
noggrann				
bra på hantverk				
hjälpssam				
artig				
kreativ				
tål kritik				
kan tänka logiskt-abstrakt				
empatisk				
ordningsam				
praktisk				
beredd att ta risker				
blyg				
självständig				
omsorgsfull				
språkbegåvad				
tekniskt begåvad				
tolerant				
övertygande				
ansvarsfull				
idérik				
målinriktad				
tillbakadragen				
pålitlig				

**bestämd:** förmåga att kunna stå upp för det man tycker är viktigt.

**logisk-abstrakt:** att kunna tänka systematisk och teoretisk.

**tillbakadragen:** någon som håller sig i bakgrunden; en tillbakadragen person är ofta blyg.

## Så ser andra mig

Vill du veta vad andra personer tycker om dig? Listan med egenskaperna finns även att ladda ner från internet. Ge den till en vän eller någon i din familj. Be dem att kryssa i hur du är.

... är.	Stämmer helt	Stämmer delvis	Stämmer inte så bra	Stämmer inte alls
analytisk				
uthållig				
entusiastisk				
envis				
lugn				
diplomatisk				
diskret				
bestämd				
emotionell				
engagerad				
ambitiös				
flitig				
flexibel				
tålmodig				
noggrann				
bra på hantverk				
hjälpssam				
artig				
kreativ				
tål kritik				
kan tänka logiskt-abstrakt				
empatisk				
ordningsam				
praktisk				
beredd att ta risker				
blyg				
självständig				
omsorgsfull				
språkbegåvad				
tekniskt begåvad				
tolerant				
övertygande				
ansvarsfull				
idérik				
målinriktad				
tillbakadragen				
pålitlig				

**utpräglad:**

något som är till en hög grad.

Jämför sedan: Vilka egenskaper har du kryssat i "stämmer helt"? Vilka egenskaper har din vän eller familjemedlem kryssat i "stämmer helt"? Har ni samma uppfattning om dina egenskaper? **Vilka skillnader finns det? Diskutera.** Vad har ni kryssat i samma? Förmodligen är det egenskaper som är särskilt **utpräglade** hos dig. För över dessa egenskaper till listan.

Detta är mina speciella egenskaper:

---

---

---

---

---

---

---

---

Ibland visar sig egenskaper tydligt, ibland bara lite grann. Ta reda på till vilken grad varje egenskap passar in på dig.



Kryssa i alla mål som du vill uppnå. Har du fler mål? Skriv dem i listan nedan.

## Detta skulle jag vilja uppnå

Skriv ner det du vill uppnå. Hur föreställer du dig din framtid? Vilka **mål** har du? Hur kan ditt ProfilPASS hjälpa dig att uppnå målen?

Det skulle jag vilja upptäcka om mig själv med mitt ProfilPASS:

---

---

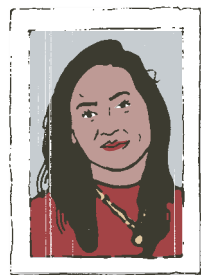
Jag skulle vilja uppnå följande mål med mitt ProfilPASS:

---

---

Mitt ProfilPASS ska hjälpa mig att upptäcka

- vad jag är bra på.
- vilka kompetenser jag har.
- vilka mål som är viktiga för mig.
- vad jag måste göra för att uppnå mina mål.
- vilka nya möjligheter jag har.
- vilka problem jag måste lösa för att uppnå mina mål.
- vilka problem jag kan lösa.
- vilket yrke som passar mig.
- vad jag måste lära mig.
- vilka vidareutbildningar jag behöver.
- vad jag kan arbeta med i mitt nya hemland.
- hur jag kan hitta ett nytt yrke.
- hur jag skriver mitt CV för jobbansökningar.
- hur jag förbereder mig för anställningsintervjuer.
- vilka styrkor jag har.
- hur jag kan visa mina kompetenser.
- vad jag tycker om att göra.
- hur jag får ett arbete.
- vad som är mitt nästa steg.
- ...



För att uppnå mina mål  
går jag en **vidareutbildning**.

Detta ska jag göra för att uppnå mina mål:

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Många vuxna går seminarier,  
kurser, workshoppar  
eller utbildar sig. Ofta lär  
man sig något som man  
behöver i arbetet. Då säger  
man att man går en  
vidareutbildning.



## Mitt liv i korthet



## Detta kan jag, detta vet jag

Följ med på en resa till dig själv. Fundera först på vad du kan och vet.

I varje arbete får du **erfarenheter** och samlar **kunskap**: I arbetet, i familjen eller på fritiden. Med åren blir du bättre och bättre. Du både kan och vet allt mer.

Skriv ner vilka erfarenheter som har varit viktiga för dig. Sortera dina erfarenheter. Ordna dina erfarenheter i olika **erfarenhetsstationer** och livsområden.

Du kommer att bli förvånad över hur mycket du kan och vet.

### Erfarenhet:

Förmåga och kompetens som man får när man gör någonting ofta; kunskap som man har eftersom man har upplevt eller gjort något.

### Kunskap:

Kännedom, saker, som man har lärt sig eller har arbetat sig till.

Varje människa upplever särskilda situationer genom förändringar eller händelser. Vad gjorde du i dessa situationer?



Vad gör du på fritiden? Vad gör dig särskilt glad?



Jag är mycket stolt över allt vad jag har gjort och kan.



### Intressen, glädjeämnen och fritid

Spela teater med syskonen

Läsa

Film

Teater

### Hushåll, grannar och familj

Laga mat

Dela upp arbetsuppgifter

Städa

Tvätta

### Arbete, yrke och vidareutbildning

Hjälpte till i mina kompisars föräldrars bokhandel

### Bra tider, svåra tider

rädsla

attentat

orättvisor

rädsla inför framtiden

politisk osäkerhet



# Mina erfarenhetsstationer – i korthet

I rutorna hittar du många av ditt livs stationer som du har samlat erfarenheter från. Det är dina erfarenhetsstationer.

Fyll i dina erfarenheter i rutorna. Du måste inte skriva hela meningar. Det räcker med nyckelord.

## Intressen, glädjeämnen och fritid


## Hushåll, grannar och familj


I ett hushåll finns det alltid mycket att göra: Laga mat, tvätta, ta hand om barn, laga saker. Vad gör du? Hur hjälper du dina vänner och grannar?



Hur tjänade du dina pengar? Vad gjorde du för att tjäna pengar? Var du tvungen att lära dig något nytt för ditt arbete?



Vad tyckte du var särskilt roligt i skolan? Vilken yrkesutbildning har du? Vad har du studerat?

Ett främmande land - där finns det mycket att upptäcka. Vad har du redan lärt dig sedan du kom hit?

## Skola, yrkesutbildning och universitetsstudier


## Arbete, yrke och vidareutbildning


## Mitt liv i ett nytt land


## Bra tider, svåra tider


# Så upptäcker jag vad jag kan

På den här stationen på din resa undersöker du din **kunskap** och dina erfarenheter. Gå alltid igenom följande fyra steg:

## Steg 1.



**Identifiera:** Identifiera den erfarenhet, uppgift eller det arbete som du vill undersöka.

## Steg 2.



**Beskriv:** Skriv ner: Vad gör du eller vad har du gjort? Beskriv även: Hur gick det till väga? Ange exempel.

## Steg 3.



**Precisera:** Vad lärde du dig på det? Vad kan du tack vare dessa erfarenheter? Vilka **kompetenser** fick du av det? Använd dessa formuleringar: "Jag kan ...", "Jag vet ...", "Jag har lärt mig ...".

## Steg 4.



**Utvärdera:** Titta på kompetenserna som du skrev ner i steg 3. Utvärdera dina kompetenser. Hur bra är du på det??

Skilj mellan:



Du kan enkelt dela in dina kompetenser i tre olika nivåer: A, B och C. Till exempel: Du är bra på att reparera saker i huset: Hänga upp lampor, laga möbler och måla väggar. **Titta** nu närmare på dina enskilda kompetenser:

- Du kan inte hänga upp lampor helt själv. Du behöver någon som vet hur man gör. Du kan "hänga upp lampor" på nivå A.
- Du kan reparera möbler som är gjorda i trä. Möbler av andra material kan du inte reparera. Det är nivå B.
- Du kan måla väggar helt själv. Det spelar ingen roll vilken typ av vägg eller färg det handlar om. Du kan måla väggar med alla material. Det betyder att du kan det på nivå C.



Jag arbetar i hushållet.

Jag handlar och lagar mat för hela familjen.

Jag kan planera måltider för en hel familj. Jag vet hur mycket mat man måste laga för att alla ska bli mätta. Jag har lärt mig att ha matreserver hemma. Jag vet hur man planerar inköpen för en hel månad.

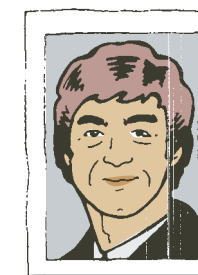
Nivå A | Nivå B | Nivå C

Identifiera

Beskriv

Precisera

Utvärdera



Jag tog hand om min svärmor.

Jag tvättade och klädde på henne. Jag hjälpte henne att äta. Jag pratade med läkarna.

Läkaren förklarade för mig hur jag ska ge min svärmor hennes mediciner. Jag vet hur man tvättar gamla människor. Jag kan laga mat till gamla människor, hjälpa dem att äta och att ta sina mediciner på rätt sätt.

Nivå A | Nivå B | Nivå C

Identifiera

Beskriv

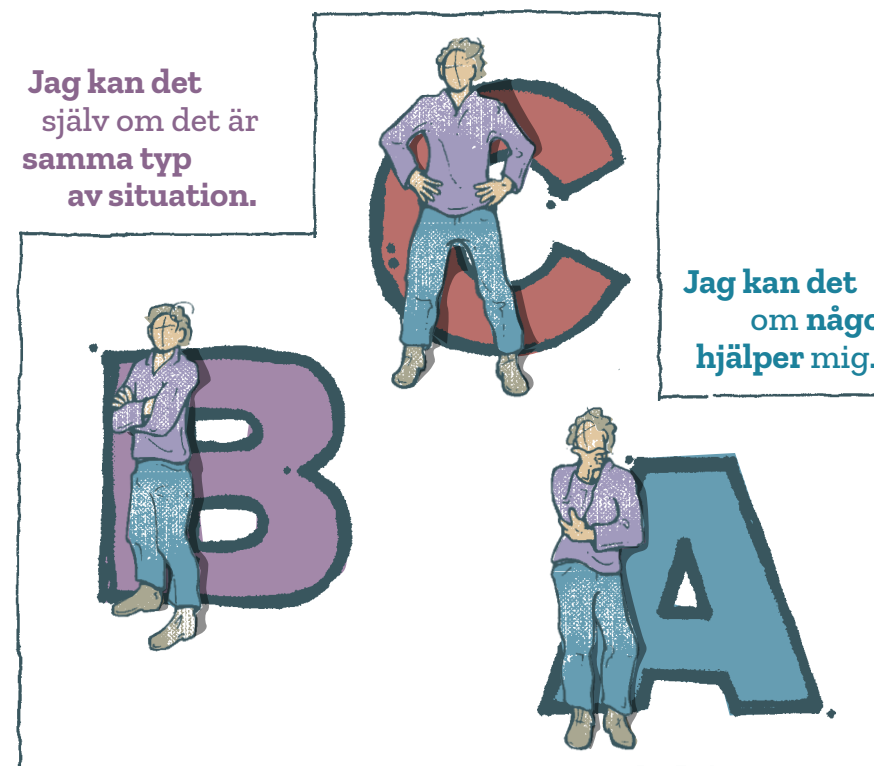
Precisera

Utvärdera

Jag kan det själv även i andra situationer.

Jag kan det själv om det är samma typ av situation.

Jag kan det om någon hjälper mig.



## Så upptäcker Marita vad hon kan









Marita har mycket erfarenhet av att arbeta i hemmet, i familjen och åt grannar. Den största erfarenheten har hon av att ta hand om barn.

Såhär ser det ut när Marita skriver ner sina erfarenheter och kompetenser från att ta hand om barn:



**Identifiera: Ta hand om barn.**



Beskriv	Precisera	Utvärdera
Jag har alltid ägnat mig mycket åt mina tre barn.	Jag vet vad barn i olika åldrar tycker om att göra och leka.	 <b>Nivå C</b>
Jag har följt mina barns utveckling.	Jag vet hur barn utvecklas. Jag vet vad som <b>kännetecknar</b> barn i olika åldrar.	 <b>Nivå C</b>
Jag har hjälpt mina barn med saker som de tycker om att göra.	Jag kan lyssna på barn för att ta reda på vad de tycker särskilt mycket om att göra.	 <b>Nivå C</b>
Jag har lagat mat.	Jag vet hur man lagar nyttig mat till barn.	 <b>Nivå B</b>
Jag har organiserat barnkalas.	Jag har lärt mig att planera tillställningar som barn tycker om.	 <b>Nivå A</b>
Jag har hjälpt dem med läxorna.	Jag är bra på att förklara.	 <b>Nivå C</b>

Mina erfarenhetsstationer  
Intressen, vänner  
och fritid



# Intressen, glädjeämnen och fritid

Nu handlar det om din fritid, om det som du tycker är roligt. Vad gör du när du är ledig? När du inte arbetar? När du inte måste ta hand om barnen och hushållet? Vad gör dig särskilt glad? Vad är du särskilt intresserad av? Spelar du fotboll? Håller du på med **handarbete**? Tycker du om att läsa?



## Steg 1. Identifiera

Detta tycker jag särskilt mycket om

---

---

---

---



” Jag tycker om att läsa böcker. Även som barn tyckte jag om att läsa.

Vad fick dig att börja med det?

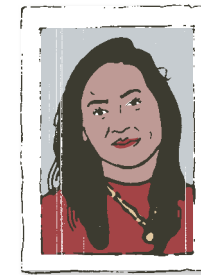
---

---

---

---

” Jag hjälpte till i min morbrors bokhandel när jag var liten.



” När jag läser glömmer jag allt runt omkring mig. Dessutom lär jag känna främmande länder genom böckerna.

Varför gör du det så gärna?

---

---

---

---

Hur lärde du dig att göra det?

---

---

---

---

” Jag ville verkligen lära mig att läsa. Därför deltog jag flitigt i skolan när vi lärde oss att läsa.

Tänk tillbaka på din barndom och ungdom: Vad tyckte du var särskilt roligt då? Vad engagerade du dig för? Tycker du fortfarande att det är lika roligt?





## Intressen, glädjeämnen och fritid – detta kan jag, detta vet jag

Steg 1. Identifiera



Steg 2. Beskriv



Steg 3. Precisera



Steg 4. Utvärdera



Saker som du har skrivit i steg 3 är dina kompetenser. Du känner igen dem på att du kan säga: "Jag kan ...", "Jag vet ...", "Jag har lärt mig ...". Du kan vara riktigt stolt över dessa kompetenser.



Mina erfarenhetsstationer  
Hushåll, grannar  
och familj



# Hushåll, grannar och familj

Handla, laga mat, reparera, renovera, **sköta om** sjuka barn eller gamla grannar – det finns mycket att göra runt om och i hushållet, med grannarna och med familjen.

**Fundera på:** Hur mycket gör du egentligen? Vad gjorde du i går, i förrgår eller förra veckan i **hushållet**, för familjen eller för grannarna?

Du arbetar mycket i hemmet, för familjen och för grannarna eftersom du är bra på det. Samtidigt lär du dig något nytt i alla sysslor.



## Steg 1. Identifiera

Hur många personer bor i ditt hushåll just nu? \_\_\_\_\_

Hur många vuxna bor i ditt hushåll? \_\_\_\_\_

Hur många barn bor i ditt hushåll? \_\_\_\_\_

Vilka sysslor i hushållet tycker du särskilt mycket om att göra?

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Laga mat            | <input type="checkbox"/> Bygga möbler            |
| <input type="checkbox"/> Städa               | <input type="checkbox"/> Måla väggar             |
| <input type="checkbox"/> Handla              | <input type="checkbox"/> Renovera                |
| <input type="checkbox"/> Damma               | <input type="checkbox"/> Sy                      |
| <input type="checkbox"/> Plocka undan        | <input type="checkbox"/> Leka med barnen         |
| <input type="checkbox"/> Diska               | <input type="checkbox"/> Hjälpa barnen med läxor |
| <input type="checkbox"/> Stryka              | <input type="checkbox"/> Pyssla                  |
| <input type="checkbox"/> Reparera            | <input type="checkbox"/> ...                     |
| <input type="checkbox"/> Arbeta i trädgården | <input type="checkbox"/> ...                     |
| <input type="checkbox"/> Odlar grönsaker     |  |

Det finns alltid något att göra hemma: en kran droppar, en dörr gnisslar, en låda sitter fast. Ibland måste en vägg målas. Har du redan gjort något av det? Är du en bra hantverkare?

Hur lärde du dig det?  
Hur vet du hur du ska göra?

---

---

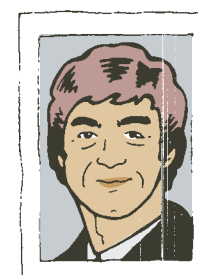
---

---

---

---

Jag handlar gärna och jag lagar småsaker hemma.



Jag har arbetat med inköp. Därför är jag bra på att planera. Inför arbetet med huset köpte jag en bok för **hantverkare**. Så lärde jag mig mycket: hänga upp lampor, laga möbler, måla väggar.



**Hantverkare:** Någon som arbetar med händerna; elektriker, murare, målare eller snickare är typiska hantverkare.



# Hushåll, grannar och familj – detta kan jag, detta vet jag

Steg 1. Identifiera



Steg 2. Beskriv



Steg 3. Precisera



Steg 4. Utvärdera



Många saker är vi bra på eftersom vi gör dem om och om igen. De är så självklara för oss. Därför är det viktigt att du samlar dina kompetenser.



Mina erfarenhetsstationer  
Skola, yrkesutbildning  
och universitetsstudier



# Skola, yrkesutbildning och universitetsstudier

Kan du fortfarande komma ihåg när du gick i skolan? Vad gjorde dig särskilt glad? I vilka ämnen fick du bra betyg?

Vad gjorde du efter du slutade skolan? Gick du en yrkesutbildning eller pluggade du på universitetet? Vad var du särskilt intresserad av då? Vad var du särskilt bra på?

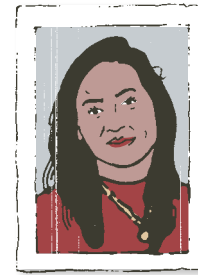
**Yrkesutbildning:** Tiden då man förbereder sig och utbildar sig till ett yrke; även: yrkesinriktad utbildning



## Steg 1. Identifiera

Skola (skolform)	När (från – till)	Examen	Var
Yrkesutbildning (till vilket yrke?)	När (från – till)	Examen	Var
Universitetsstudier (ämnen)	När (från – till)	Examen	Var

**Examen:** I slutet av skolan, universitetsstudierna eller yrkesutbildningen; när man slutar skolan, universitetsstudierna eller yrkesutbildningen med ett betyg eller en tentamen tar man en examen; typiska examina är en gymnasie-, diplom- eller kandidatexamen.



“ Jag tycker om språk. Naturligtvis mitt modersmål, men även främmande språk.

När jag lär mig språk kan jag prata med andra människor.

I skolan fick jag bra betyg i engelska. Därför skulle jag vilja gå en engelskakurs.

I min morbrors bokhandel fick jag också göra beställningar och skriva fakturor.



Vilka ämnen och teman tyckte du var särskilt intressanta i skolan, under yrkesutbildningen och universitetsstudierna?

---

---

---

Varför intresserade du dig särskilt för dessa ämnen och teman?

---

---

---

Vilka ämnen eller teman var du särskilt bra på?

---

---

---

Tog du dig an extra uppgifter under yrkesutbildningen eller universitetsstudierna som inte hade med utbildningen eller studierna att göra?

Typ av arbete?                      Arbetsort?                      Hur länge/hur ofta?

---

---

---



## Skola, yrkesutbildning och universitetsstudier – detta kan jag, detta vet jag

Steg 1. Identifiera



Steg 2. Beskriv



Steg 3. Precisera



Steg 4. Utvärdera



Mina erfarenhetsstationer  
Arbete, yrke  
och vidareutbildning

Dina betyg visar vilka färdigheter du har. Kompetenserna som du uppnår under tiden står inte på något betyg. Därför är det viktigt att du samtar dem här.



**Kunnande:** att kunna göra någonting; ha förmågan att göra någonting.

# Arbete, yrke och vidareutbildning

I alla arbeten behöver du kunskap och **kunnande**. När du har arbetat en längre tid på ett arbete får du mycket **erfarenhet**.



## Steg 1. Identifiera

Alla arbeten består av många små uppgifter.

Samla: Vilka uppgifter gjorde du på vilket arbete?

Arbete/yrke	Uppgifter	När (från – till)

Vad vet och kan du genom ditt arbete?

---

---

---

---

---

**Erfarenhet:** Förmåga och kompetens som man får när man gör någonting ofta; kunskap som man har eftersom man har upplevt eller gjort något.



Det finns flera olika former av arbete: Vissa människor går en yrkesutbildning och arbetar resten sitt liv i det yrket. Andra människor testar hela tiden på nya jobb och andra arbeten. Vissa människor går t.ex. en vidareutbildning, eftersom de skulle vilja byta till ett annat yrke. Hur är det för dig?

Genom mitt arbete kan jag...

---

---

---

---

---

Vilka uppgifter och teman intresserar dig särskilt i ditt arbete? Vad tycker du om att göra?

- arbeta med människor
- med teknik
- rådgivning
- i en verkstad
- vid datorn
- jag tycker om att planera
- med siffror
- arbeta med gamla människor
- med texter
- arbeta med barn
- kroppsarbete
- ...
- jag tycker om att organisera
- ...
- försäljning
- ...
- utomhus
- ...



Läs igenom listan med arbeten. Vilka arbeten tycker du särskilt mycket om att göra? Kryssa i dem. Saknas arbeten som du tycker om att göra? Skriv ner dem.

“

I bokhandeln tyckte jag om att ge människor råd. Jag frågade dem vad de var intresserade av. Sedan rekommenderade jag en passande bok.



Varför tycker du särskilt mycket om att arbeta med det?

---

---

---

---

---

Har du gått en vidareutbildning för ditt arbete?  
Om ja: Vilken?

Typ av vidareutbildning	Anledning	Mål	Längd

**lära ut:**  
att förklara något för någon; förmedla kunskap och förmågor till någon.

Jag arbetar gärna med andra människor. Jag försöker att förstå dem. Om jag lyckas med det blir jag riktigt glad.

”



Har du **lärt dig** något själv för att kunna göra ditt arbete bättre? Om ja: Vad var det? Och hur lärde du dig det?

---

---

---

---

---

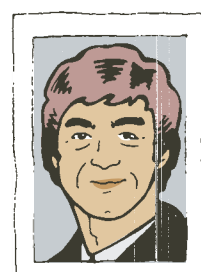
---

---

---

---

---



Jag gick en kurs hos Försäkringskassan. I vidareutbildningen lärde jag mig hur man tar hand om gamla och sjuka människor. Nu vet jag hur jag ska ta hand om min svärmor på rätt sätt.

”

## Arbete, yrke och vidareutbildning – detta kan jag, detta vet jag

Steg 1. Identifiera



Steg 2. Beskriv



Steg 3. Precisera



Steg 4. Utvärdera



I ditt arbete behöver du yrkeskunskaper. Det har du lärt dig. Men du utvecklar även kompetenser i ditt arbete. Och dessa kompetenser hjälper dig att utföra ditt arbete.



Mina erfarenhetsstationer

Mitt liv

i ett nytt land







# Mitt liv i ett nytt land

Du lever nu i ett främmande land. Här finns en annan kultur. Allt är nytt för dig. Du måste lära dig många saker: språket, **sederna** och **umgängesformerna**, en annan **valuta**, annorlunda mat och mycket mer.

För varje dag lär du känna din nya omgivning bättre. Du vänjer dig vid språket, maten och kulturen.

Tänk på de senaste veckorna och månaderna. Samla vad du har lärt dig sedan du kom till det nya landet.

## Steg 1. Identifiera



Tänk på dina första dagar här. Vad är det som är helt annorlunda jämfört med ditt hemland? Vad tyckte du var mycket främmande?

---

---

---

---

**Seder:** Vanor i ett land; bruk

**Umgängesformer:** sätt att bete sig



Alla affärer med sina färgglada skyltfönster imponerade på mig. Sådant fanns det inte i Kabul. Jag tyckte att folk hade konstiga kläder här.



Vad gjorde du för att lära dig hur man lever här?

- Jag pratade mycket med tyskar.
- Jag tog reda på sådant som jag inte förstod.
- Jag frågade lärarna på min integrationskurs.
- Jag använde appen \_\_\_\_\_
- Jag iakttog dem som redan lever här.
- Jag frågade andra **immigranter**.
- Jag läste broschyrer.
- ...
- ...
- ...

Vad lärde du dig snabbt?

---

---

---

---

---

---

**Valuta:** pengarna som man kan betala med i ett land.

Vad känner du till och kan redan mycket bra?

---

---

---

---

---

Vad känner du till och kan redan så bra att du kan förklara det för andra människor som är nya här?

---

---

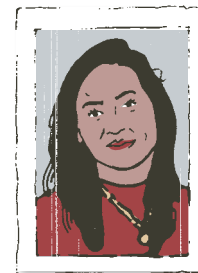
---

---

---

Tänk på vad du redan har lärt dig:

Du har lärt dig hur man handlar här. Du känner till viktiga myndigheter och har gjort ansökningar. Du vet hur man köper en bussbiljett. Allt detta vet och kan du redan. Det kan du vara stolt över!



## Mitt liv i ett nytt land – detta kan jag, detta vet jag

### Steg 1. Identifiera

Jag har gjort många ansökningar.  
Jag har sökt en lägenhet.  
Jag organiserade flytten.

### Steg 2. Beskriv

Jag har bokat möten hos olika myndigheter, fyllt i formulär och haft många samtal.

För att hitta en lägenhet läste jag annonser, ordnade möten och gick på lägenhetsvisningar. Jag pratade med hyresvärdar och skrev under hyreskontraktet.

Jag organiserade flytten till den nya lägenheten. För det hyrde jag en flyttbil och medhjälpare för att bära tunga lådor.

### Steg 3. Precisera

Jag vet hur man bokar en tid hos myndigheter, vilka formulär man behöver och hur man fyller i dem. Jag lärde mig i samtalen vad som är viktigt för myndigheterna.

Jag kan förklara för andra människor hur man fyller i formulär. Jag kan följa med dem till myndigheter och tolka lite grann.

Jag vet hur man hittar en lägenhet, hur man talar med hyresvärdar, vad som är viktigt för dem och vad som måste stå i ett hyreskontrakt.

Jag vet hur man hyr en bil och hur man hittar medhjälpare för att transportera tunga saker.

Jag kan hjälpa andra människor att hitta en lägenhet och att organisera sin flytt.

### Steg 4. Utvärdera

Ordna ett möte: ..... Nivå C  
Fylla i formulär: ..... Nivå B  
Prata med myndigheter och hyresvärdar: ..... Nivå B  
Läsa annonser: ..... Nivå C  
Organisera en flytt: ..... Nivå C

Yasemin  
vet nu vad  
hon har lärt  
sig och kan  
i det nya  
landet.



## Mitt liv i ett nytt land – detta kan jag, detta vet jag

Steg 1. Identifiera



Steg 2. Beskriv



Steg 3. Precisera



Steg 4. Utvärdera



Du kan  
vara stolt  
över allt som  
du redan har  
lärt dig. Vad  
tycker du: Hur  
bra är dessa  
kompetenser  
redan?



Mina erfarenhetsstationer

Bra tider,  
svåra tider



# Bra tider, svåra tider

Det finns **händelser, upplevelser** och erfarenheter som är särskilt viktiga. Exempelvis när ett barn föds, en sjukdom eller ett svårt prov.

Tack vare dessa händelser, upplevelser och erfarenheter lär du dig också: Du lär dig att hantera nya situationer. Du lär dig att lösa problem. Lyckas du med det kan du vara stolt över dig själv.



## Steg 1. Identifiera

Kan du komma på några särskilda upplevelser? Bra och dåliga? Vilka var det?

---

---

---

---

---

---

---

---

Vad tänkte du särskilt på i dessa situationer? Vilka känslor hade du i dessa situationer?

---

---

---

---

---

---

---

---

Ibland betar vi oss annorlunda i nya situationer än tidigare. Vi gör saker som vi aldrig tidigare har gjort. Vi är modiga och vågar testa på nya saker. Vad gjorde du i dessa situationer som du aldrig tidigare gjort?

---

---

---

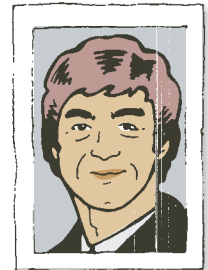
---

---

---

---

---



“ Jag blev arbetslös för ett år sedan. Jag har mått dåligt sedan dess. Min svärmor ramlade och kan inte längre gå. Jag har tagit hand om henne eftersom jag har haft tid. Jag har ju varit arbetslös.

Nu vet jag mycket mer om hur man tar hand om gamla människor. Jag kan hjälpa dem och prata med läkarna. Nu mår jag bra igen eftersom jag gör något meningsfullt.



Vad kan och vet du efter att ha upplevt dessa speciella situationer?

---

---

---

---

---

---

---

---



## Bra tider, svåra tider – detta kan jag, detta vet jag

Steg 1. Identifiera



Steg 2. Beskriv



Steg 3. Precisera



Steg 4. Utvärdera



Detta var den sista stationen på resan till dig själv. Denna station visade att varje händelse i livet för oss ett steg vidare. Vi utvecklar hela tiden nya kompetenser. Är inte det en bra känsla?



Nu vet jag  
vad jag kan



## Nu vet jag vad jag kan

Nu har du kommit fram till slutet av din **upptäcktsresa**. Resan genom ditt liv har visat dig allt du vet och kan, vad du är bra på och vad du tycker om att göra.

Med hjälp av resan till dig själv vet du vilka kompetenser du har. För du har lärt dig mycket i ditt liv – på fritiden, i hushållet, med familjen och grannarna, i skolan, yrkesutbildningen och universitetsstudierna, genom ditt arbete, ditt yrke och vidareutbildning, av livet i ett främmande land och tack vare bra och svåra tider som du har upplevt.

På den här stationen sammanfattar du dina kompetenser från erfarenhetsstationerna och utvärderar dem. Fyll i tabellen på nästa sida. Gör följande tre steg:

**Steg 1:** Bläddra tillbaka till de olika erfarenhetsstationerna. I slutet av varje station har du sammanfattat "Detta kan jag, detta vet jag". I steg 3 "Precisera" har du listat dina kompetenser från de olika erfarenhetsstationerna.

**Steg 2:** För över dina kompetenser från din resas olika stationer till tabellen.

**Steg 3:** Markera dina kompetenser med följande symboler:



Detta tycker jag särskilt mycket om



Dessa kompetenser visar sig i olika situationer och i flera av mitt livs stationer



Det skulle jag gärna vilja kunna bättre

Då ser du snabbt: Detta är mina kompetenser, detta tycker jag särskilt mycket om, detta är jag särskilt bra på.



Yasemin har redan börjat fylla i tabellen:

	Jag kan detta om någon hjälper mig.	Jag kan detta själv om det är samma typ av situation.	Jag kan detta själv även i andra situationer.
Hushåll, grannar och familj	Organisera fester		Sköta hushållet
Skola, yrkesutbildning och universitetsstudier		Hjälpa människor från andra länder att finna sig till rätta här.	Förklara saker
Arbete, yrke och vidareutbildning	Skriva fakturor		Känna empati för andra människor



Se hur Yasemin har fyllt i sin tabell. Det är inte alls svart!

Kompetenser är saker som du är särskilt bra på. Du har samlat dem i dina erfarenhetsstationer. I slutet av varje erfarenhetsstation har du listat dina kompetenser i steg 3 ("Precisera").

Skriv bara  
nyckelord.






Kompetenserna från resan till dig själv.

**Steg 1:** Fyll i kompetenserna från erfarenhetstationerna från resan till dig själv i tabellen.

**Steg 3:** Utvärdera dina kompetenser. Markera de olika kompetenserna med symbolerna:

- !** Detta tycker jag särskilt mycket om.
- X** Denna kompetens visar sig i olika situationer och i flera av mitt livs stationer.
- O** Detta skulle jag gärna vilja kunna bättre.

	 <b>A</b> Jag kan detta om någon hjälper mig.	 <b>B</b> Jag kan detta själv om det är samma typ av situation.	 <b>C</b> Jag kan detta själv även i andra situationer.
<b>Intressen, Nöje och Fritid</b>			
<b>Hushåll, grannar och familj</b>			
<b>Skola, yrkesutbildning och universitetsstudier</b>			
<b>Arbete, yrke och vidareutbildning</b>			
<b>Mitt liv i en ny Land</b>			
<b>Bra tider, svåra tider</b>			

## Mina kompetenser – i korthet

Gör en ny lista. Den omfattar

- ! alla aktiviteter som du är särskilt bra på,
- X alla kompetenser som återkommer flera gånger
- O allt som du skulle vilja kunna bättre.

Bläddra tillbaka till sidorna 46–47. Läs igenom tabellen. Skriv alla kompetenser med symbolerna !, X eller O i den nya listan:

!	_____
!	_____
!	_____
!	_____
X	_____
X	_____
X	_____
X	_____
O	_____
O	_____
O	_____
O	_____

Grattis!  
När du har fyllt i denna lista är du klar. Du har nu verkligen fått en överblick över dina kompetenser. Du vet vad du redan är riktigt bra på. Och du vet vad du skulle kunna göra bättre. På så vis har du uppnått ett viktigt mål på resan till dig själv.



## Mina mål





## Vägen till målet

Du har rest genom många erfarenhetsstationer. Resan visade dig vad du vet och vad du kan. På denna station handlar det om dina mål. Så här fungerar det:

**Steg 1:** Skriv in i tabellen på sidan 56 vad du är särskilt bra på och vad du är särskilt intresserad av.

**Steg 2:** Kontrollera: Hur kan du kombinera dina kompetenser och intressen med varandra för att uppnå dina mål?

Marita och Harald har redan börjat fylla sina tabeller.



Det finns säkert saker som du tycker särskilt mycket om att göra och saker som du är särskilt bra på. Kan du kombinera dem med varandra?



Bläddra tillbaka till sidorna 5 och 6. Här har du skrivit ner dina karaktärsegenskaper. Vilka egenskaper kan du kombinera med dina kompetenser och intressen? Hur kan du använda dina karaktärsegenskaper för att uppnå dina mål?

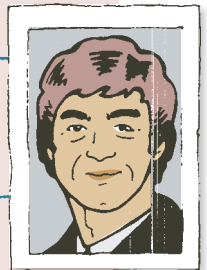


Jag har upptäckt att jag är bra på att förklara och att jag har mycket tålamod. Genom mitt arbete är jag bra på att räkna. Min dröm är att arbeta med barn. Jag kan kombinera båda när jag tar hand om eller undervisar barn.

Intressen/kompetenser	Arbeta med barn	Förmedla kunskap	...
Bra på att förklara		Läxhjälp	
Anpassa sig till barn	Ta hand om barn		
Räkna	Matematikundervisning	Privatlektioner i matematik	



Intressen/kompetenser	Hälsa	Trädgårdsarbete	...
Göra efterforskningar	Kunskap om sjukdomar, behandlingsmöjligheter, läkemetoder, läkemedel för att bli frisk	Hitta växter som är lämpliga för jorden	
Ta hand om och vårda gamla människor	Föra kunskap vidare, vara noga med hälsosam kost, ge mediciner, tvätta, ta hand om och klä på		
Organisera rutiner	Strukturerade dagliga rutiner	Anlägga trädgårdar	



Jag har insett att jag är mycket bra på att arbeta med gamla människor och att jag vet mycket om sjukdomar. Jag kan kombinera båda när jag tar hand om gamla människor.



## Så uppnår jag mina mål

Nu vet du exakt vilka mål du har. Kontrollera: Vad behöver du för att uppnå dina mål? Frågorna hjälper dig att **inse** det.

Detta måste jag lära mig för att uppnå mina mål:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Dessa saker och material behöver jag för att uppnå mina mål:

- Läroböcker
- Ansökningsmappar**
- Ansökningsfoto**
- Dator
- Skrivare
- Översättningar av mina betyg
- Vidareutbildning
- ...
- ...
- ...

### Ansökningsmapp:

Plastfickor eller omslag av papper eller plast som man lägger eller häftar fast sin ansökan i

### Ansökningsfoto:

liten porträttbild som finns med i ansökan som skickas till arbetsgivaren när man ansöker om arbete



“ Om jag vill arbeta som vårdbiträde måste jag gå en vidareutbildning för att lära mig mer om hälsa och medicin.

Dessa hinder måste jag övervinna för att uppnå mina mål:

- Barnpassning
- Flytt
- Språkprov**
- ...
- ...

Behöver jag hjälp av andra människor för att uppnå mina mål?

- Ja
- Nej

Dessa människor kan hjälpa mig för att uppnå mina mål:

- Min familj
- Mina vänner \_\_\_\_\_
- Rådgivarna på arbetsförmedlingen
- En anställd på företaget där jag skulle vilja arbeta
- ...

Detta kommer att förändras när jag har uppnått mina mål:

- min dagliga rutin
- min tid för sport och vänner
- jag lär känna nya människor
- jag hittar nya vänner
- jag tjänar mina egna pengar
- jag blir ekonomiskt **oberoende**
- jag kommer att vara nöjdare
- ...
- ...

### oberoende:

vara självständig, att inte behöva hjälp av andra



Vet du vad du skulle vilja arbeta med? Hitta en person som redan arbetar med det. Be honom eller henne att berätta hur en arbetsdag ser ut, vad de har lärt sig, vilka arbetsuppgifter de har, vad man måste kunna och veta för att arbeta i det yrket.



Det är härligt när du uppnår dina mål. Det är också bra att veta vad som på så vis förändras i ditt liv. För viktiga mål ändrar vi gärna våra liv.



## Nästa steg till mina mål

För att du ska uppnå dina mål måste du gå steg för steg. Planera när du ska göra vad. Skriv ner de olika stegen i listan.

### Mina nästa steg

Detta gör jag nästa vecka:

Så här mycket tid behöver jag för det:

Detta gör jag de kommande fyra veckorna:

Så här mycket tid behöver jag för det:

Detta gör jag de kommande tre månaderna:

Så här mycket tid behöver jag för det:

Detta gör jag de kommande sex månaderna:

Så här mycket tid behöver jag för det:

Detta gör jag nästa år:

Så här mycket tid behöver jag för det:

Så visar jag  
vad jag kan





## Så visar jag vad jag kan

Nu vet du vad du kan och känner till dina mål. Nu måste du, med hjälp av din ansökan, övertyga **arbetsgivaren** om att du är rätt person. Varje ansökan består av 3 delar:

### 1. Ditt CV

### 2. Ett personligt brev till företaget.

Brevet kallas för **personligt brev**.

### 3. Intyg på dina kvalifikationer.

Betyg, certifikat och intyg.

Betyg, certifikat och intyg visar vad du har lärt dig och åstadkommit. Dina kompetenser visar vad du är särskilt bra på. Båda är viktiga för en arbetsgivare.

För att du ska kunna övertyga får du i denna station reda på hur du kan visa vad du vet och kan.



Har du inte alla intyg på dina kvalifikationer? Det behöver inte vara dåligt. CV och personligt brev är i detta fall de två viktigaste delarna i din ansökan.

## Mitt CV: Kvalifikationer, kunskap och kunnande – i korthet



Bläddra fram lite. På följande sidor hittar du CV-mallar.

I ditt CV listar du viktiga stationer i ditt liv: Skola, yrkesutbildning, universitetsstudier, arbete och vidareutbildningar. Skriv ner det i en tabellform. På så vis blir ditt CV riktigt överskådligt.

Det finns flera olika möjligheter att **strukturera** det. De flesta sökande skriver först sitt namn, sin adress och sitt födelsedatum. Därefter följer stationerna i omvänd **kronologisk** ordning. Det betyder: Först kommer den senaste arbetsstationen, sedan universitetsstudierna, sedan yrkesutbildningen och sist skolan.

Skriv ditt CV i olika former: Du behöver ett CV som du kan skriva ut och skicka med posten. Och du behöver ett digitalt CV.

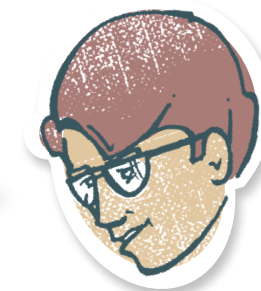
Använd hjälpverktyg för att skriva ditt CV. Till exempel med Europass. Europass hjälper dig att visa dina kvalifikationer och dina kompetenser. Det är jättelätt: Gå in på <https://europass.cedefop.europa.eu/sv/documents/curriculum-vitae>. Ange informationen från ditt CV. I slutet får du en professionell PDF-fil. Den kan du spara, skicka via mejl eller skriva ut och skicka med posten. Ett sådant professionellt CV förbättrar dina chanser att få en tjänst.

Med Europass kan du göra ansökningar över hela Europa. Europass är gratis. 100 miljoner människor över hela Europa har redan använt det. Du kan fylla i det på hemsidan [europass-info.de](http://europass-info.de)

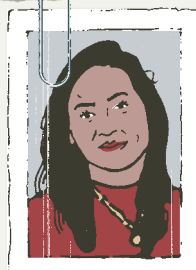




Detta är ett exempel på ett CV. Men varje CV är naturligtvis annorlunda. Precis som alla människor går en annan väg genom livet. Därför blir även ditt CV precis så individuellt som din väg genom livet.



I CV:t kan du även lista dina kompetenser som är viktiga för dig och som du behöver i ditt yrke. Yasemin är exempelvis mycket bra på att ta kontakt och prata med människor och hon är också mycket bra på att ge andra människor råd. Därför tillhör ett öppet och utåtriktat förhållningssätt och förmågan att kommunicera och att ge råd till hennes kommunikativa kompetenser.



#### Personal information

Yasemin Mussafia  
Große Straße 12  
12345 Berlin  
Tel.: 01234/5678919  
E-post: Yasemin\_Mussafia@web.de  
Födelsedatum: 1992-08-27

#### Arbetslivserfarenhet

2010-2015      Assistent och säljare  
bokhandel i Kabul

#### Utbildning

1998-2010      Grundskola och gymnasium i Kabul, Afghanistan  
Examen: Studentexamen

#### Språk

Persiska (modersmål)  
Tyska: C1  
Engelska: B2

#### Kommunikativa kompetenser

öppet och utåtriktat förhållningssätt, utpräglad kommunikationsförmåga,  
god förmåga att ge råd

Datum *28.02.2018 / BERLIN*

Yasemin Mussafia

En del skriver under varje station vilka konkreta uppgifter de hade i sitt arbete. Yasemin skulle kunna skriva: Gav kunderna råd, sålde och beställde böcker.

## Så ser ett CV med Europass ut

På hemsidan <https://europass.cedefop.europa.eu/sv/documents/curriculum-vitae> kan du fylla i informationen från ditt CV i ett formulär. Efter det får du ett professionellt digitalt CV.

**europass** Meritförteckning

**PERSONLIG INFORMATION** Anna Maria Johansson

Bergsgatan 43, SE-802 66 Gävle (Sverige)  
+46 81234567 +46 712345678  
anna-maria.johansson@scandicom.se  
AOL Instant Messenger (AIM) anna.johansson

Kön Kvinna | Födelsedatum 04 juli 1985 | Nationalitet svensk

**SÖKT ANSTÄLLNING** Konditor

**ARBETSLIVSERFARENHET**

Juli 2003 – Nuvarande **Kalkskänka**  
Gamla Konditoriet AB  
Huvudgatan 12, SE-811 80 Sandviken (Sverige)  
- beställning av varor, planering av matsedel  
- egen framställning av enklare produkter inom bageri och konditori som Lex, tårter, bakelser, choklad och konfektyr

[Övriga dokument](#) Arbetsgivarbetyg.pdf

**UTBILDNING**

September 2000 – Juni 2003 **Slutbetyg från gymnasiet. Hotell och restaurangprogrammet**  
Enskede Gårds gymnasium, Box 3064 122 03 Enskede (Sverige)  
- näringskunskap  
- livsmedelskunskap  
- matlagningskunskap

[Övriga dokument](#) tillägg till slutbetyget.pdf

**PERSONLIGA FÄRDIGHETER**

Modersmål svenska

**Andra språk**

	FORSTÄELSE		TALA		SKRIFTLIG FÄRDIGHET
	Hörförståelse	Läsförståelse	Samtal / muntlig interaktion	Muntlig produktion	
engelska	C1	C2	C2	C2	B1

Nivåer: A1/A2: Användare på nybörjarnivå - B1/B2: Självständig användare - C1/C2: Avancerad användare  
Gemensamt europeiskt referensram för språk

**Kommunikationsfärdigheter** Goda erfarenheter av umgänge med kunder, som jag har fått genom mitt arbete på konditori

**Arbetsrelaterade färdigheter** Mycket goda kunskaper i användning och underhåll av köksmaskiner

**Datorfärdigheter** Baskunskaper i Microsoft 2000/XP och Microsoft Office

**Andra färdigheter** "

I Europass kan du även fylla i dina kompetenser. Genom upptäcktsresan med ditt ProfilPASS vet du vad du är särskilt bra på.

Har du speciella språkkunskaper? Da kan du kombinera Europass med språkpasset från Europass. Språkpasset från Europass (<https://europass.cedefop.europa.eu/sv/documents/european-skills-passport/language-passport>) hjälper dig bedöma dina språkkunskaper på rätt sätt. Om du har en högskoleexamen hjälper dig Europass Diploma Supplement att beskriva dina studier.

## Det personliga brevet: Gör din kompetens synlig

Genom resan till dig själv med ditt ProfilPASS vet du vad du är särskilt bra på. I ditt CV visar du framför allt dina kvalifikationer. I det personliga brevet visar du dina kompetenser.

Det personliga brevet är ett brev som du tillsammans med ditt CV och dina intyg skickar till företaget för att ansöka om arbete. Detta står i brevet:

- varför du gärna vill arbeta på företaget,
- varför du vill ha en viss tjänst,
- vilka kvalifikationer du har för tjänsten,
- vilka kompetenser du har för tjänsten,

Försök att kombinera dina kompetenser med dina erfarenheter. Exemplet från Marita visar hur man gör.

Marita ansöker om bli **privatlärare**. I sitt CV har hon skrivit:

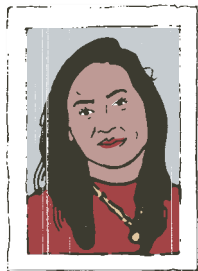


“ Jag vet hur barn lär sig och jag är bra på att förklara eftersom jag har hjälpt alla min barn med sina läxor. Jag repeterade **skolämnena** med dem och hjälpte dem att plugga inför **proven**. Alla mina tre barn har mycket bra betyg i skolan.

Brevet är kort. En till max två sidor räcker. På de följande två sidorna visar vi hur man skriver ett personligt brev.

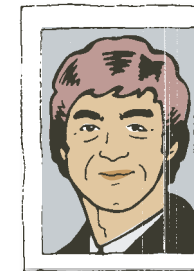
Till varje ansökan skriver du ett nytt brev. Eftersom alla företag och alla tjänster är olika. För övrigt: Europass hjälper dig även att skriva ett professionellt personligt brev.





Yasemin har ansökt om en tjänst i en bokhandel. Hon skulle vilja utbilda sig till bokhandlare.

**Ram:**  
i en given struktur eller form



Harald skulle vilja praktisera på ett äldreboende. Han skulle på så vis vilja lära känna arbetet på ett äldreboende bättre. Dessutom hoppas han att han lättare ska få en tjänst tack vare praktiken.

Yasemin Mussafia · Grand Street 12 · 12345 Berlin  
Tel.: 01234/5678919 · E-post: Yasemin\_Mussafia@web.de

Bokhandel Schneider  
Ms. Tanja Schneider  
Spree-Blick 104  
12345 Berlin

Berlin · 28.02.2018

**Hej Tanja,**

sedan barnsben har jag tyckt om att läsa. Därför valde jag att studera litteratur. Min önskan är att inspirera andra människor att läsa. Jag skulle vilja bli bokhandlare och därför ansöker jag om en **utbildningsplats** hos dig.

Jag skulle gärna vilja göra min utbildning i din bokhandel eftersom du har specialiserat dig på engelsk litteratur och barnböcker. Jag tycker särskilt mycket om att läsa engelska böcker. Barnböcker tycker jag mycket om eftersom jag lärde mig tyska med dem.

Min särskilt starka sida är att arbeta med människor. I Kabul arbetade jag i min familjs bokhandel i fem år. Jag gav kunder råd och rekommenderade passande böcker. Därför vet jag att jag är bra på att ta kontakt med människor och ge råd.

Genom mitt arbete i bokhandeln vet jag hur man beställer böcker. Dessutom hjälpte jag till att skriva fakturor.

Det skulle bli mycket glad om jag fick komma på en anställningsintervju.

Med vänliga hälsningar

*Yasemin Mussafia*

Skriv ett individuellt personligt brev till varje företag och varje tjänst. Det är viktigt. Så visar du att du har läst på om företaget. På så vis blir du mer övertygande.



Harald Schmitter | Grubenwinkel 7 | 45141 Essen  
Tel.: 098/7654321 | E-post: Harald\_Kow@posteo.de

Senior hem  
Mr. Patrick Becker  
City Park 4-8  
45140 Essen

Essen · 20.05.2018

**Hej Patrick,**

tack vare att jag har tagit hand om min svärmor har jag insett att arbetet som vårdbiträde helt stämmer överens med mina kompetenser och förmågor. Därför ansöker jag om en tjänst som vårdbiträde hos er inom **ramen** för en praktikplats.

För att jag kunna ta hand om min svärmor gick jag olika kurser som försäkringskassan anordnade. Där lärde jag mig **sjukvårdens** grunder. Eftersom jag är intresserad av medicin har jag läst flera fackböcker och talat med läkare. På så vis har jag fått kunskap inom sjukvården och äldreomsorgen. Det praktiska arbetet och min svärmors tillfredsställelse har visat mig följande: Jag är bra på att arbeta med gamla människor och på att vårda dem.

För att lära mig ännu mer har jag ansökt om en plats på en vidareutbildning. Kursen är på kvällarna. På dagarna skulle jag gärna vilja fortsätta att arbeta praktisk inom vården. Jag ansöker om en praktikplats på ert **seniorboende** eftersom det har ett bra rykte och eftersom jag bara har hört och läst bra saker om **inrättningen**.

Jag kommer gärna på en anställningsintervju.

Med vänliga hälsningar

Harald Schmitter *H. SCHMITTER*



På anställningsintervjun handlar det framför allt om dina kompetenser. Där har du tid att gå in djupare på dina styrkor. Se till att utnyttja den möjligheten!



Visste du att du har rätt att få ett arbetsintyg?  
Du kan be din arbetsgivare att skriva  
ett intyg till dig.

## Bevis på mina kvalifikationer

Betyg, **certifikat** eller intyg är värdefulla **bevis**. De visar dina prestationer, din kunskap och ibland även dina egenskaper. Därför är de viktiga för din ansökan.

Oavsett om det handlar om skolbetyg, provcertifikat, examensbevis, arbetsintyg eller deltagarintyg ska du samla alla dina bevis på dina kvalifikationer. På så vis kan du visa upp allt du har lärt dig, gjort och åstadkommit.

Sortera dina betyg, certifikat, intyg och bevis. Sortera dem först efter dokumenttyp: Lägg alla ihop arbetsintyg, alla skolbetyg och alla deltagarintyg. Sortera sedan alla bevis efter typ och datum. På så vis ligger de senaste dokumenten överst och de äldsta underst.

### Certifikat:

Intyg över ett godkänt prov

### Intyg:

Bevis, skriftlig bekräftelse

### Bevis:

skriftligt intyg eller belägg



När du har gjort alla stationer i ditt ProfilPASS får du ett ProfilPASS-kompetensbevis. Det är ett viktigt dokument. Det intygar att du systematiskt och framgångsrikt har tagit reda på dina kompetenser. Prata med din ProfilPASS-rådgivare och fråga om du kan få ett ProfilPASS-kompetensbevis.

# Den lilla ProfilPASS-ordboken





# Den lilla ProfilPASS-ordboken

120 ord förklarade på ett "enkelt" sätt för att göra ditt ProfilPASS lättare att förstå

Den lilla ProfilPASS-ordboken förklarar alla ord som du bör känna till och förstå för att enkelt kunna använda ditt ProfilPASS. Dessutom hittar du där ord som hjälper dig när du söker ett **arbete**.

1. **absolut:** i varje fall; tvingande; tveklöst
2. **äldreboende, ett:** ett boende för gamla människor; inrättning där gamla människor lever och vårdas; även: ålderdomshem eller seniorboende
3. **analytisk:** att kontrollera eller undersöka saker mycket noggrant
4. **ansökningsfoto, ett:** liten porträttbild som finns med i ansökan som skickas till arbetsgivaren när man ansöker om arbete
5. **ansökningsmapp, en:** plastfickor eller omslag av papper eller plast som man lägger eller häftar fast sin ansökan i
6. **arbete, ett:** ett fast arbete; anställning på en firma; vardagligt: jobb
7. **arbetsgivare, en:** företag som anställer personer
8. **arbetsintyg, ett:** arbetsgivarens intyg över dina yrkesmässiga prestationer
9. **assistent, en:** någon som inte har gått någon speciell utbildning för ett arbete
10. **behandling, en:** terapi; sjukvård
11. **beredd att ta risker:** någon som accepterar faror för att uppnå ett mål
12. **beskriva:** att skildra exakt hur något eller en person är eller ser ut
13. **bestämd:** att kunna stå upp för sina intressen
14. **betyg, ett:** bevis eller intyg över en prestation
15. **bevis, ett:** skriftligt intyg eller belägg
16. **bokhandel, en:** en affär som man kan köpa böcker i
17. **certifikat, ett:** intyg över ett godkänt prov
18. **CV, ett:** skriftlig översikt över utbildning och yrke; lista i tabellform över tid i skolan, utbildning och arbete
19. **din tur:** nästa person att agera eller göra något
20. **diplomastisk:** hantera något på ett klokt och skickligt sätt; agera taktiskt smart

21. **diskret:** taktfull; tillbakadragen
22. **egenskap, en:** ett beteende eller ett kännetecken som är typiskt för en person; ett karaktärsdrag som man kan beskriva en person med
23. **entusiastiskt:** någon som kan glädja sig mycket åt en sak; någon som intresserar sig mycket passionerat för något
24. **envis:** oresonlig; ståndaktig; enveten
25. **erfarenhet, en:** förmåga och kompetens som man får när man gör någonting ofta; kunskap som man har eftersom man har upplevt eller gjort något.
26. **erfarenhetsstation, en:** en plats där man redogör vilka kompetenser man har eftersom man har gjort något ofta
27. **examen, en:** i slutet av skolan, universitetsstudierna eller yrkesutbildningen; när man slutar skolan, universitetsstudierna eller yrkesutbildningen med ett betyg eller en tentamen tar man en examen; typiska examina är en gymnasie-, diplom- eller kandidatexamen.
28. **fackkunskap, en:** kännedom om ett visst område; speciell kunskap om ett kunskapsområde eller arbetsområde  
where elderly people live
29. **fast anställning, en:** ett säkert arbete med ett arbetskontrakt
30. **föra över:** att skriva något igen på ett annat ställe
31. **förmåga, en:** kunnande; någonting man kan
32. **förmåga att ge råd:** förmåga att ge andra människor vägledning som hjälper dem
33. **förstaårsstudent, en:** någon som har börjat sin första termin på universitetet
34. **fundera på:** tänka efter; reflektera
35. **glädjeämne, ett:** sådant som gör någon glad
36. **gnissla:** ett högt och obehagligt ljud
37. **god kunskap:** vara informerad
38. **handarbete, ett:** tillverkning av saker för hand; sticka, sy, virka eller dreja är typiska handarbeten
39. **händelse, en:** ett skeende som är annorlunda än det brukar bara; något som avbryter vardagen
40. **hantverkare, en:** någon som arbetar med händerna i sitt yrke; elektriker, murare, målare eller snickare är typiska hantverkare
41. **identifiera:** att beskriva något exakt, att ge en sak ett namn
42. **immigrant, en:** en människa som kommer ifrån ett annat land och som söker en ny tillflyktsort i livet
43. **inrättning, en:** en verksamhet eller en organisation; ett äldreboende är en inrättning där gamla människor bor
44. **inse:** att se något så tydligt att man vet och förstår vad det är

45. **intyg, ett:** bevis, skriftlig bekräftelse
46. **kommunikationsförmåga, en:** förmågan att prata med andra människor
47. **kommunikativ:** talar gärna med andra människor
48. **kompetens, en:** förmåga; styrka; när man är bra på något, har man kompetens att göra det
49. **kronologisk:** ordnad i tidsföljd
50. **kunnande, ett:** att kunna göra någonting; ha förmågan att göra någonting
51. **kunskap, en:** vetenskap
52. **kurs, en:** en kortare utbildning; besöka ett seminarium
53. **kvalifikation, en:** vetenskap och kunskap för att kunna arbeta inom ett visst yrke
54. **läkemetod, en:** sätt att få sjuka att bli friska
55. **lära ut:** att förklara något för någon; förmedla kunskap och förmågor till någon
56. **läxa, en:** arbeten som elever gör efter skolan; även: hemläxa
57. **läxhjälp, en:** hjälp för elever, för att lösa uppgifter som de måste göra efter skolan
58. **logisk-abstrakt:** att kunna tänka systematisk och teoretisk
59. **lugn:** eftertänksam; försiktig
60. **mål, ett:** en punkt eller ort som man vill uppnå
61. **målinriktad:** någon som handlar så att mål uppnås
62. **oberoende:** vara självständig, att inte behöva hjälp av andra
63. **ordningsam:** någon som tycker om att ha det städat och ordentligt
64. **organisera:** planera och förbereda något noggrant
65. **överblick, en:** en kortfattad beskrivning; något som hjälper en att se och att förstå sammanhang
66. **övertygande:** att få någon att ha en viss åsikt; att göra ett gott intryck och imponera andra
67. **personligt brev, ett:** ett brev som man bifogar dokumenten; i en ansökningsmapp bör betyg, ett CV och ett personligt brev finnas med
68. **pålitlig:** någon som man kan förlita sig på
69. **praktik, en:** mestadels obetalt arbete för en kort tid för att lära känna en verksamhet eller ett företag
70. **precisera:** att säga exakt vad man menar; ge en exakt beskrivning av sakförhållanden

71. **privatlärare, en:** lärare, som undervisar elever utanför skoltid

72. **privatlektion, en:** hjälp åt elever efter skolan för att förbättra deras betyg
73. **prov, ett:** skriftligt test som skrivs i varje ämne i skolan
74. **professionell:** att vara mycket bra på något; att kunna något lika bra som en specialist
75. **pyssla:** att tillverka eller reparera saker med händerna
76. **rådgivning, en:** samtal med en expert för att få hjälp med en specifik sak, även: konsultation
77. **ramen, inom:** i en given struktur eller form
78. **resväg, en:** sträckan som man tar för att komma fram till ett mål
79. **rykte, ett:** image; anseende
80. **sed, en:** vanor i ett land; bruk
81. **seniorboende, ett:** inrättning där gamla människor lever och vårdas; även äldreboende eller ålderdomshem
82. **sitter fast:** inte rörlig; någonting som man inte kan rubba
83. **självständig:** oberoende; att kunna göra något själv; att kunna göra något utan extern hjälp
84. **sjukvård, en:** den medicinska vården av sjuka människor
85. **skolämne, ett:** teman som behandlas i skolan
86. **skolform, en:** typ av skola; olika skolformer är grundskola och gymnasium
87. **sköta hushållet:** att arbeta i bostaden för att hålla hemmet rent och i ordning
88. **sköta om:** hjälpa en person
89. **språkbegåvad:** någon som lär sig språk snabbt
90. **språkprov, ett:** test eller examen där man visar hur bra man kan ett språk
91. **station, en:** hållplats; avsnitt
92. **stöd, ett:** hjälp
93. **struktur, en:** ordning; system
94. **studentkår, en:** en organisation på universitetet som företräder studenternas intressen
95. **styrka, en:** förmåga eller kompetens; när man kan någonting särskilt bra, då är det en styrka
96. **svärmor, en:** en makes eller hustrus mamma
97. **symbol, en:** tecken som står för något
98. **ta hand om:** att bry sig om någon
99. **tål kritik:** att kunna ta emot negativa utlåtanden
100. **tillbakadragen:** någon som håller sig i bakgrunden; en tillbakadragen människa är blyg
101. **titta:** betrakta

102. **umgängesform, en:** sätt att bete sig
103. **upplevelse, en:** något ovanligt som man deltar i; en händelse där man är närvarande
104. **uppnå:** att ta emot; få
105. **upptäcktsresa, en:** en tur där man upptäcker något nytt som man inte har räknat med
106. **utåtriktad:** när man tycker det är roligt att ha med andra människor att göra
107. **utpräglad:** något som är till en hög grad
108. **uthållig:** att kunna hålla på länge
109. **utbildningsplats, en:** plats eller ort för utbildningen; även: lärlingsplats
110. **utforska:** att ta reda på; komma fram till; uppleva
111. **utvärdera:** bedöma; uppskatta ett arbetes eller en produkts kvalitet
112. **valuta, en:** de pengar som man kan betala med i ett land
113. **vårda:** att ta hand om någon som är gammal, sjuk eller hjälplös; att sköta om en gammal, sjuk eller hjälplös människa
114. **vårdbiträde, ett:** yrke där man tar hand om och vårdar gamla människor
115. **verkstad, en:** plats där människor arbetar med maskiner och verktyg, till exempel en bilverkstad
116. **vidareutbildning, en:** seminarier eller kurser där man får kunskap inför arbetet
117. **visa intresse:** att följa en annan persons tankar och känslor; att sysselsätta sig med en sak
118. **workshop, en:** seminarium där man arbetar praktiskt
119. **yrke, ett:** ett arbete som man är utbildad till, som man utövar en längre tid och som man tjänar pengar på
120. **yrkesutbildning, en:** tiden då man förbereder sig för ett yrke; även: yrkesinriktad utbildning

## Information om ProfilPASS och SCOUT

## ProfilPASS: Känna igen styrkor – använda styrkor



**ProfilPASS** är en biografisk metod för att förmedla och dokumentera sina egna kompetenser. Det betyder att de egna livs- och erfarenhetsstationerna står i centrum. Genom analysen upptäcker användarna vad de är särskilt bra på och vilka styrkor de har. Det är framför allt de inofficiellt förvärvade kompetenserna som utgör tyngdpunkten, alltså de kompetenser som man har fått utanför en officiell utbildning i skolan eller genom studier.

Målet med ProfilPASS är att göra användarna medvetna om sina egna kompetenser så att de kan använda dessa för sin livsplanering och den yrkesmässiga utvecklingen. Användarna får samtidigt stöd från en medföljande **professionell** rådgivning. Det är en fundamental beståndsdel i ProfilPASS-systemet.

Det tyska federala utbildnings- och forskningsministeriet (Das Bundesministerium für Bildung und Forschung) har finansierat ProfilPASS inom ramen för förbundsprojektet "Vidareutbildningspass med certifiering för inofficiellt lärande" som en del av pilotprogrammet "Livslångt lärande". ProfilPASS utvecklades och testades för mer än tio sedan av Deutsches Institut für Erwachsenenbildung – Leibniz-Zentrum für Lebenslanges Lernen e.V. (DIE) (Tyska institutet för vuxenutbildning) och av Institut für Entwicklungsplanung und Strukturforschung (ies) (Institutet för utvecklingsplanering och strukturforskning).

Idag är det ett landsomfattande och etablerat verktyg och används av certifierade ProfilPASS-rådgivare. ProfilPASS ingår i ett landsomfattande ProfilPASS-nätverk. På så vis kan den kontinuerliga kvalitetssäkringen och vidareutvecklingen garanteras.

Dessutom har ProfilPASS numera spridits tack vare översättningar till olika officiella språk till Bosnien-Hercegovina, Frankrike, Grekland, Irland, Slovenien och Spanien. Därtill finns en version av ProfilPASS för unga människor på tyska, engelska, franska och spanska och nu även detta ProfilPASS på enkelt språk.

ProfilPASS, de olika översättningarna liksom ytterligare material kan laddas ner gratis från <http://www.profilpass.eu/download>

## ProfilPASS SCOUT

## SCOUT – aSsessing Competences fOr fUTure

ProfilPASS på enkelt språk har utvecklats inom ramen för EU-projektet SCOUT "aSsessing Competences fOr fUTure" som startades i oktober 2017. Projektet riktar sig till rådgivare i sex europeiska länder som arbetar med nyanlända och deras potential och för att bidra till intresset för kompetensutveckling.

Målet med SCOUT är att stödja rådgivarnas arbete och att förbättra kompetensförmedlingen av nyanlända. Därför skapades en metodlåda som stödjer kompetensregistrering av nyanlända. Verktygen kan rådgivarna använda i rådgivningsprocessen. De kan även användas självständigt av de nyanlända. ProfilPASS på enkelt språk utgör kärnan i **SCOUT-verktyglådan**. Utöver verktyglådan utvecklas en kursplan och en manual för rådgivare inom ramen för projektet.

Projektet ska genomföras av Deutsches Institut für Erwachsenenbildung – Leibniz Zentrum für Lebenslanges Lernen (DIE) (Tyska institutet för vuxenutbildning) som koordinerande institution med samarbetsorganisationer från Grekland, Österrike, Sverige, Slovenien och Spanien. Produkterna som har utvecklats inom ramen för projektet och ytterligare information finns gratis tillgängliga på SCOUT-hemsidan.

<http://scout.profilpass-international.eu>



Detta projekt finansieras av EU-kommissionen genom programmet Erasmus+ (KA204 - Strategic Partnerships for adult education).

Detta projekt har finansierats med **stöd** av EU-kommissionen. Ansvaret för innehållet i denna publikation bär författaren ensamt; EU-kommissionen ansvarar inte för ytterligare användning av angivna uppgifter.

Projektkod: 2017-1-DE02-KA204-004194



### Juridisk information

Bibliografisk information från det tyska nationalbiblioteket. Det tyska nationalbiblioteket registrerar denna publikation i den tyska nationalbibliografin; detaljerad bibliografisk information finns att hämta på internet via <http://dnb.ddb.de>.

### Utformning/ProfilPASS på enkelt språk

Goran Jordanoski  
Deutsches Institut für Erwachsenenbildung  
Leibniz-Zentrum für Lebenslanges Lernen e.V

### Redaktion

Dr. Marion Steinbach | Steinbach PR

### Sättning och illustrationer

[www.zersetzer.com](http://www.zersetzer.com) |||| ||| free graphics

1. Upplaga 2018

ProfilPASS på enkelt språk kan fritt laddas ner från  
<http://scout.profilpass-international.eu/download>

ProfilPASS på enkelt språk har publicerats under följande  
CreativeCommons-licens:

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/de/>



## ProfilPASS-Partner





**diē**

German Institute for  
Adult Education

Leibniz Centre for  
Lifelong Learning