

Kompetens: Klara? Färdiga? Gå!

Du behöver inte vara expert eller ett språkgeni för att ge dig ut i världen – du reser ju iväg för att lära dig! Här är en självskattning som du kan använda för att hitta kompetenser som du kommer att ha nytta av om du åker utomlands. Det kan också vara så att du upptäcker något som kanske blir en utmaning för dig i en internationell miljö!

Övning 1: Skatta din kompetens

Bedöm din kompetens genom att ta ställning till följande påståenden.

	Nej	Ibland	Ofta	Nästan alltid
1. Jag är bra på att förstå kroppsspråk och gester.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Jag har lätt för att prata med personer som jag inte känner sedan tidigare.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Jag respekterar andras åsikter även om de inte stämmer överens med mina egna.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Jag brukar försöka utmana mig själv.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Jag är bekväm med att yttra mig i en grupp.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Andra förstår vad jag vill även om vi inte pratar samma språk.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Jag är medveten om mina egna svaga och starka sidor.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Jag anpassar mig snabbt till förändrade omständigheter.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Jag agerar flexibelt i olika situationer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Jag kan stå ut med osäkerhet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Ordet äventyrslysten beskriver mig väl.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Jag blir inte nedslagen av motgångar utan lär mig av dem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Jag öppen och redo för nya erfarenheter.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Jag vet hur jag ska göra för att må bättre i stressiga situationer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Jag träffar gärna nya människor och tar initiativ till att vi ska lära känna varandra.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Jag vågar be om råd från personer som jag inte känner.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Jag är beredd att ifrågasätta hur jag tänker och agerar i olika situationer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Jag har inga problem med att vara iväg från familj och vänner under en längre tid.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Jag är van vid att bo på egen hand och klara mig själv.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Din beredskap att möta världen

Flest turkosa

Jag kommer kanske att bli stressad av en del situationer som jag stöter på utomlands men om jag själv vill så kommer jag att lära mig massor.

Flest orangea

Jag har redan många användbara färdigheter i bagaget. Jag borde bara lita litet mer på mig själv.

Flest lila

Jag ser ut att ha goda förutsättningar för att ge mig ut i världen.

Flest röda

Varför sitter jag fortfarande här? Iväg och packa!



Universitets- och
högskolerådet



euro|guidance

