

## Guide: Sådan udformer du din kompetenceprofil

Denne vejledning skal hjælpe dig med at kortlægge dine kompetencer. Måske har du kompetencer, du endnu ikke har fået øje på, eller som du plejer at tage for givet. Målet er derfor at kortlægge både overfor dig selv og andre, hvordan din specifikke kompetenceprofil ser ud, så der kastes lys over muligheder i din karriere, du måske ikke tidligere har overvejet. Du kan bruge din kompetenceprofil løbende, når du skal fremhæve dine styrker, f.eks. til medarbejderudviklingssamtale, når du søger nyt job, eller til lønforhandling. Som personligt afklaringsværktøj kan du anvende følgende metode, der består af fire faser:

### FASE 1: Opgaver og ansvarsområder

I fase 1 skal du lave en logisk oversigt over alt det, du kan. Tag udgangspunkt i dit CV og udbyg det markant, så det også inkluderer fag på dit studie, dine projekter, og alle arbejdsopgaver på dine job. Hvilke opgaver har du løst? Hvilke ansvarsområder har du haft? Inkluder også eventuelle studiejob, frivilligt arbejde, tillidshverv og relevante hobbyer. For overblikkets skyld kan du stille det op i et skema, som vist nedenfor. Dataene er stillet til rådighed af et nyuddannet IDA-medlem.

#### Eksempel A

Fase 1		Fase 2	Fase 3	Fase 4
Uddannelse Erhvervs erfaring Fritid	Opgaver / fag	Succeshistorie / resultater	Kompetencer	Motivation
<b>Speciale</b>	Identificering af mulige risici ifm. kontaminanter i fødevarer.			
<b>Praktik i Tanzania</b>	Opbyggede infrastruktur i samarbejde med landsbyerne.			
<b>Instruktør</b>	Videreformidling af fagligt stof			
<b>Tutor</b>	Intro til den nye årgang			
<b>Spejderleder</b>	Planlægning af aktiviteter/ture			

## FASE 2: Succeshistorier / resultater

Gennemgå nu dine opgaver og fag og beskriv nogle konkrete resultater / succeshistorier du har haft. Nedenunder ses eksempler fra medlemmets speciale og en fritidsaktivitet.

### Eksempel B

Fase 1		Fase 2	Fase 3	Fase 4
Uddannelse Erhvervs erfaring Fritid	Opgaver / fag	Succeshistorie / resultater	Kompetencer	Motivation
Speciale	Identificering af mulige risici ifm. kontaminanter i fødevarer.	Fandt at der var risici ift. produktionsanlægget, hvilket blev løst og fulgt op med løbende kvalitetskontrol.		
Spejderleder	Planlægning af aktiviteter/ture.	Arrangerede en spejdetur en uge i sommerferien med lege og opgaver, der gav meget positiv feedback fra både børn og forældre.		

## FASE 3: Kompetencer

Når du søger job, er det dine kompetencer, du skal fremhæve. Der findes tre typer af kompetencer, som du skal have i spil: De faglige, personlige og sociale. Ved systematisk at kortlægge dine forskellige kompetencer, bliver du rustet til både din jobsøgning, og når du skal skrive CV.

Gennemgå dine opgaver og ansvarsområder én for én og overvej følgende: Hvilke kompetencer anvendte du i starten, undervejs og afslutningsvis? Tænk over, hvad der satte dig i stand til at løse opgaven (forestil dig, at du skal lære en anden person op). Du kan evt. genopfriske hukommelsen ved at tale med tidligere chefer og kolleger, eller få inspiration på LinkedIn fra personer, som arbejder indenfor samme felt som dig. Se eksempel C på næste side.

### Eksempel C

Fase 1		Fase 2	Fase 3	Fase 4
Uddannelse Erhvervs erfaring Fritid	Opgaver / fag	Succeshistorie / resultater	Kompetencer	Motivation
<b>Speciale</b>	Identificering af mulige risici ifm. kontaminanter i fødevarer.	Fandt at der var risici ift. produktionsanlægget, hvilket blev løst og fulgt op med løbende kvalitetskontrol.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• QC</li> <li>• Lovgivning</li> <li>• Laboratoriearbejde</li> <li>• Stikprøvekontrol</li> <li>• Myndighedskontakt</li> </ul>	
<b>Spejderleder</b>	Planlægning af aktiviteter/ture.	Arrangerede en spejder-tur en uge i sommerferien med lege og opgaver, der gav meget positiv feedback fra både børn og forældre.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Præsentationer</li> <li>• Koordinering</li> <li>• Grafisk opsætning</li> <li>• Overblik</li> <li>• Aktivitetsudvikling</li> <li>• Opgaveformulering</li> </ul>	

#### FASE 4: Motivation

Du skal nu rangere dine kompetencer for at kortlægge, hvad der giver dig størst motivation og arbejdsglæde. Vurder på en skala fra 1-5, (5 er højest og 1 er lavest), hvilke kompetencer du bliver hhv. mest og mindst motiveret af. Se eksempel D på næste side.

### Eksempel D

Fase 1		Fase 2	Fase 3	Fase 4
Uddannelse Erhvervs erfaring Fritid	Opgaver / fag	Successhistorie / resultater	Kompetencer	Motivation
<b>Speciale</b>	Identificering af mulige risici ifm. kontaminanter i fødevarer.	Fandt at der var risici ift. produktionsanlægget, hvilket blev løst og fulgt op med løbende kvalitetskontrol.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• QC</li> <li>• Lovgivning</li> <li>• Laboratoriearbejde</li> <li>• Stikprøvekontrol</li> <li>• Myndighedskontakt</li> </ul>	<b>3</b> <b>1</b> <b>5</b> <b>4</b> <b>2</b>
<b>Spejderleder</b>	Planlægning af aktiviteter/ture.	Arrangerede en spejder-tur en uge i sommerferien med lege og opgaver, der gav meget positiv feedback fra både børn og forældre.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Præsentationer</li> <li>• Koordinering</li> <li>• Grafisk opsætning</li> <li>• Overblik</li> <li>• Aktivitetsudvikling</li> <li>• Opgaveformulering</li> </ul>	<b>4</b> <b>2</b> <b>2</b> <b>3</b> <b>5</b> <b>4</b>

Du har nu et overblik over dine færdigheder og din motivationsfaktor for de forskellige kompetencer. Det giver dig et grundlag for at vurdere, hvilke af dem du helst vil arbejde med fremover. Det vil styrke din jobsøgning, og senere i din karriere kan du også bruge din kompetenceprofil til f.eks. MUS og lønforhandling. Du kan også integrere dine kompetencer i dit CV, målrettet den stilling du søger. Inkluder kun de kompetencer, der er relevante for den specifikke stilling eller virksomhed.

## Udfyld selv skemaet

Klik på felterne i skemaet for at udfylde det. Du kan evt. også printe skemaet ud og udfylde det i hånden, hvis du foretrækker det.

Fase 1		Fase 2	Fase 3	Fase 4
Uddannelse Erhvervs erfaring Fritid	Opgaver / fag	Succeshistorie / resultater	Kompetencer	Motivation

## Udfyld selv skemaet

Klik på felterne i skemaet for at udfylde det. Du kan evt. også printe skemaet ud og udfylde det i hånden, hvis du foretrækker det.

Fase 1		Fase 2	Fase 3	Fase 4
Uddannelse Erhvervs erfaring Fritid	Opgaver / fag	Succeshistorie / resultater	Kompetencer	Motivation