

Identificer dine kompetencer – hvad kan du?

Første skridt er at lave en logisk oversigt over alt det, du kan: Alt det, du har lært og lavet. Tag udgangspunkt i dit CV og udbyg det markant, så det inkluderer alle fag på dit studie, dine projekter, alle arbejdsopgaver på dine job (studiejob, job, frivilligt arbejde), tillidshverv og hobbyer, du har dyrket.

Derefter skal du ud for hver arbejdsopgave stille dig selv spørgsmålet, hvilke kompetencer anvendte du i **starten af opgaven**, **undervejs** (også der, hvor der opstod konflikter), og **hvilke anvendte du afslutningsvis**? Notér også resultatet af opgaven – stort som småt.

Se eksempler i boksen.

Job/studie/hobby	Arbejdsopgave/fag	Resultat/succeshistorie	Anvendte kompetencer
Ba. projekt hos Lundbeck i Valby	Analysere og gennemgå vandbehandlingsprocessen ved produktion af PW (Purified Water) og WFI (Water For Injection) vand på sitet. Beskrive resultater og fremkomme med eventuelle forbedringsforslag.	Analyseret anlægget, eftergået samme for fejlkilder. Herunder styring og måling samt tappesteder. Fandt et generelt velfungerende anlæg med få fejlmuligheder. Dog fremkom vi med bemærkninger om sprayball i opbevaringstank samt havde kommentarer til destillationskolonne på WFI og tappesteder	Regler for medicinproduktion iht. både de amerikanske FDA krav og de europæiske EMA krav. Herunder udført Risikoanalyse og Kvalitetskontrol Dataindsamling og Databehandling af måleudstyr samt kontrol af overholdelse af gældende lovgivning for medicinsk udstyr.
Praktik på Rigshospitalet	Indhentning af tilbud og indkøb af bl.a. energimålere til kølevandsrør	Fandt frem til leverandør, hvor jeg fik forhandlet pris 10% under, hvad RH tidligere havde givet. Ydermere optimerede den konkrete energimåler driften med 2% over en periode på 3 måneder	Kommunikation med leverandører Forhandlingsteknik Viden om forskellige energimålere Salgsledelse/ koordinering Forretningsforståelse Skriftlig rapportering Beregninger Viden om energibalance/-forbrug Overordnet teknisk forståelse Brug af regneark Økonomistyring Træffe beslutninger i en presset situation
Rollespil	Game Master, hvilket medfører at holde	Der er kommet flere deltagere, mens jeg	Overblik Historiefortælling Event-planlægning

	styr på deltagere i alderen 7-53 år. Skabe spillene og historierne, der knyttes til disse.	har været Game Master og nogle forældre fortæller mig, at deres børn har fået mere selvtillid.	Skovkendskab Skuespil ”at lægge en overbevisende ork make-up”
--	--	--	---

En sådan systematisk opsætning og gennemgang af dine kompetencer kan tage flere dage og fylde over 5 sider. Du skal måske genopfriske hukommelsen ved at tale med studiekammerater, læse din studieordning og tale med tidligere chefer og kollegaer.

Du kan også researche på LinkedIn: Hvilke kompetencer har dem, der har samme baggrund som mig - og se relevante stillingsopslag igennem for faglige krav og få dem ført ind i din oversigt.

Prioriter – hvad vil du?

Du har nu en omfangsrig og måske uoverskuelig oversigt over dine faglige kompetencer – og sikkert også nogle sociale og personlige kompetencer. Næste skridt er at rang ordne dine kompetencer. Det gør du ved at give dem stjerner på en skala fra 1-5 over, hvor vigtige de er i forhold til dit jobindhold eller gå mere drastisk til værks og lave en decideret prioriteret liste fra 1-100 (eller hvor mange kompetencer, du end har.)

Hvordan bruger jeg min kompetenceprofil?

Når du har identificeret og prioriteret dine kompetencer, så har du en profil over dine kompetencer. Formentlig er du blevet klogere på, hvad du kan og vil og kan dermed bedre tage styring over din karriere.

Hvis du er ledig, kan du bruge din kompetenceprofil til at søge job, der både rammer det, du kan og vil, og samtidig bruge den til at få en skarpere og mere målrettet jobsøgning. Som ekstra bonus har du i skemaet gode eksempler på dine resultater, som du kan fortælle om, når du er til jobsamtale.

Hvis du er i job, kan afklaringen være god at tage udgangspunkt i, når du til lønforhandlingen skal fremhæve dine resultater, og til MUS skal tale med din chef om, hvilke opgaver, du gerne vil have flere eller færre af. Hvis det ikke er muligt at få ændret jobindhold, så det matcher din kompetenceprofil bedre, skal du måske overveje om du skal søge nyt job.

Hele arbejdslivet lærer du nyt og derfor er det en god idé, at du et par gange om året opdaterer din kompetenceprofil med nye arbejdsopgaver, resultater og kompetencer, så du er klar til næste MUS, lønsamtale eller jobskifte.