



euro | guidance
European Network to Support
Guidance and Counselling

Klar? Parat? Start!

Bedøm dig selv og dine færdigheder ved hjælp af følgende påstande på skalaen:

1: meget sjældent 2: nogle gange 3: ofte 4: næsten altid

- | | |
|---|---------|
| 1. Jeg er god til at forstå menneskers kropssprog og fagter | 1 2 3 4 |
| 2. Det er let for mig at snakke med fremmede mennesker | 1 2 3 4 |
| 3. Jeg accepterer andres anderledes holdninger og opfattelser | 1 2 3 4 |
| 4. Jeg forsøger at forholde mig fordomsfrit til anderledes ting | 1 2 3 4 |
| 5. Jeg kan udtrykke min egen holdning i en gruppe | 1 2 3 4 |
| 6. Jeg bliver forstået også på fremmede sprog | 1 2 3 4 |
| 7. Jeg har et realistisk billede af mine egne svagheder og styrker | 1 2 3 4 |
| 8. Jeg tilpasser mig hurtigt til forandrede omgivelser | 1 2 3 4 |
| 9. Jeg kan agere fleksibelt i anderledes situationer | 1 2 3 4 |
| 10. Jeg er god til at udtrykke usikkerhed | 1 2 3 4 |
| 11. Ordet eventyrlysten beskriver mig | 1 2 3 4 |
| 12. Jeg bliver ikke afskrækket af modgang, men jeg lærer af det og gør et nyt forsøg | 1 2 3 4 |
| 13. Jeg er åben over for nye oplevelse og for at lære nye ting | 1 2 3 4 |
| 14. Jeg ved, hvad jeg skal gøre for at føle mig bedre tilpas i stressende situationer | 1 2 3 4 |
| 15. Jeg møder gerne nye mennesker og tager initiativ til nye bekendtskaber | 1 2 3 4 |
| 16. Jeg tør godt bede om råd fra fremmede | 1 2 3 4 |
| 17. Jeg er villig til at sætte spørgsmålstejn ved min egen tankegang og handlinger | 1 2 3 4 |

Du behøver ikke være ekspert på et område eller være et sproggeni for at begive dig ud i verden – du rejser jo ud for at uddanne dig! Du har sikkert mange færdigheder, som kan hjælpe dig med at klare dig i nye omgivelser. Men inden du rejser ud, er det en god idé at lave en kortlægning af dine egne kompetencer. Det giver dig også selvtillid inden rejsen.

Hvor klar er jeg til at møde verden?

Flest 1'er:

Alle er børn i begyndelsen. Det er nok, at jeg har den rette indstilling og viljen til at udvikle mine kundskaber, færdigheder og kompetencer.

Flest 2'er:

Jeg har allerede mange nyttige færdigheder i bagagen. Jeg burde bare lytte mere til mig selv.

Flest 3'er:

Jeg har da gode forudsætninger for at klare mig ude i verden.

Flest 4'er:

Hvorfor sidder jeg stadig her? Hjem og pakke!

Bearbejdning af øvelsesmateriale fra "Kurs mod verden" fra CIMO i Finland, www.cimo.fi