

# Djøfs KompetenceKit

Styrk din employability.

Sæt ord på, hvad der kendetegner dig som en kompetent medarbejder og kollega.



---

Er du på vej mod dit næste job eller i gang med at udvikle din karriere?

Med Djøfs CompetenceKit kan du udvikle og forbedre dit cv, din ansøgning og din dialog med dine arbejdsgivere og dine kollegaer.

### 1. Find en makker

Find sammen med en studiekammerat, en kollega eller en god ven. Sæt jer et sted, hvor der er ro og "plads" til en afslappet og udviklende samtale.

### 2. Fordel rollerne

Fordel rollerne "fokuspersion" og "interviewer". En tredje person kan evt., som observatør, notere og dokumentere samtalen.

### 3. Fortæl historier – hvor du har skabt resultater

Fokuspersionen fortæller en succeshistorie. Tag udgangspunkt i en situation, hvor du har gjort et godt stykke arbejde. Det kan være en samtale, som var svær, men som gik godt. Eller det kan være en større opgave, hvor du har koordineret med mange interessenter osv. Fortæl så mange detaljer som muligt om, hvad du gjorde – resultater, involverede, udfordringer, præmisser, ansvarsfordeling osv.

### 4. Start interviewet

Intervieweren stiller uddybende og nysgerrige spørgsmål til dig om din succeshistorie, og de kompetencer du brugte. På de næste sider er der eksempler på spørgsmål og kompetencer til inspiration. Find gerne på jeres egne spørgsmål og kompetencer, så får I mest ud af samtalen.

### 5. Notér

Brug bagsiden af kompetencekittet til at notere jeres dialog, så alle "guldklumperne" I graver frem i samtalen, kan tages med hjem til arbejdsbordet. Her kan du omsætte det hele til målrettet jobsøgning, karriereudvikling, samtaleforberedelse osv.

### 6. Sæt dine kompetencer i spil

Når I har sat ord på kompetencerne, kan I tale videre om, hvordan du kan bruge dine kompetencer i forhold til et konkret job, nye opgaver eller udfordringer, som du står overfor. Forhold f.eks. kompetencerne til et konkret stillingsopslag. Hvordan kan en arbejdsgiver bruge det, du kan?

Go' fornøjelse!

---

---

## Inspiration til kompetencer

Listen herunder er inspiration til jeres samtale. Det bedste er, at I bruger jeres egne ord. Så listen her er på ingen måde udtømmende:

Idéskabende

Analytisk

Igangsætter

Organiserende

Afslutter

Koordinerende

Kontaktskaber

Formidler

Overbliksskabende

Relationsstærk

Empatisk

Positiv

Optimistisk

Strategisk

Politisk tæt

Kompetencerne ovenfor er personlige og metodiske kompetencer.

Husk at udforske jeres faglige og uddannelsesmæssige kompetencer også.

Læs mere på [djoef.dk/karriere](https://djoef.dk/karriere)

---

---

## Nyttige spørgsmål

Evnen til at interviewe hinanden er vigtig for resultatet af denne samtale. En stor portion nysgerrighed bringer samtalen godt på vej. Her er nogle eksempler på spørgsmål, som I kan læne jer opad. Hvor mange og hvordan I bruger spørgsmålene er naturligvis helt op til jer selv:

- > Beskriv en opgave, du har løst godt.
  - > Hvad gjorde du konkret i situationen?
  - > Hvordan ville andre (f.eks. dine kollegaer) beskrive det, du gjorde?
  - > Hvilke kompetencer anvendte du i situationen?
  - > Prioriter dine kompetencer – er der noget, du er bedre til (trives bedre med) end andet?
  - > Giv nogle flere eksempler på, hvordan du ellers har udfoldet din(e) kompetence(r).
  - > Hvad får du personligt ud af at arbejde på den måde?
  - > Hvilke resultater skaber du, når du bruger din kompetence?
  - > Hvad ville din kollega lægge vægt på, hvis han skulle beskrive din kompetence?
  - > Hvis din chef – fra f.eks. et tidligere job – skulle sige noget, hvad ville hun så sige?
  - > Hvordan vil dine kommende kollegaer få gavn af dig og dine kompetencer?
  - > Hvad kan du lære dem?
  - > Hvad kan de lære dig?
  - > Hvorfor nævner du den kompetence først?
  - > Hvad er du helt sikkert ikke, og hvorfor?
  - > Hvad er dine styrker?
-

Kompetence <i>Eks.: Projektledelse</i>	Eksempler <i>Eks.: Projektlederjob med udvikling af en hjemmeside</i>
Hvad kendetegner dig? <i>Eks.: Jeg er målrettet, struktureret og empatisk</i>	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	

Djøf  
Gothersgade 133  
1123 København K

Telefon: 3395 9700  
Mail: [djoef@djoef.dk](mailto:djoef@djoef.dk)  
[www.djoef.dk](http://www.djoef.dk)

Djøf er den faglige organisation for jurister, erhvervsøkonomer og samfundsvidenskabelige akademikere. Vi repræsenterer over 80.000 medlemmer, der arbejder på alle niveauer i det private og det offentlige. I Djøf arbejder vi konstant på at sikre de bedste forhold for medlemmerne gennem vores faglige kompetencer og vores unikke kendskab til medlemmerne og deres arbejdsmarked. Vi oplever en stadig vækst i medlemstallet og stigning i tilfredshed med Djøfs indsatser og services.

