## Stikkordsliste til refleksjon om egen kompetanse

Som en støtte i å beskrive kompetansen din som kan være relevant for mentorrollen, finner du her en liste av kompetanser. Kryss av for de kompetansene du opplever er riktig for deg og utdyp gjerne i kommentarfeltet. Underveis vil du sikkert komme på kompetanser som du besitter, men som ikke er å finne i listen. Disse kan du skrive inn i bunnen av skjemaet.

Eksempel på utfylling:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kompetanse** | **Ja** | **Kommentar** |
| å uttrykke deg skriftlig | x | Generelt godt språk. Har mye skriveerfaring. Får ofte positiv tilbakemelding: Lett å lese. Lett å forstå. Presist. |

Kryss av og kommenter det du er god til og som du føler du kan:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kompetanse** | **Ja** | **Kommentar** |
| å uttrykke deg skriftlig |  |  |
| å lage sammendrag |  |  |
| å forklare |  |  |
| å være tydelig |  |  |
| å anvende |  |  |
| å gi ordre |  |  |
| å skrive om |  |  |
| å være oversiktlig |  |  |
| å planlegge |  |  |
| å notere |  |  |
| å organisere |  |  |
| å lære bort |  |  |
| å overtale |  |  |
| å huske |  |  |
| å prioritere |  |  |
| å kreere |  |  |
| å få andre til å trives |  |  |
| å starte noe |  |  |
| å inspirere |  |  |
| å kommunisere et budskap |  |  |
| å forvalte |  |  |
| å forske |  |  |
| å arrangere |  |  |
| å analysere |  |  |
| å knytte nettverk |  |  |
| å ordne opp i |  |  |
| å bruke humor |  |  |
| å markedsføre |  |  |
| å kvalitetssikre |  |  |
| å forenkle |  |  |
| å overtale |  |  |
| å koordinere |  |  |
| å konkludere |  |  |
| å kalkulere |  |  |
| å oppmuntre |  |  |
| å råde |  |  |
| å forutse |  |  |
| å vurdere |  |  |
| å kategorisere |  |  |
| å forandre |  |  |
| å kartlegge |  |  |
| å klassifisere |  |  |
| å gjenkjenne |  |  |
| å demonstrere |  |  |
| å samle info/fakta |  |  |
| å tenke nytt |  |  |
| å engasjere deg |  |  |
| å støtte andre |  |  |
| å samarbeide |  |  |
| å lede |  |  |
| å gjennomføre |  |  |
| å diskutere |  |  |
| å estimere |  |  |
| å formulere |  |  |
| å gi tilbakemelding |  |  |
| å budsjettere |  |  |
| å delegere |  |  |
| å motivere |  |  |