



Bedöm dig själv och dina färdigheter med hjälp av följande påståenden på skalan

1: mycket sällan 2: ibland 3: ofta 4: nästan alltid

1. Jag är bra på att förstå människors ordlösa kommunikation och gester	1 2 3 4
2. Det är lätt för mig att prata med främmande människor	1 2 3 4
3. Jag accepterar andras olika åsikter eller uppfattningar	1 2 3 4
4. Jag försöker ställa mig fördomsfritt till olika saker	1 2 3 4
5. Jag kan uttala min egen åsikt i en grupp	1 2 3 4
6. Jag blir förstörd också på främmande språk	1 2 3 4
7. Jag har en realistisk bild av mina egna svaga och starka sidor	1 2 3 4
8. Jag anpassar mig snabbt till förändrade omständigheter	1 2 3 4
9. Jag kan agera flexibelt i olika situationer	1 2 3 4
10. Jag är bra på att stå ut med osäkerhet	1 2 3 4
11. Jag kan beskrivas med ordet äventyrslysten	1 2 3 4
12. Jag blir inte nedslagen av motgångar, utan jag lär mig av dem och gör ett nytt försök	1 2 3 4
13. Jag öppen och redo för nya erfarenheter och att lära mig nytt	1 2 3 4
14. Jag vet vad jag ska göra för att må bättre i stressiga situationer	1 2 3 4
15. Jag träffar gärna nya människor och tar initiativ till nya bekantskaper	1 2 3 4
16. Jag vågar be om råd av okända	1 2 3 4
17. Jag är beredd att ifrågasätta mina tänke- och handlingsätt	1 2 3 4

Du behöver inte vara expert på något område eller språkgeni för att ge dig ut i världen – du reser ju iväg för att lära dig!

Du har säkert många sådana färdigheter som hjälper dig att klara dig i den nya miljön.

Men innan du reser iväg är det ändå bra att göra en liten kartläggning av din egen kompetens. Det ger dig också självförtroende inför resan.

Min beredskap att möta världen:

Mest ettor:

Alla är barn i början. Det räcker att jag har viljan och den rätta attityden att utveckla mina kunskaper, färdigheter och kompetenser.

Mest tvåor:

Jag har redan många nyttiga färdigheter i bagaget. Jag borde bara lita mer på mig själv.

Mest treor:

Jag tycks ha goda förutsättningar för att ge mig ut i världen.

Mest fyror:

Varför sitter jag fortfarande här? Iväg och packa!