

# **Realkompetenceværktøjet til gennemsyn**

-

## **Frivillig**

-

## **printvenlig udgave**

# Realkompetencebeskrivelse


Besvar venligst nedenstående spørgsmål

Dit navn:

Foreningens/organisationens navn:

Navn for det frivillige arbejde/aktiviteten:

Beskrivelse af den sammenhæng, det frivillige arbejde indgår i (formål/ide, aktiviteter, målgruppe, projekter m.v.) 

Beskriv din rolle og aktivitet (f.eks. hvilke roller og funktioner du har haft, hvor længe du har været med, og hvor tit du har deltaget, eventuelle særlige projekter du har været med i.) 

Har du en sparringspartner? 

- Ja  
 Nej

[Gå til del 2. af din realkompetencebeskrivelse](#)

# Sociale kompetencer

Gå til ▼ [Vejledning](#) [Rediger grundoplysninger](#) [Nulstil forløb](#)



**Hvad er sociale kompetencer?** At have sociale kompetencer betyder, at du kan indgå i sociale fællesskaber på en konstruktiv måde.



## Nøgleord er:

- Åbenhed
- Personlige relationer
- Indlevelse
- Problemløsning
- Samspil



Har du haft mulighed for at bruge og udvikle dine sociale kompetencer i dit frivillige arbejde?

Ja  Nej

Afbryd og gem forløb 



Udviklet af Knowledge Lab (Syddansk Universitet) for Undervisningsministeriet.

Webudgaven er lavet i samarbejde med MOCH A/S.

Udviklingsarbejdet er sket i samarbejde med brugere og organisationer fra folkeoplysningen, det frivillige arbejde og foreningsarbejdet.

# Sociale kompetencer

Gå til [Vejledning](#) [Rediger grundoplysninger](#) [Nulstil forløb](#)

[← Tilbage](#)

[Næste >](#)

Angiv i hvilken grad udsagnene passer på dig.

Du må højst springe to spørgsmål over.


1. Jeg bidrager til, at alle føler sig godt tilpas.
2. Jeg hjælper med at løse konflikter.
3. Jeg lytter til andre mennesker.
4. Jeg sætter mig i andre menneskers sted, når der er behov for det.
5. Jeg kan arbejde med mennesker, som jeg ikke har det godt med.
6. Jeg kan godt lide at arbejde sammen med andre.
7. Jeg tager ansvar, så fælles opgaver bliver løst.
8. Jeg indgår i fællesskab med mennesker, der har en anden baggrund end min egen.
9. Jeg skaber varige relationer til andre mennesker.
10. Jeg skaber sammenhold mellem mennesker.

	I meget høj grad	I større grad	I almindelighed	I nogen grad	I mindre grad
1.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Giv eventuelt et eller flere eksempler på, hvor og hvordan du har demonstreret ovenstående kompetencer:

[← Tilbage](#)

[Næste >](#)

Afbryd og gem forløb 



# Organisatoriske kompetencer

Gå til ▾ [Vejledning](#) [Rediger grundoplysninger](#) [Nulstil forløb](#)



**Hvad er organisatoriske kompetencer?** At have organisatoriske kompetencer betyder, at du kan have overblik over mange ting på en gang, og at du kan få tingene til at fungere i et fællesskab.



**Nøgleord er:**

- Planlægning
- Forhandling
- Målbevidsthed
- Organisationsforståelse



**Har du haft mulighed for at udvikle og udfolde organisatoriske kompetencer i det frivillige arbejde?**

Ja  Nej

[← Forrige](#)

Afbryd og gem forløb

Få teksten læst op  
[adgangforalle.dk](http://adgangforalle.dk)

Udviklet af Knowledge Lab (Syddansk Universitet) for Undervisningsministeriet.

Webudgaven er lavet i samarbejde med MOCH A/S.

Udviklingsarbejdet er sket i samarbejde med brugere og organisationer fra folkeoplysningen, det frivillige arbejde og foreningsarbejdet.

# Organisatoriske kompetencer

Gå til [Vejledning](#) [Rediger grundoplysninger](#) [Nulstil forløb](#)



[← Tilbage](#)

[Næste >](#)

Angiv i hvilken grad udsagnene passer på dig.

Du må højst springe to spørgsmål over.

1. Jeg forstår, hvordan foreningen er opbygget og fungerer.
2. Jeg sætter mål og retning på en aktivitet.
3. Jeg tilrettelægger og gennemfører møder/aktiviteter.
4. Jeg skaber sammenhæng i en kompliceret hverdag.
5. Jeg skaber enighed om løsning af opgaver.
6. Jeg samarbejder med eksterne partnere.
7. Jeg har flere aktiviteter i gang på samme tid.
8. Jeg får andre til at forstå foreningens idéer og værdier fra det frivillige arbejde.
9. Jeg får andre til at involvere og engagere sig i aktiviteter.
10. Jeg ved hvordan, jeg kan skaffe viden, der er vigtig for, at foreningen kan fungere.

	I meget høj grad	I større grad	I almindelighed	I nogen grad	I mindre grad
1.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Giv eventuelt et eller flere eksempler på, hvor og hvordan du har demonstreret ovenstående kompetencer:

[← Tilbage](#)

[Næste >](#)

Afbryd og gem forløb

Få teksten læst op  
adgangforalle.dk

# Selvedelseskompeter

Gå til **Vejledning** **Rediger grundoplysninger** **Nulstil forløb**



**Hvad er selvedelseskompeter?** At have selvedelseskompeter betyder, at du er god til at planlægge og gennemføre dine egne opgaver.



**Nøgleord er:**

- Initiativ
- Selvindsig
- Planlægning
- Målbevidsthed



**Har du haft mulighed for at udvikle og udfolde selvedelseskompeter i det frivillige arbejde?**

Ja  Nej

[← Forrige](#)

Afbryd og gem forløb

Få teksten læst op  
**adgangforalle.dk**

Udviklet af Knowledge Lab (Syddansk Universitet) for Undervisningsministeriet.

Webudgaven er lavet i samarbejde med MOCH A/S.

Udviklingsarbejdet er sket i samarbejde med brugere og organisationer fra folkeoplysningen, det frivillige arbejde og foreningsarbejdet.

# Selvedelseskompeterer

Gå til **Vejledning** **Rediger grundoplysninger** **Nulstil forløb**



[← Tilbage](#)

[Næste >](#)

**Angiv i hvilken grad udsagnene passer på dig.**

**Du må højst springe to spørgsmål over.**

1. Jeg tager selv initiativ til at løse forskellige opgaver.
2. Jeg kender mine egne stærke og svage sider.
3. Jeg planlægger selv hvordan og hvornår, jeg arbejder for at nå mine mål.
4. Jeg er parat til at yde en ekstra indsats for at nå mine mål.
5. Jeg motiverer mig selv.
6. Jeg respekterer og bruger andres idéer/løsninger.
7. Jeg ved, hvordan jeg skal planlægge og gennemføre en opgave, så jeg opnår det ønskede resultat.
8. Jeg forhandler med de andre for at nå mine mål.
9. Jeg inddrager andre, hvis jeg ikke selv slår til.
10. Jeg vurderer min egen indsats.

	I meget høj grad	I større grad	I almindelighed	I nogen grad	I mindre grad
1.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Giv eventuelt et eller flere eksempler på, hvor og hvordan du har demonstreret ovenstående kompetencer:

[← Tilbage](#)

[Næste >](#)

Afbryd og gem forløb





# Kreative-innovative kompetencer

Gå til ▼ [Vejledning](#) [Rediger grundoplysninger](#) [Nulstil forløb](#)



**Hvad er kreative-innovative kompetencer?** At have kreative og innovative kompetencer betyder, at du er god til at få idéer og til at udvikle og gennemføre fornyelser.



**Nøgleord er:**


- Åben
- Nyskabende
- Vedholdende.



**Har du haft mulighed for at bruge og udvikle dine kreative-innovative kompetencer i dit frivillige arbejde?**

Ja  Nej

[← Forrige](#)

Afbryd og gem forløb 

 Få teksten læst op  
[adgangforalle.dk](http://adgangforalle.dk)

Udviklet af Knowledge Lab (Syddansk Universitet) for Undervisningsministeriet.

Webudgaven er lavet i samarbejde med MOCH A/S.

Udviklingsarbejdet er sket i samarbejde med brugere og organisationer fra folkeoplysningen, det frivillige arbejde og foreningsarbejdet.

# Kreative-innovative kompetencer

Gå til **Vejledning** **Rediger grundoplysninger** **Nulstil forløb**

[← Tilbage](#)

[Næste >](#)

Angiv i hvilken grad udsagnene passer på dig.

Du må højst springe to spørgsmål over.


1. Jeg ser ofte nye muligheder.
2. Jeg får idéer til nye ting, vi kan afprøve.
3. Jeg udvikler selv nye aktiviteter/metoder.
4. Jeg kender og bruger teknikker, der hjælper, når man skal udvikle nye idéer og føre dem ud i livet (f.eks. brainstorm).
5. Jeg skaber forståelse for nye idéer hos andre.
6. Jeg "oversætter" en god idé til noget, vi kan bruge i praksis.
7. Jeg er åben for andres idéer.
8. Jeg skaber en stemning, der stimulerer kreativitet.
9. Jeg er opmærksom på, at nye idéer og aktiviteter også kan betyde nye problemer.
10. Jeg er villig til at opgive egne idéer, hvis de ikke fungerer.

	I meget høj grad	I større grad	I almindelighed	I nogen grad	I mindre grad
1. Jeg ser ofte nye muligheder.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Jeg får idéer til nye ting, vi kan afprøve.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Jeg udvikler selv nye aktiviteter/metoder.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Jeg kender og bruger teknikker, der hjælper, når man skal udvikle nye idéer og føre dem ud i livet (f.eks. brainstorm).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Jeg skaber forståelse for nye idéer hos andre.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Jeg "oversætter" en god idé til noget, vi kan bruge i praksis.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Jeg er åben for andres idéer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Jeg skaber en stemning, der stimulerer kreativitet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Jeg er opmærksom på, at nye idéer og aktiviteter også kan betyde nye problemer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Jeg er villig til at opgive egne idéer, hvis de ikke fungerer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Giv eventuelt et eller flere eksempler på, hvor og hvordan du har demonstreret ovenstående kompetencer:

[← Tilbage](#)

[Næste >](#)

Afbryd og gem forløb 



Udviklet af Knowledge Lab (Syddansk Universitet) for Undervisningsministeriet.

Webudgaven er lavet i samarbejde med MOCH A/S.

Udviklingsarbejdet er sket i samarbejde med brugere og organisationer fra folkeoplysningen, det frivillige arbejde og foreningsarbejdet.

# Interkulturelle kompetencer

Gå til ▼ Vejledning Rediger grundoplysninger Hulstil forløb



**Hvad er interkulturelle kompetencer?** Interkulturelle kompetencer betyder, at du ved noget om din egen kulturelle baggrund, og at du kan forstå og fungere sammen med mennesker på tværs af forskelligheder (eksempelvis etnisk baggrund, alder, køn, livsstil, uddannelsesbaggrund, erhverv, politisk holdning, religion, seksuel orientering).




## Nøgleord er:

- Viden om kultur
- Åbenhed
- Indlevelse
- Erfaringer med forskellige kulturer

Har du haft mulighed for at bruge og udvikle dine interkulturelle kompetencer i det frivillige arbejde?

Ja  Nej

< Forrige

Afbryd og gem forløb 

 Få teksten læst op  
**adgangforalle.dk**

Udviklet af Knowledge Lab (Syddansk Universitet) for Undervisningsministeriet.

Webudgaven er lavet i samarbejde med MOCH A/S.

Udviklingsarbejdet er sket i samarbejde med brugere og organisationer fra folkeoplysningen, det frivillige arbejde og foreningsarbejdet.

# Interkulturelle kompetencer

Gå til [Vejledning](#) [Rediger grundoplysninger](#) [Nulstil forløb](#)



[← Tilbage](#)

[Næste >](#)

Angiv i hvilken grad udsagnene passer på dig.

Du må højst springe to spørgsmål over.

1. Jeg er opmærksom på, hvad der er karakteristisk for min egen kultur - dens forskelle og ligheder i forhold til andre kulturer.
2. Jeg fortæller og forklarer andre om min egen kultur.
3. Jeg sætter mig ind i viden om andre kulturer.
4. Jeg kan lide at omgås mennesker fra andre lande og kulturer.
5. Jeg kan lide at omgås mennesker, der har en anden livsstil, uddannelsesbaggrund eller erhverv.
6. Jeg kan lide at omgås mennesker, der tilhører andre generationer.
7. Jeg har erfaring med at bruge forskelligheder til at skabe udvikling.
8. Jeg er engageret i at få mennesker med forskellig baggrund til at fungere sammen.
9. Jeg arbejder for, at foreningen skal være præget af respekt og tolerance.
10. Jeg arbejder for at skabe nødvendige kompromisser.

	I meget høj grad	I større grad	I almindelighed	I nogen grad	I mindre grad
1.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Giv eventuelt et eller flere eksempler på, hvor og hvordan du har demonstreret ovenstående kompetencer:

[← Tilbage](#)

[Næste >](#)

Afbryd og gem forløb



# Kommunikative kompetencer

Gå til ▼ [Vejledning](#) [Rediger grundoplysninger](#) [Nulstil forløb](#)



**Hvad er kommunikative kompetencer?** At have Kommunikative kompetencer betyder, at du har lyst og evne til at kommunikere med andre på en god og hensigtsmæssig måde.



**Nøgleord er:**


- Åben
- Kommunikationsbevidst
- Bruger forskellige kommunikationsformer



Har du haft mulighed for at bruge og udvikle dine kommunikative kompetencer i det frivillige arbejde?

Ja  Nej

[← Forrige](#)

Afbryd og gem forløb 

 Få teksten læst op  
[adgangforalle.dk](http://adgangforalle.dk)

Udviklet af Knowledge Lab (Syddansk Universitet) for Undervisningsministeriet.

Webudgaven er lavet i samarbejde med MOCH A/S.

Udviklingsarbejdet er sket i samarbejde med brugere og organisationer fra folkeoplysningen, det frivillige arbejde og foreningsarbejdet.

# Kommunikative kompetencer

Gå til [Vejledning](#) [Rediger grundoplysninger](#) [Nulstil forløb](#)

[← Tilbage](#)

[Næste >](#)

Angiv i hvilken grad udsagnene passer på dig.

Du må højst springe to spørgsmål over.


1. Jeg har det godt med at kommunikere med andre.
2. Jeg er ikke tilbageholdende med at tage kontakt til andre mennesker.
3. Jeg opnår det, jeg vil, når jeg kommunikerer med andre.
4. Jeg udtrykker mig klart og tydeligt, når jeg taler med andre.
5. Jeg udtrykker mig klart og tydeligt, når jeg skriver til andre.
6. Jeg kommunikerer med andre på lige fod.
7. Jeg argumenterer for mine synspunkter i store forsamlinger.
8. Jeg er opmærksom på, at den måde, jeg kommunikerer på, er med til at afgøre, om jeg bliver forstået.
9. Jeg er opmærksom på at bruge den kommunikationsform, der passer bedst til den pågældende situation (f.eks. hvornår bør jeg opsøge nogen personligt, og hvornår kan jeg "nøjes" med at sende en e-mail).
10. Jeg bruger forskellige it-redskaber (f.eks. internet, weblog, Messenger m.v.) til at kommunikere med andre mennesker.

	I meget høj grad	I større grad	I almindelighed	I nogen grad	I mindre grad
1.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Giv eventuelt et eller flere eksempler på, hvor og hvordan du har demonstreret ovenstående kompetencer:

[← Tilbage](#)

[Næste >](#)

Afbryd og gem forløb 

 Få teksten læst op [adgangforalle.dk](http://adgangforalle.dk)

# Læringskompetencer

Gå til ▼ [Vejledning](#) [Rediger grundoplysninger](#) [Nulstil forløb](#)



**Hvad er læringskompetencer?** At have læringskompetencer betyder, at du har lyst og evne til at tilegne dig ny viden og færdigheder, som du kan bruge i praksis.



**Nøgleord er:**

- Nysgerrighed
- Vedholdenhed
- Systematisk
- Eftertænksomhed
- Prøve af



Har du haft mulighed for at bruge og udvikle dine læringskompetencer i dit frivillige arbejde?

Ja  Nej

[← Forrige](#)

Afbryd og gem forløb

Få teksten læst op  
[adgangforalle.dk](http://adgangforalle.dk)

Udviklet af Knowledge Lab (Syddansk Universitet) for Undervisningsministeriet.

Webudgaven er lavet i samarbejde med MOCH A/S.

Udviklingsarbejdet er sket i samarbejde med brugere og organisationer fra folkeoplysningen, det frivillige arbejde og foreningsarbejdet.


## Læringskompetencer

Gå til **Vejledning** **Rediger grundoplysninger** **Nulstil forløb**[← Tilbage](#)[Næste >](#)**Angiv i hvilken grad udsagnene passer på dig.****Du må højst springe to spørgsmål over.**

1. Jeg har lyst til at lære nyt.
2. Jeg giver ikke op, selv om det er svært.
3. Jeg er opmærksom på det, jeg lærer i det frivillige arbejde.
4. Jeg deltager i læringsaktiviteter (udviklingsgrupper, kurser m.v.) i forbindelse med det frivillige arbejde.
5. Jeg bruger det, jeg lærer, f.eks. på kurser, i det frivillige arbejde.
6. Jeg prøver at planlægge aktiviteter, så jeg også selv kan lære af dem.
7. Når noget er anderledes eller nyt, tænker jeg over, hvorfor det er sådan, og hvad det betyder.
8. Jeg er opmærksom på, hvordan jeg lærer bedst (f.eks. gennem praksis, ved at diskutere med andre, læse eller reflektere over emnet).
9. Jeg er åben for at lære på nye måder.
10. Jeg sætter mål for, hvad jeg vil lære.

	I meget høj grad	I større grad	I almindelighed	I nogen grad	I mindre grad
1.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Giv eventuelt et eller flere eksempler på, hvor og hvordan du har demonstreret ovenstående kompetencer:

[← Tilbage](#)[Næste >](#)Afbryd og gem forløb 



# It-kompetencer

Gå til ▼ [Vejledning](#) [Rediger grundoplysninger](#) [Nulstil forløb](#)



**Hvad er it-kompetencer?** At have it-kompetencer betyder, at du er god til og har lyst til at bruge pc og internettet, både som arbejdsværktøj og til at kommunikere med andre.



## Nøgleord er:


- Nysgerrighed
- Lærevillighed
- Prøve af
- Har kendskab til programmer og internet



Har du mulighed for at udvikle og udfolde dine it-kompetencer i dit frivillige arbejde?

Ja  Nej

< [Forrige](#)

Afbryd og gem forløb 

 Få teksten læst op  
[adgangforalle.dk](http://adgangforalle.dk)

Udviklet af Knowledge Lab (Syddansk Universitet) for Undervisningsministeriet.

Webudgaven er lavet i samarbejde med MOCH A/S.

Udviklingsarbejdet er sket i samarbejde med brugere og organisationer fra folkeoplysningen, det frivillige arbejde og foreningsarbejdet.

[← Tilbage](#)

[Næste >](#)

Angiv i hvilken grad udsagnene passer på dig.

Du må højst springe to spørgsmål over.

1. Jeg føler mig tryk ved at bruge computer.
2. Jeg anvender tekstbehandlingsprogrammer.
3. Jeg lærer hele tiden nye funktioner på en pc.
4. Jeg anvender mere avancerede funktioner (f.eks. opsætning af dokumenter).
5. Jeg anvender internettet til at søge informationer.
6. Jeg tænker over om de informationer, jeg finder på internettet er troværdige.
7. Jeg anvender internettet til kommunikation (f.eks. e-mail).
8. Jeg producerer hjemmesider.
9. Jeg afprøver nye måder at kommunikere på over internettet. (f.eks. Messenger, weblog).
10. Jeg holder mig opdateret med relevante nye it-muligheder.

	I meget høj grad	I større grad	I almindelighed	I nogen grad	I mindre grad
1. Jeg føler mig tryk ved at bruge computer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Jeg anvender tekstbehandlingsprogrammer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Jeg lærer hele tiden nye funktioner på en pc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Jeg anvender mere avancerede funktioner (f.eks. opsætning af dokumenter).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Jeg anvender internettet til at søge informationer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Jeg tænker over om de informationer, jeg finder på internettet er troværdige.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Jeg anvender internettet til kommunikation (f.eks. e-mail).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Jeg producerer hjemmesider.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Jeg afprøver nye måder at kommunikere på over internettet. (f.eks. Messenger, weblog).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Jeg holder mig opdateret med relevante nye it-muligheder.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Giv eventuelt et eller flere eksempler på, hvor og hvordan du har demonstreret ovenstående kompetencer:

[← Tilbage](#)

[Næste >](#)

Afbryd og gem forløb 

 Få teksten læst op  
adgangforalle.dk