



*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 handlingssätt	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!