

SCILEANNA GAIRME

v090310

Ainm: _____



Tá go leor de na scileanna atá riachtanach chun fostaíocht a fháil san ionad oibre nua-aimseartha agat cheana féin! An gcuireann sé sin iontas ort! Ní hiad na scileanna atá bunaithe ar shaineolas ar leith atá i gceist againn anseo, i.e. scileanna a fhoghlaimítear san ollscoil, ag an obair, nó trí phrintíseacht a dhéanamh. **'Scileanna inaistrithe'** atá i gceist againn seo – scileanna a mbainimid ar fad úsáid astu nuair a bhímid ag obair le daoine eile ar thionscadail, nó fiú agus muid ag obair inár n-aonar. Déantar na scileanna seo a fhorbairt le linn dúinn a bheith ag plé le gnáth-ghníomhaíochtaí an lae. Ní 'mhúintear' iad ar scoil go foirmiúil, ach b'fhéidir go ndéanfaí na scileanna a fhorbairt ar scoil, sa bhaile nó trí chaitheamh aimsire nó na gníomhaíochtaí agus na cairdis atá agat.

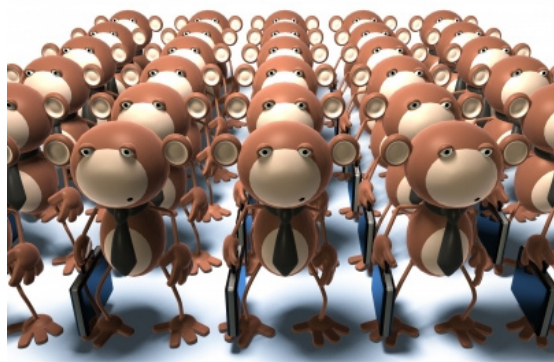
Is scileanna coitianta iad na scileanna inaistrithe seo, agus is é sin an fáth nach dtugaimid mórán suntais dóibh de ghnáth. Toisc go nglactar leo mar 'ghnáthscileanna', is annamh a ndéantar na scileanna seo a fhorbairt nó a fheabhsú. Tá go leor scileanna ann a dhéantar a fhorbairt i ngan fhios don duine féin, m.sh: scileanna cumarsáide, scileanna eagrúcháin, agus conas bheith go maith ag déileáil le daoine.



Cén fáth a bhfuil na scileanna inaistrithe tábhachtach?

Cuirimis mar seo é - Abair go bhfuil beirt atá ar aon cháilíocht lena chéile ag cur isteach ar phost mar eolaí. Ag an agallamh i gcomhair an phoist, cuirtear an cheist seo ar an mbeirt acu: an dóigh leat go mbeifeá go maith ag an bpost? Tugann an chéad duine freagra simplí, "is dóigh liom", tugann an dara duine an freagra céanna, "is dóigh liom", agus leanann sé air ag caint faoi cad ina thaobh a shíleann sé go mbeadh sé go maith ag an bpost. Tá an bheirt acu cáilithe go maith don phost, ach tá 'scileanna cumarsáide' níos fearr ag an dara iarrthóir, i.e. tá sé níos fearr in ann cumarsáid a dhéanamh nuair a iarrtar eolais uaidh. Seans go bhfuil céimeanna onóracha ag an mbeirt acu, ach, toisc an 'ghnáthscil' chumarsáide a bheith níos forbartha ag an dara hiarrthóir, bíonn buntáiste aige thar an iarrthóir eile.

B'fhéidir gur shíl an chéad iarrthóir gur leor dó an cháilíocht chúí a bheith aige chun an post a fháil. Botún mór! Is féidir leat a bheith cinnte go bhfuil cúpla iarrthóir eile, atá ar aon cháilíocht leat féin nó níos cáilithe fiú, ag cur isteach ar gach aon phost a gcuireann tú féin isteach air. Mar sin, ní hiad na cáilíochtaí amháin a chineann cé dó a théann an conradh poist ar deireadh thiar! Is iad na 'ghnáthscileanna' agus an fhianaise go bhfuil siad forbartha agat a bhíonn níos tábhachtaí go minic.



Cá dtosóidh mé?

Déan na cleachtaí ar an mbileog oibre seo chun na príomhscileanna a bhíonn ag teastáil chun fostaíocht a fháil san ionad oibre nua-aimseartha, a aimsiú. Tabharfaidh tú marcanna duit féin i dtaca leis na scileanna sin agus feicfidh tú cad iad na buanna agus na laigí atá agat. Ansin, beidh tú in ann deiseanna a lorg chun cleachtadh agus forbairt a dhéanamh ar na scileanna sin nach bhfuil forbartha go maith agat go fóill. De thoradh air seo, is cuma cad iad na gnóthachtálacha acadúla atá agat, beidh tú in ann na scileanna tábhachtacha atá agat a thaispeáint agus a léiriú do dhaoine eile.

Cleachtadh Féinmheasúnaithe Scileanna Gairme

Agus tú i mbun an chleachta seo, smaoinigh ar an taithí iomlán atá agat i do shaol go dtí seo. Féach ar na gníomhaíochtaí agus na freagrachtaí ar ghnáthchuid iad den saol atá agat ar scoil, sa choláiste, nó ag an obair; féach ar do chuid caitheamh aimsire, ar do chuid rannpháirtíochta i spórt a imríonn tú, agus fiú ar an saol teaghlaigh atá agat. Tugann na gníomhaíochtaí agus na freagrachtaí sin deiseanna duit (ar bhealach beag fiú), forbairt a dhéanamh ar go leor de na scileanna atá ar an mbileog seo.



Forbartha go maith

Léirim an scil seo go minic, agus tá a fhios ag daoine gur féidir brath orm an scil seo a úsáid go héifeachtach nuair is gá.

Roinnt Taithí

Fuair mé an deis an scil seo a fhorbairt agus tá sé curtha i bhfeidhm agam ar bhealach beag i dtimpeallacht oibre, baile, nó scoil/coláiste.

Neamhforbartha

Ní raibh an deis agam an scil seo a fhorbairt, nó níor ghlac mé le deiseanna an scil seo a fhorbairt.

SCILEANNA LE DAOINE

Suim i mothúcháin daoine eile:

Tá suim agat i mbuarthaí agus i mothúcháin daoine eile. Déanann tú iarracht bealaí a aimsiú chun teacht i gcabhair ar dhaoine.

Léargas ar dhaoine:

Tá tuiscint agat ar cad ina thaobh a dhéanann daoine na rudaí a dhéanann siad, agus tá foighne agat i dtaca leis na gníomhartha a dhéanann daoine eile.

Oscailteacht:

Molann tú agus fáiltíonn tú roimh chumarsáid le gach aon duine ag gach aon léibhéal. Tá an claonadh ionat do thaithí phearsanta a roinnt agus muinín a bheith agat as daoine eile.

Meas:

Tá an cumas ionat mothúcháin, riachtanais, smaointe, mianta agus roghanna daoine eile (lena n-áirítear daoine ó chultúir agus ó chiníocha eile), a thuiscint.

Cumas Cainte:

Tá tú in ann eolas a chur i láthair daoine aonair agus grúpaí, go soiléir agus go muiníneach. Is féidir leat féachaint sna súile ar dhaoine agus is féidir leat aird lucht féachana nó daoine aonair a choimeád.

Éisteacht Ghníomhach:

Éisteannt tú go cúramach le daoine eile. Tógann tú do chuid ama ag éisteacht, cuireann tú ceisteanna, agus ní chuireann tú isteach orthu agus iad ag caint.

Comhrá:

Labhraíonn tú go soiléir agus éisteannt tú go cúramach. Tugann tú d'aird don duine eile. Lorgaíonn tú soiléiriú nuair is gá agus tuigeann conas déileáil le comharthaíocht choirp.

Áiteamh:

Léiríonn tú gur féidir leat dul i bhfeidhm ar dhaoine eile. Cuidíonn daoine leat go héasca.

Ballraíocht foirne:

Oibríonn tú go maith le grúpaí daoine agus léiríonn tú tiomantas do chuspóirí na foirne. Tugann tú aird chothrom ar thuairimí gach baill den fhoireann.

Rannpháirtíocht foirne:

Nochtann tú do chuid tuairimí agus an dearcadh atá agat os ard agus go hoscailte i ngrúpa. Léiríonn tú go bhfuil tú sásta tascanna agus freagrachtaí a ghlacadh ort féin de réir na taithí atá agat.

Ceannaireacht:

Is féidir leat do sprioc a chur ina luí ar dhaoine eile agus is féidir leat daoine a spreagadh chun gnímh. Is maith leat torthaí a bhaint amach agus cuidiú daoine a fháil.

**SCILEANNA A BHAINNEAN LE TASCANNA A CHUR i gCRÍCH****Pleanáil / Eagrú:**

Leagann tú amach spriocanna soiléire, ainmníonn tú agus aimsíonn tú na foinsí atá ag teastáil agus leagann tú sceideal amach don obair le spriocdhátaí beachta.

Bainistíocht ama:

Déanann tú eachtraí agus tascanna a eagrú go cúramach chun a bheith éifeachtach ó thaobh ama de. Baineann tú feidhm as dialann/féilire pleanála chun a chinntiú go gcuirfear na tascanna i gcrích.

Scileanna Praiticiúla:

Baineann tú feidhm as trealamh, uirlisí agus teicneolaíocht go héifeachtach. Is féidir leat treoracha a leanúint agus úsáideann tú pé uirlis nó teicneolaíocht is gá.

Scileanna Ríomhaireachta:

Tá sé ar do chumas ríomhaire a úsáid go muiníneach chun doiciméid a scríobh, brabhsáil ar an Idirlíon agus chun clár ríomhphost a úsáid. Is féidir leat cóid a shábháil, a aimsiú arís, agus a phrintáil.

Fadhbanna a réiteach:

Déanann tú iarracht foinse na faidhbe a aimsiú, réiteach éifeachtach a fháil agus pé gníomhú atá riachtanach chun an fhadhb a réiteach a chur i bhfeidhm.

Feasacht ghnó:

Tá tuiscint mhaith agat ar na príomhghníomhaíochtaí gnó a bhíonn ag cuideachta/eagraíocht; ar na deiseanna gnó atá ar fáil, agus ar na príomhiomaitheoirí.

Fócas ar an gcustaiméir:

Léiríonn tú tuiscint agus suim i riachtanais an chustaiméara, bíonn tú cairdiúil agus cabhrach, agus déanann tú iarracht déileáil le haon cheist nó le haon ghearán a bhíonn ag an gcustaiméir.

SCILEANNA PEARSANTA**Scileanna Foghlama:**

Cuardaíonn tú deiseanna chun foghlama. Léiríonn tú suim i rudaí nua agus i bhforbairt phearsanta. Lorgaíonn tú aiseolas chun go mbeidh tuiscint níos fearr agat.

Solúbthacht:

Titeann tú isteach go maith le dúshláin nua agus cuireann tú fáilte roimh shlite nua chun rudaí a dhéanamh. Bíonn tú go maith ag athrú pleananna agus gníomhuithe chun dul in oiriúint do chúinsí a bhíonn ag athrú.

Spriocanna a leagan amach:

Beartaíonn tú cad a theastaíonn uait agus cathain. Bíonn tú dírithe ar an sprioc i gcónaí, agus déanann tú iarracht aon bhac a sháru má tá sin réadúil.

Scileanna Tionscaimh:

Ar do thionscnamh féin, déanann tú iarracht feabhas a chur ar rudaí áirithe. Lorgaíonn tú deiseanna chun dul i dtionchur ar chúrsaí, nó chun cinntí a dhéanamh.

Neamhspleáchas:

Tá an cumas ionat dul i mbun tascanna go héifeachtach, gan mórán cabhrach nó faomhadh ó dhaoine eile, agus gan maoirseacht dhíreach.

Spreagadh:

Bíonn tú spreagtha chun do dhícheall a dhéanamh i gcónaí agus ionchais a sháru. Léiríonn tú muinín as do bhuanna agus go bhfuil tú chun do ghealltanais a chomhlíonadh.

Iontaofacht:

Is duine freagrach tú agus is féidir brath ort do chuid dualgais a chomhlíonadh. Déanann tú an obair a scagadh go cúramach chun a chinntiú go bhfuil gach rud curtha i gcrích i gceart.

Gairmiúlacht:

Bíonn intinn shocair agat agus bíonn smacht agat ort féin nuair a bhíonn tú faoi strus. Déanann tú do dhícheall oibriú chun leasa na heagraíochta i gcónaí, agus bíonn tú gléasta go cuí i gcónaí.

Scileanna Gairme: Achoimre agus Plean Gníomhaíochta

Anois agus tú ar an eolas faoi na scileanna inaistrithe is tábhachtaí a lorgaíonn fostóirí, b'fhiú duit na scileanna inaistrithe is mó atá forbartha agat féin a bhreacadh síos. Is iad sin na scileanna a luafá i do CV, chomh maith le conas a rinne tú iad a fhorbairt agus a úsáid. Féadann tú an t-eolas sin a úsáid agus tú ag ullmhú d'agallamh i gcomhair poist chomh maith. Beidh fostóirí ag iarraidh a fháil amach cad iad na scileanna atá agat, agus lorgóidh siad fianaise uait a léireoidh go bhfuil na scileanna sin curtha bhfeidhm agat. Ní ghlacfaidh siad leis go bhfuil na scileanna agat díreach mar go ndeir tú amhlaidh. Líon isteach na bearnaí sa chleachtadh seo thíos chun achoimre a fháil ar na scileanna is mó atá forbartha agat.



NA SCILEANNA IS MÓ ATÁ FORBARTHA AGAM:

Nótaí Tráchtá: (m.sh. conas a rinne mé an scil seo a fhorbairt, cár úsáid mé an scil seo)

1. _____

2. _____

3. _____



Cad mar gheall ar na scileanna sin nach ndearna tú a fhorbairt go fóill? Mura bhfuil na scileanna sin agat, d'fhéadfá bheith faoi mhíbhuntáiste agus tú ag cuardach poist. Cuimhní go dteastaíonn nach mór gach aon cheann de na scileanna a luaitear sa chleachtadh seo ó fostóirí, agus seans maith go n-iarfaidh siad ort an bhfuil aon taithí agat ar na scileanna sin a úsáid. Nárbh fhiú duit, mar sin, spriocanna a leagan amach chun cuid de na scileanna nach bhfuil ar do thoil agat, a fhorbairt? Tosaigh le trí scileanna ar mhaith leat níos mó taithí a fháil orthu agus breac síos iad. Ansin breac síos roinnt gníomhaíochtaí a chabhróidh leat na scileanna sin a fhorbairt. Mura féidir leat smaoineamh ar ghníomhaíochtaí tú féin, lorg tuairimí agus comhairle ó dhaoine eile.

SCILEANNA ATÁ LE FORBAIRT AGAM:

Nótaí Tráchtá: (m.sh. conas a rinne mé an scil seo a fhorbairt, cár úsáid mé an scil seo)

1. _____

2. _____

3. _____

