Kuuntelutaidot	En keskity toisen sanomiseen	Osaan yleisesti ottaen kuunnella aktiivisesti, mutta saatan joskus menettää keskittymiseni.	Olen aktiivinen kuuntelija, joka keskittyy keskustelukumppaniin
	En ymmärrä, mitä toinen henkilö sanoo, mutta en osoita sitä	Ymmärrän yleisesti ottaen hyvin, mitä toinen henkilö sanoo, ja osoitan sen esimerkiksi nyökkäämällä tai kommentoimalla.	Osoitan aina, että ymmärrän, mitä toinen henkilö sanoo, ja annan selkeitä merkkejä siitä.
Osallistuminen	Osallistun ryhmätyöhön passiivisesti ja teen vain oman osani. Muut joutuvat auttamaan minua. En tuo esiin omia mielipiteitäni.	Osallistun aktiivisesti ryhmätyöhön ja teen osani tiimin tavoitteiden saavuttamiseksi. Sanon oman mielipiteeni.	Teen aktiviisesti yhteistyötä ja autan muita heidän osa-alueissaan. Sanon oman mielipiteeni rakentavasti.
	Viestintäni on epäselvää.	Viestini ovat selkeitä ja auttavat tiimiä ymmärtämään tehtävät ja tavoitteet.	Viestintäni on selkeää ja edesauttavat ryhmän tavoitteita. Pyrin esittämään ratkaisuja.
Kyky ilmaista omat näkemykset ja kuunnella muiden ideoita	Saatan joskus olla liian vähäsanainen tai keskittyä liikaa omaan näkökulmaani.	Osaan ilmaista omat näkemykseni ja kuunnella muiden ideoita avoimesti.	Olen erinomainen kuuntelija ja osaan ilmaista omat ajatukseni selkeästi.
Tietämys omasta roolista ja vastuusta tiimissä	Olen epävarma omasta roolistani ja vastuustani tiimissä.	Tiedän, mitkä ovat omat roolini ja vastuuni tiimissä.	Tunnen tarkasti oman roolini ja vastuuni ja hoidan ne tehokkaasti.
Valmius auttaa muita tiimin jäseniä heidän rooleissaan ja vastuissaan	Voisin olla valmiimpi auttamaan muita tiimin jäseniä heidän tehtävissään.	Autan muita tarvittaessa, kun he tarvitsevat apua tehtävissään.	Olen aina valmis auttamaan muita tiimin jäseniä ja tekemään ylimääräistä, jos tarvitaan.
Kyky tunnistaa haasteita ja etsiä yhdessä tiimin kanssa ratkaisuja	Tarvitsen enemmän harjoitusta haasteiden tunnistamisessa ja ratkaisemisessa tiimin kanssa.	Osaan tunnistaa haasteita ja työskennellä tiimin kanssa ratkaisujen löytämiseksi.	Olen erinomainen ongelmanratkaisija ja autan tiimiä löytämään tehokkaita ratkaisuja.
Kyky pysyä aikataulussa	Tarvitsen enemmän harjoitusta aikatauluttamisessa. Minun on vaikea ryhtyä toimeen.	Minun on useimmiten työskennellä aikataulujen kanssa.	Osaan erinomaisesti aikatauluttaa toimintani.

Tiedonhaku

Tiedonhaun suunnittelu	En suunnittele tiedonhakua.	Käytän jonkin verran aikaa tiedonhaun suunnitteluun.	Suunnittelen tarkasti tiedonhaun ja pyrin jo ennakkoon pohtimaan aiheen eri näkökulmia.
Hakukoneiden käyttö	Minulla on vaikeuksia valita sopivia hakusanoja. Käytän vain yhtä hakukonetta	Käytän useita aiheeseen sopivia hakusanoja. Käytän useita hakukoneita.	Käytän useita hakusanoja ja hakukoneita. Osaan käyttää tiedonhakutekniikoita , esimerkiksi hakusanan katkaisua, Boolen operaattoria, fraasihakua
Tietokantojen käyttö	Tarvitsen ohjeita tietokantojen käytössä ja valinnassa.	Osaan hyödyntää erilaisia tietokantoja ja tiedonhakupalveluita.	Hallitsen monimutkaisempien tietokantojen käytön ja löydän tarkasti tarvittavan tiedon.
Kriittinen arviointi	En aina osaa arvioida löytämääni tietoa kriittisesti. Otan tiedon annettuna, enkä kyseenalaista sitä.	Osaan arvioida tietolähteitä kriittisesti ja erottaa luotettavan tiedon epäluotettavasta.	Olen erinomainen tiedon kriittinen arvioija ja osaan tunnistaa harhaanjohtavaa tietoa.
Eettisyys	En käytä työssäni lähdeviittauksia / lähdeluetteloa. En tiedä, mitkä ovat tekijänoikeudet	Käytän lähdeviittauksia / lähdeluetteloa useimmiten. Noudatan tekijänoikeuksia.	Käytän lähdeviittauksia /lähdeluetteloa aina. Noudatan tekijänoikeuksia.
Tiedonlähteet	Käytän vain yhtä tiedonlähdettä	Käytän useita tiedonlähteitä	
Tiedonhallinta	Kadotan joskus keräämääni tietoa ja hukkaan aikaa sen uudelleen etsimiseen.	Osaan organisoida ja tallentaa tehokkaasti keräämäni tiedon.	Hallitsen tiedon tehokkaasti ja pystyn jakamaan sitä tarvittaessa.

Viestintätaidot

Suullinen viestintä	Minulla on haasteita ilmaista itseäni suullisesti	Ilmaisen itseäni selkeästi ja ilmaisen itseäni ymmärrettävästi	Kykenen ilmaisemaan monimutkaisia asioita ymmärrettävästi ja selkeästi
Kirjallinen viestintä	Kirjalliset viestini voivat olla epäselviä tai huolimattomia.	Kirjoitan selkeästi, jäsennellysti ja kieliopillisesti oikein.	: Osaan tuottaa korkealaatuista kirjallista sisältöä, joka on harkittua ja vaikuttavaa.
Nonverbaalinen viestintä	Saatan lähettää ristiriitaisia signaaleja nonverbaalisesti.	Hallitsen nonverbaalisen viestinnän perusteet, kuten eleet ja ilmeet.	Osaan käyttää nonverbaalia viestintää tehokkaasti ja tietoisesti. Nonverbaalinen viestintäni tukee sanallista viestintää.
kuuntelutaidot	En aina kuuntele keskittyneesti ja saatan menettää osan viestistä.	Osaan kuunnella aktiivisesti ja ymmärrän muiden näkökulmat.	Kuuntelen tarkasti, kykenen empatiaan ja tulkitsemaan viestin taustalla olevia tunteita.
ryhmäviestintätaidot	Saatan välttää aktiivista osallistumista ryhmäviestintään.	Osaan ilmaista näkemykseni selkeästi ryhmässä ja kuuntelen muiden ideoita.	Innostan ja koordinoin ryhmän viestintää tehokkaasti.
konfliktinhallintataidot	Välttelen konflikteja tai hoidan ne epätyydyttävästi.	Osaan käsitellä konflikteja rakentavasti ja etsiä ratkaisuja.	Olen erinomainen konfliktinhallitsija ja kykenen muuttamaan konfliktilanteet mahdollisuuksiksi.
empatiataidot	Kaipaan kehitystä empatiakyvyssäni ja ymmärryksessäni muiden näkökulmista.	Pystyn asettumaan toisen asemaan ja ymmärrän erilaisia näkökulmia.	
sopeutuvuus	En osaa sopeuttaa viestintääni tilanteen mukaan.	Osaan viestiä eri tilanteissa tilanteen vaatimalla tavalla.	

Itsearviointitaidot ja vertaispalaute

rehellisyys	Arvioin itseäni epärealistisesti ja voin vältellä vaikeiden asioiden kohtaamista.	Pystyn olemaan rehellinen omista vahvuuksistani ja heikkouksistani.	Kykenen rehelliseen ja tasapuoliseen itsearviointiin, otan vastuun omista virheistäni ja kehityskohteistani.
itsetuntemus	En aina tunnista omia vahvuuksiani ja heikkouksiani.	Olen tietoinen omista vahvuuksistani ja heikkouksistani.	Tunnen itseni erinomaisesti, ymmärrän omat motiivini ja arvoni sekä niiden vaikutuksen päätöksiini.
Kriittinen ajattelu	Hyväksyn omat ajatukseni kritiikittä ja voin olla sokea omille virheilleni.	Kyseenalaistan omia ajatuksiani ja pystyn näkemään asioita eri näkökulmista.	Osaan arvioida kriittisesti omia ajatuksiani ja olen avoin uusille ideoille ja näkemyksille.
tavoitteet	En aina aseta itselleni realistisia tai saavutettavia tavoitteita. En työskentele tavoitteiden saavuttamiseksi.	Asetan selkeitä ja saavutettavia tavoitteita itselleni.	Osaan asettaa motivoivia, realistisia ja saavutettavia tavoitteita, ja seuraan niiden edistymistä.
itsereflektio	Harvoin pysähdyn pohtimaan omia ajatuksiani ja toimintaani.	Reflektoin säännöllisesti omia toimintatapojani ja päätöksiäni.	Kykenen syvälliseen itsereflektioon ja oppimiseen omista kokemuksistani.
kehittyminen	En aseta itselleni tavoitteita ja minua ei kiinnosta kehittää itseäni.	Haluan kehittyä	Innostun uusista haasteista, otan vastaan palautetta rakentavasti ja pyrin jatkuvasti kehittymään.
Kyky vastaanottaa palautetta	Vaikea ottaa vastaan kriittistä palautetta ja soveltaa sitä.	Kykenen vastaanottamaan palautetta avoimesti ja pyrin hyödyntämään sitä kehittymiseni kannalta.	Olen erinomainen palautteen vastaanottaja ja osaan soveltaa sitä tehokkaasti omassa kehityksessäni.
Vertaispalautteen selkeys	Palautteeni voi olla epäselvää ja vaikeasti tulkittavaa.	Pystyn antamaan palautteeni selkeästi ja avoimesti.	Olen erittäin selkeä ja avoin palautteen antaja, joka välittää viestinsä tehokkaasti.

Vertaispalautteen rakentavuus	Palautteeni on joskus liian kriittistä	Palautteeni on kannustavaa, mutta uskallan puuttua haasteisiin-	Palautteeni tukee kohteen kehittymistä
Empatia	En aina osoita empatiaa tai ymmärrystä palautteen saajaa kohtaan.	Osoitan empatiaa ja otan huomioon vastaanottajan tunteet palautteen antamisessa.	
	Palautteeni voi olla liian yleisluontoista ja puutteellista.	Osaan antaa tarkkaa ja yksityiskohtaista palautetta, joka auttaa vastaanottajaa konkreettisesti.	Tarkka ja yksityiskohtainen palautteeni antaa selkeän suunnan vastaanottajan kehittymiselle.