

Hesse/Sch Training Berufsorienti

**MEHR
ERFAHREN**

Entdecken Sie Ihre Fähigkeiten,
und wählen Sie den Job,
der zu Ihnen passt

Checklisten, Arbeitsblätter und
Mustervorlagen auf CD-ROM



STARK

Inhalt

Fast Reader	5	Übung: Über welche persönlichen Stärken verfügen Sie?	29
Die richtige berufliche Richtung erkennen	5	Übung: Stärke oder Schwäche? – Eine Frage der Sichtweise	30
Vorbereitung auf Ihre Selbsterforschung	8	Ihre persönlichen Interessen – Was wollen Sie?	30
Ihr Entscheidungsspielraum	8	Test: In welchen Aussagen finden Sie sich wieder?	30
Test der »Urberufe«	9	Ihre Erfolgsgeschichte – aufgrund welcher Fähigkeiten feierten Sie Erfolge?	34
Ihre Zielfindung	11	Übung: Gedächtnis-Netz-Übung	34
Übung: Zehn Fragen, die Ihr Leben verändern	12	Übung: Worin bestehen Ihre konkreten Leistungen?	36
Übung: Ihre Lebensphilosophie	14		
Ihr Selbstwertgefühl	15		
Übung: So befreien Sie sich von Ihren geistigen Einschränkungen	15		
		Ihr Wunscharbeitsplatz	38
Ihre Potenzialanalyse	17	Der Weg zum Traumjob	38
Grundsätzliches	17	Test: Wie möchten Sie am liebsten arbeiten?	38
Ihre Persönlichkeit – Was für ein Mensch sind Sie?	18	Übung: Was ist Ihre Lieblingsbeschäftigung?	39
Übung: Wie sehen Sie sich selbst?	18	Übung: Was ist Ihr favorisiertes Thema?	40
Test: Welche besonderen Eigenschaften haben Sie?	19	Übung: Mit welchem Beschäftigungsgegenstand bzw. Thema wollen Sie arbeiten?	40
Ihre (Leistungs-)Motivation – Was treibt Sie an?	22	Übung: Wie sieht Ihre Lieblingsumgebung aus?	41
Übung: Welche Ergebnisse möchten Sie erzielen und auf welche Weise?	22	Übung: Wo wollen Sie arbeiten?	41
Übung: Was möchten Sie mit Ihrer Arbeit insgesamt bewirken?	23	Übung: Mit wem wollen Sie arbeiten?	42
Ihre Kompetenzen – was können Sie?	24	Übung: Für welche Zielgruppe möchten Sie arbeiten?	42
Test: Welche sind Ihre besonderen Merkmale?	24	Übung: Welche Arbeitsmotive und Ergebnisse sind Ihnen wichtig?	42
Übung: Welche Tätigkeiten machen Sie gern und können Sie gut?	27	Übung: Welche Funktion (welche Rolle, welche Position) möchten Sie innehaben, ausüben?	43

Übung: In welchem Tätigkeitsfeld, in welcher Branche wollen Sie arbeiten?	43	Rollentausch – Versetzen Sie sich in die Lage Ihres (potenziellen) Arbeitgebers	71
Übung: Wie sieht Ihr idealer Job aus?	44	Ihre Erfolgsplanung	73
Übung: Wie und wo können Sie Ihre Fähigkeiten am besten nutzen?	45	Übung: Beantworten Sie die wichtigsten Fragen der EKS-Strategie ⁸	76
Wechsel-Motivations-Test (WMT)	47	Ihre Erfolgsintelligenz	79
Übung: Welche Arbeitsform möchten Sie verwirklichen?	52		
Exkurs: Festanstellung oder Selbstständigkeit?	52	Fähigkeiten für Ihre berufliche Orientierung und Entwicklung	84
Übung: Zusammenfassung – Ihr Traumjob	53	Kommunikation	84
Haben Sie schon ein berufliches Ziel vor Augen?	54	Sympathie	85
Test: Der Berufsneigungstest	55	Networking – Beziehungen aufbauen, pflegen und nutzen	86
		Lebenslanges Lernen	88
Ihre Umsetzungsstrategie	67	Exkurs: Perspektiven für Bewerber über 45	90
Ihre Wechsellmöglichkeiten	67	Erfahrung zählt	90
Übung: Welche Ausbildung und Erfahrung bringen Sie bereits für Ihren Wunscharbeitsplatz mit?	69	Anmerkungen	94
Übung: So entwickeln Sie Ihre Fähigkeiten weiter	69	Was Sie noch wissen sollten ...	95

Auf der CD-ROM

Hier finden Sie Bewerbungsmuster, weitere Informationen und Arbeitsblätter. Das genaue Inhaltsverzeichnis der CD-Rom befindetet sich auf der vorderen Umschlaginnenseite.

MERKBLÖCKE 6, 16, 45, 53, 71, 75, 79, 88

FEHLER, FALLEN, IRRTÜMER, VORURTEILE 17, 27, 36, 67

PRAXISBEISPIELE 15, 18, 29, 44, 54, 72, 83

ORIENTIERUNGSTESTS 7, 46, 70, 92

Ihre Potenzialanalyse

Man hat uns gelehrt zu glauben, dass das Negative mit dem Realistischen und das Positive mit dem Unrealistischen gleichzusetzen sei.

Susan Jeffers

GRUNDSÄTZLICHES

Können Sie jetzt schon einschätzen, in welcher Richtung Ihr berufliches Ziel liegt? Um eines Tages Ihren idealen Arbeitsplatz zu finden, sollten Sie zunächst Ihre Vorstellungen von dem, was Sie und wo Sie etwas tun wollen, entwickeln und präzisieren.

Erarbeiten Sie sich ein klares inneres Bild

- von sich selbst,
- von Ihren Fähigkeiten,
- von Ihren Neigungen,
- von Ihrem Traumjob.

Ihre Persönlichkeit

- Was für ein Mensch sind Sie?
- Für welche Eigenschaften, Fähigkeiten, Stärken bewundern Ihre Freunde Sie?
- Was ist Ihre Lebensphilosophie?
- Welches Lebensziel verfolgen Sie?

Ihre Motivation

- Welche kurz-, mittel- und langfristige Arbeitsmotivation besitzen Sie?
- Wofür können Sie sich begeistern?
- Welche Ergebnisse sind Ihnen wichtig und warum?
- Gibt es Missstände, die Sie beheben möchten?
- Wem möchten Sie helfen?

Ihre Kompetenzen

- Worin sehen Sie und andere Ihre stärksten Fähigkeiten und Neigungen?
- Über welche beruflichen Fertigkeiten verfügen Sie?
- Welche Begabungen haben Sie?
- Auf welchen Gebieten verfügen Sie über besondere Kenntnisse?

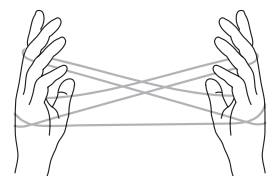
Ihre Interessen

- Welche Herausforderungen und Arbeitsaufgaben reizen Sie?
- In welcher Umgebung und in welchem geistigen und emotionalen Klima würden Sie am liebsten arbeiten?
- Mit welchen Menschen würden Sie bevorzugt zusammenarbeiten wollen?
- Auf welcher Wissensgrundlage würden Sie am liebsten tätig sein?
- Mit welchen Dingen möchten Sie sich beschäftigen?

FEHLER

Es kann ein folgenschwerer Fehler sein, zu glauben,

1. ... man habe keine besonderen Talente oder Begabungen.
2. ... man sei für eine berufliche Veränderung zu alt.
3. ... man habe ja doch keine Chance, in dem Bereich etwas zu werden, der einen wirklich interessiert.
4. ... persönliche Interessen, Engagements, Hobbys und alle anderen Freizeitaktivitäten sollten bei der Berufswahl besser unberücksichtigt bleiben.
5. ... es gäbe ja doch niemandem, der einen beruflich wirklich gut beraten könne.
6. ... was andere einem so über die Arbeitswelt erzählen, ohne es kritisch zu hinterfragen.



Kurzum: Es geht um Sie ...

- um Ihre persönlichen Eigenschaften und Charaktermerkmale (Persönlichkeit),
- um das, was Sie bewegt, antreibt, reizt (Motivation),
- um Ihre **Begabungen** und Talente,
- um Ihr (auch außerberufliches) Können (**Kompetenzen**),
- und um Ihre Vorlieben und Neigungen (**Interessen**).

Diese fünf Bereiche: Persönlichkeit (**P**), Motivation (**M**), Begabung (**B**), Kompetenzen (**K**) und Interessen (**I**) sind zu berücksichtigen und in ein ausgewogenes Verhältnis zu bringen. Sie stellen die Schlüssel dar, wenn es um Ihre berufliche Neuorientierung geht.

IHRE PERSÖNLICHKEIT – WAS FÜR EIN MENSCH SIND SIE?

Wie sehen Sie sich eigentlich selbst? Und wie glauben Sie, dass andere Sie sehen?

Je detaillierter Sie wissen, wie Sie sind und wie andere Sie erleben und einschätzen, desto besser kommen Sie in der Suche nach beruflichen Zielen und entsprechenden Aufgaben voran.

PRAXISBEISPIEL

Ich hasste diese Ausbildung von Anfang an ...

... war aber trotzdem froh, überhaupt etwas gefunden zu haben.

Handwerklich war ich nie besonders interessiert, eigentlich wollte ich eher Koch werden, aber nun hatte es in einem Maler- und Lackierhandwerksbetrieb geklappt. Warum ich nicht weitergesucht, gewechselt, spätestens nach der Ausbildung gleich umgesattelt habe, kann ich nicht erklären, sicherlich fehlte mir der Mut. Später nach etwa drei Gesellenjahren

bin ich sehr krank geworden.

Im Krankenhaus habe ich viel Zeit gehabt, über mein Leben nachzudenken und ich schwor mir (auch wegen des schlechten Essens, das ich dort täglich ertragen musste), wenn ich wieder gesund werde, lerne ich Koch. Das ist mir auch gelungen und heute bin ich die rechte Hand eines bekannten Sternekochs und werde demnächst mein eigenes Restaurant eröffnen. Gut, dass ich die Zeit zum Nachdenken bekommen habe.



ÜBUNG: WIE SEHEN SIE SICH SELBST?

Nennen Sie spontan innerhalb einer Minute drei Adjektive, mit denen Sie sich und Ihre Wesensart angemessen beschreiben können.

1. _____
2. _____
3. _____

Es gibt etwa 300 Adjektive, die Personalentscheider für relevant erachten. Ihnen fällt für sich bestimmt mehr ein als fleißig, flexibel und verantwortungsbewusst.

Sind Sie zufrieden mit Ihrer spontanen Auswahl? Können Sie sich damit einer anderen Person gegenüber überzeugend darstellen?

TEST: DER BERUFSNEIGUNGSTEST

Stellen Sie sich die folgenden (Aushilfs-)Tätigkeiten, (Teilzeit-)Beschäftigungen und Freizeitgestaltungen vor. Welche Tätigkeit, Unternehmung, Beschäftigung können Sie sich als ...

- | | für die Auswertung |
|--|---------------------------|
| • völlig uninteressant, langweilig (»Nein, danke!«) | 0 Punkte |
| • nur sehr wenig interessant | 1 Punkt |
| • teils/teils, eventuell, bedenkenswert | 2 Punkte |
| • ziemlich interessant | 3 Punkte |
| • wirklich sehr interessant, spannend (»Ja, bitte!«) | 4 Punkte |

... für sich ganz persönlich vorstellen?

		--	-	0	+	++	
1. im Restaurant als Aushilfskellner/-in jobben	▲	0	1	2	3	4	HZAE
2. auf dem Flohmarkt etwas verkaufen	◆	0	1	2	3	4	AZE
3. Schülern im eigenen Lieblingsfach Nachhilfeunterricht geben	●	0	1	2	3	4	AE
4. mit Freunden, Bekannten ernsthafte Themen diskutieren	■	0	1	2	3	4	AE
5. mit Gästen auf einer Party belanglos, aber angenehm plaudern	▲	0	1	2	3	4	HAE
6. als Betriebsratmitglied etwas mit der Personalabteilung verhandeln	◆	0	1	2	3	4	AEZ
7. Behinderten bei der Auseinandersetzung mit Behörden helfen	●	0	1	2	3	4	AE
8. mit Freunden/Unbekannten ein Straßenfest feiern	■	0	1	2	3	4	AE
9. Eintrittskartenverkauf im Sportstadion	▲	0	1	2	3	4	ZH
10. Anzeigenkunden für eine Fachzeitschrift werben	◆	0	1	2	3	4	AEZ
11. ein Erfolgs-Sportteam trainieren	●	0	1	2	3	4	EA
12. in Chor/Musikgruppe/Orchester aktiv mitmachen	■	0	1	2	3	4	EA
13. Eis- und Getränkeverkauf im Hochsommer durchführen	▲	0	1	2	3	4	HZ
14. mit Freunden gemeinsam eine Veranstaltung organisieren	◆	0	1	2	3	4	HAZ
15. auf Kinder aufpassen	●	0	1	2	3	4	EA
16. in einer Laientheatergruppe aktiv mitspielen	■	0	1	2	3	4	EA
17. intensiv (seine Lieblings-)Musik hören	▲	0	1	2	3	4	E
18. eine Fernost-Reiseroute mit vielen Besichtigungen präzise planen	◆	0	1	2	3	4	ZHE
19. Themenvorschläge für die Stadtteilzeitung schriftlich ausarbeiten	●	0	1	2	3	4	EAH
20. Experimente im Labor durchführen	■	0	1	2	3	4	EA
21. Comic- oder Krimi-Geschichten sich selbst ausdenken	▲	0	1	2	3	4	EA
22. einen Ausflug vorbereiten helfen	◆	0	1	2	3	4	HZ
23. sich ein neues Gesellschaftsspiel ausdenken	●	0	1	2	3	4	EAH
24. ein Musikinstrument üben	■	0	1	2	3	4	EZ
25. Lokalnachrichten in der Zeitung lesen oder im TV anschauen	▲	0	1	2	3	4	A
26. die Abschlussredaktion bei der Stadtteilzeitung übernehmen	◆	0	1	2	3	4	AZH
27. ein Bilderbuch für Kinder entwerfen	●	0	1	2	3	4	EAH



© **STARK Verlag**

www.stark-verlag.de
info@stark-verlag.de

Der Datenbestand der STARK Verlag GmbH ist urheberrechtlich international geschützt. Kein Teil dieser Daten darf ohne Zustimmung des Rechteinhabers in irgendeiner Form verwertet werden.

STARK