CAREER GARDENERS

Values. Sustainability. Life Choices.

MODUL 5

WERKZEUG ZUR SELBSTREFLEXION

ENTDECKEN UND VERBESSERN SIE IHRE SOFT SKILLS

Co-funded by the European Union

Meine Kompetenzen. Tool zur Selbstreflexion.

Wenn Sie gründlicher über bestimmte Soft Skills, die Ihnen wichtig sind, nachdenken möchten, versuchen Sie es mit einer einfachen Übung.

Gehen Sie objektiv an die Sache heran und versuchen Sie, Fakten und nicht Ihre Meinungen oder Vorurteile zu berücksichtigen.

Sie können die Übung mehrmals wiederholen und sich dabei jedes Mal eine andere Kompetenz aneignen, die für Ihr Berufs- oder Privatleben von zentraler Bedeutung ist.

Das Beispiel in dieser Übung bezieht sich auf einen jungen Menschen, aber die Übung selbst ist sehr universell. Sie kann von jedem, unabhängig vom Alter, durchgeführt werden.

SCHRITT 1. MEINE WICHTIGEN KOMPETENZEN (5 MIN)

Überlegen Sie, welche Soft Skills für Sie wichtig sind: im Privatleben, im Ehrenamt, in der Schule, im Beruf.
Wenn Sie Schwierigkeiten bei der Benennung haben, können Sie die folgenden Beispiele verwenden.

SOFT SKILLS

- Kreativität und Innovation
- Kommunikation und Teamarbeit
- strategisches Denken
- Fähigkeit, Aufgaben mit Leichtigkeit auszuführen und sich auf das Ziel zu konzentrieren
- Überzeugungskraft
- Delegation von Aufgaben und deren wirksame Durchsetzung
- Zeitmanagement und Pünktlichkeit
- gute Arbeitsorganisation

SOFT SKILLS

- Bereitschaft und Motivation, als Individuum zu lernen und sich weiterzuentwickeln
- Fähigkeit, sich leicht an eine neue Umgebung anzupassen
- Fähigkeit, unter Zeitdruck zu arbeiten und mit Stress umzugehen
- Konfliktlösungskompetenz
- Fähigkeit, andere zu motivieren
- logisches Denken

CAREER GARDENERS
Values. Sustainability. Life Choices.

Meine Kompetenzen. Tool zur Selbstreflexion.

SOFT SKILLS

- hohe persönliche Kultur
- Kritikfähigkeit
- Unternehmertum
- analytisches Denken
- die Fähigkeit, Kontakte aufzubauen
- Führungsqualitäten
- kritisches Denken
- Freundlichkeit und eine positive Einstellung gegenüber Menschen

SOFT SKILLS

- Beratungskompetenz
- Fähigkeit zur Problemformulierung
- Eigeninitiative
- Förderung eines guten Teamgeists und einer guten Kommunikation
- Umweltbewusstsein (Bewusstsein für die Auswirkungen menschlicher Aktivitäten auf die Umwelt)
- umweltfreundliches Verhalten, das die ökologische Nachhaltigkeit unterstützt.

SCHRITT 2. WÄHLEN SIE DIE KOMPETENZ (2 MIN)

Wählen Sie die Kompetenz aus, die Sie analysieren möchten.
Schreiben Sie sie in die Mitte des Blattes.

- BEISPIEL

- Gutes Zeitmanagement und Pünktlichkeit

Meine Kompetenzen. Tool zur Selbstreflexion.

SCHRITT 3. SCHWIERIGKEITEN ERKUNDEN (10 MIN.)

Überlegen Sie, welche konkreten Ereignisse und Ihr anschließendes Handeln auf Schwierigkeiten und Misserfolge in diesem Bereich hinweisen. Suchen Sie 3 Beispiele heraus und schreiben Sie diese in die linke Spalte des Blattes.

- BEISPIEL

- Gutes Zeitmanagement und Pünktlichkeit

• Diese Woche kam ich zweimal zu spät zur Schule. • Ich hatte keine Zeit, für einen Englischtest zu lernen. Ich habe eine sehr schlechte Note bekommen. • Ich habe den Geburtstag meines Freundes vergessen.	

SCHRITT 4. ERFOLGE ERKUNDEN (10 MIN.)

Überlegen Sie, welche konkreten Ereignisse und Aktivitäten Ihre Erfolge in einem bestimmten Bereich belegen. Suchen Sie 3 Beispiele heraus und notieren Sie diese in der rechten Spalte des Blattes.

Tipp: Wenn Sie Schwierigkeiten haben, Beispiele für Situationen zu finden, in denen Sie erfolgreich waren, fragen Sie Ihre Freunde, Bekannte oder ihre Familie. Manchmal sehen die Menschen um Sie herum mehr als Sie selbst, weil Sie sich vielleicht selbst unterschätzen.

Meine Kompetenzen. Tool zur Selbstreflexion.

- BEISPIEL

- Gutes Zeitmanagement und Pünktlichkeit

- Diese Woche kam ich zweimal zu spät zur Schule.
- Ich hatte keine Zeit, für einen Englischtest zu lernen. Ich habe eine sehr schlechte Note bekommen.
- Ich habe den Geburtstag meines Freundes vergessen.

- Ich habe meinen Plakatentwurf zum Umweltwettbewerb fristgerecht abgegeben.
- Ich habe effizient eine Überraschungsparty für die Eltern organisiert (Musik, Erfrischungen, Einladung der Gäste).
- Ich habe mich gut auf die Fahrprüfung vorbereitet (z.B. musste ich auf Kinobesuche verzichten).

SCHRITT 5. REFLEXION (5 - 9 MIN.)

Überlegen Sie, ob die von Ihnen aufgelisteten Ereignisse ausschließlich auf Sie zurückzuführen sind oder ob auch Faktoren oder Personen eine Rolle gespielt haben, die außerhalb Ihres Einflusses liegen. Überlegen Sie, wie wichtig diese Ereignisse für Sie und für andere waren. Welche Konsequenzen hatten sie? Ziehen Sie Schlussfolgerungen.

Reflexion begleitet uns jeden Tag, bei alltäglichen Aktivitäten und sozialen Interaktionen. Spontane Reflexion ist Teil des Lernprozesses. Im Bildungs- und Didaktikprozess ist die Reflexionspraxis eine wichtige Fähigkeit, und im Kontext des lebenslangen Lernens sowie des raschen technologischen und sozialen Wandels wird sie zu einer der Schlüsselkompetenzen sowohl von jungen Menschen als auch von Jugendarbeiter:innen.

Meine Kompetenzen. Tool zur Selbstreflexion.

SCHRITT 6. RAUM FÜR VERBESSERUNGEN (10 MIN.)

Suchen Sie 3 Beispiele für Aktivitäten, mit denen Sie Ihre Fähigkeiten in dem von Ihnen betrachteten Bereich verbessern können. Schreiben Sie diese auf die Rückseite eines Blattes Papier. Wenn Sie noch mehr Ideen haben, schreiben Sie alle auf. Denken Sie jedoch daran, am Ende diejenigen auszuwählen, die Sie tatsächlich innerhalb einer bestimmten Zeit (z. B. innerhalb einer Woche oder eines Monats) umsetzen können.

BEISPIEL

Gutes Zeitmanagement und Pünktlichkeit

- morgen werde ich einen Kalender kaufen, um die Geburtstage meiner Kollegen zu markieren
- Ich werde heute Abend früh ins Bett gehen, damit ich morgen pünktlich in der Schule bin
- Ich werde prüfen, ob ich genug Zeit habe, um alle Aufgaben zu erledigen, die ich mir für den kommenden Monat vorgenommen habe. Eventuell werde ich weniger wichtige Aufgaben streichen.
- Ich werde noch eine Überraschungsparty organisieren. Es lief gut, aber ich möchte es noch besser machen.

Letzter Schritt. Setzen Sie Ihre Ideen in die Praxis um.

Freuen Sie sich über die Erfolge!
Machen Sie sich nicht zu viele Sorgen um Misserfolge. Lernen durch Versuch und Irrtum bringt großartige Ergebnisse!
Es braucht also auch Fehler.

VIEL GLÜCK!

CAREER GARDENERS
Values. Sustainability. Life Choices.

Meine Kompetenzen. Tool zur Selbstreflexion.

.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Reflexion und Ideen für Verbesserungen

Letzter Schritt. Setzen Sie Ihre Ideen in die Praxis um.

Freuen Sie sich über die Erfolge!
Machen Sie sich nicht zu viele Sorgen um Misserfolge. Lernen durch Versuch und Irrtum bringt großartige Ergebnisse!
Es braucht also auch Fehler.

VIEL GLÜCK!