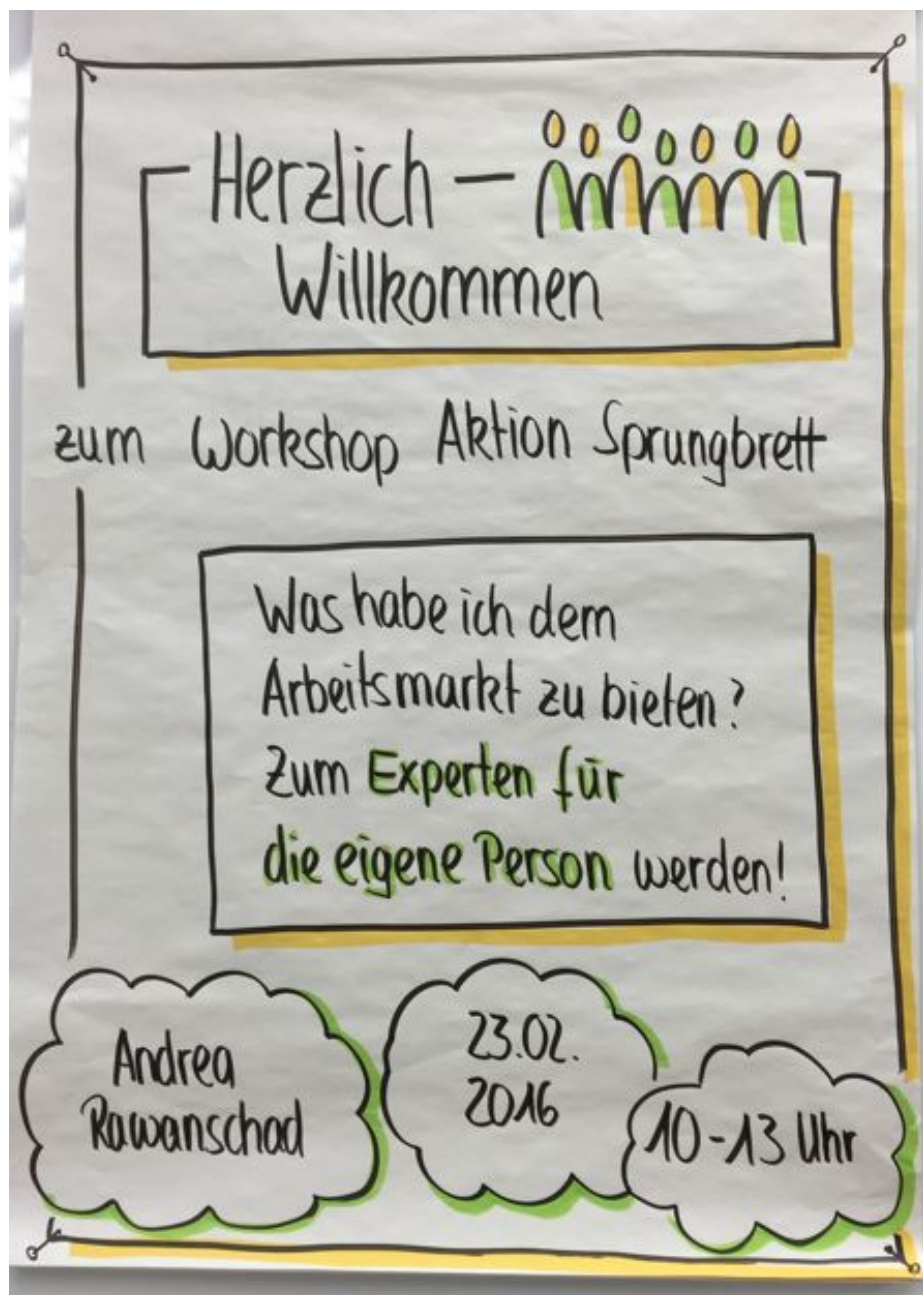
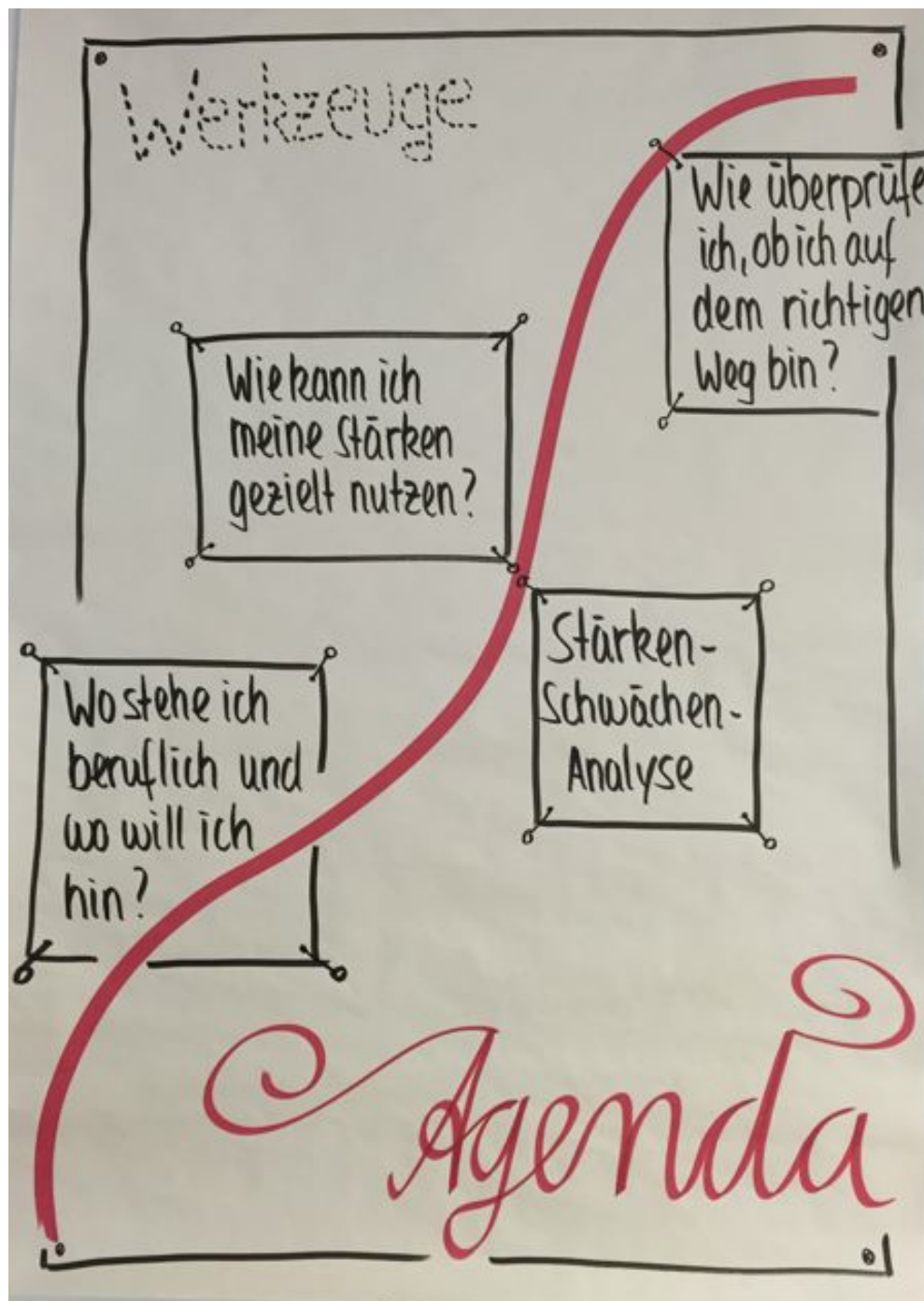


Aktion Sprungbrett
„Was habe ich dem Arbeitsmarkt zu bieten?
Zum Experten für die eigene Person werden!“

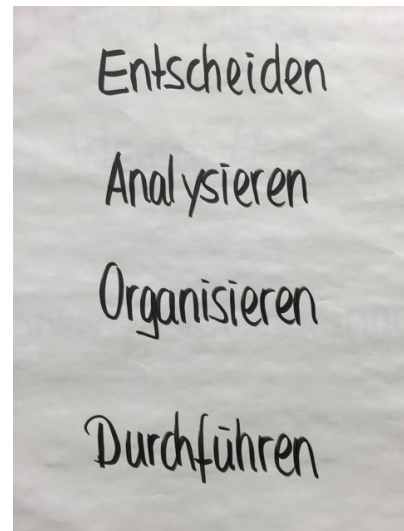
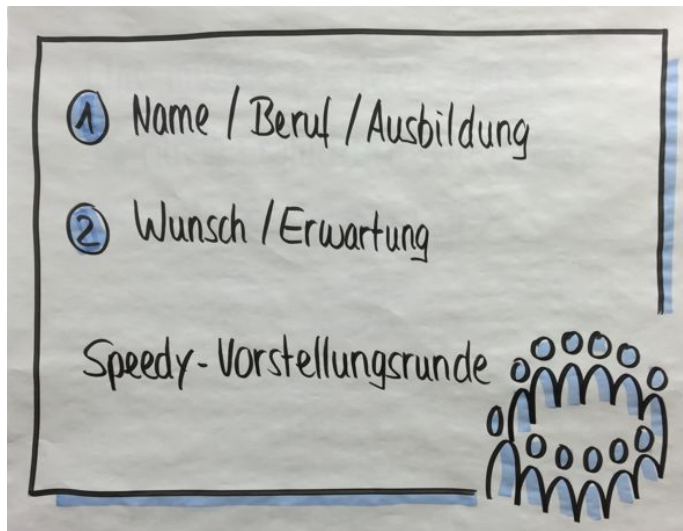
Fotoprotokoll Workshop 23. Februar 2016





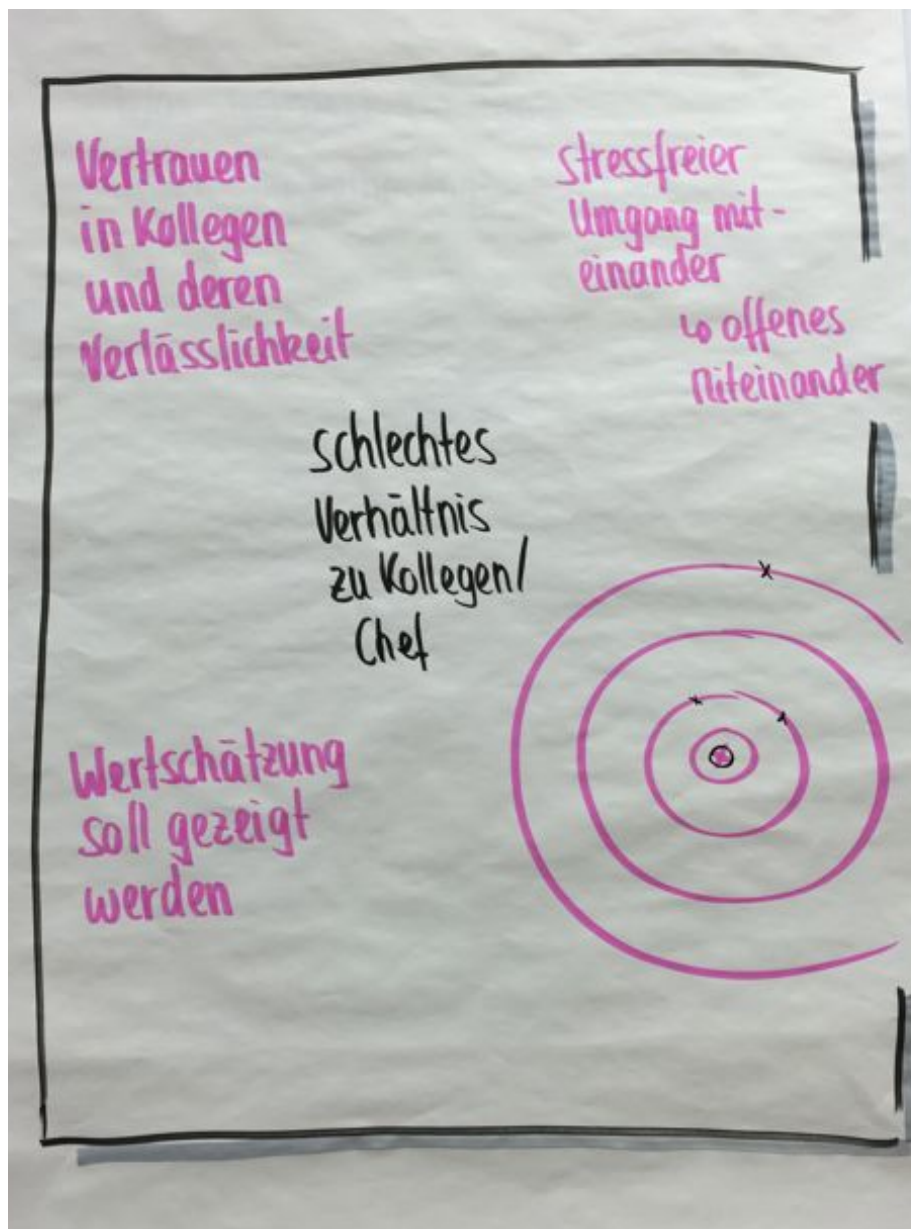
Ziel des Workshops:
Anregungen geben und Werkzeuge aufzeigen für (berufliche)
Orientierungshilfen und Erkennung des „Marktwertes“.

Kennenlernen / Einführung ins Thema



Was müsste passieren, damit Ihr kreuzunglücklich in Eurem Beruf seid? → Arbeiten mit der Umkehrmethode





Weitere hilfreiche Frage:

Was würdest Du tun,
wenn Du keine Angst hättest?

Stärken-/Schwächen-Analyse und Einsatz von Stärken / Umgang mit Schwächen

Beispiele für persönliche Fähigkeiten und Kenntnisse

Analytische Fähigkeiten	Flexibilität	Organisationsgeschick
Anpassungsfähigkeit	Formell	Organisationstalent
Anspruchsvoll	Fremdsprachenkenntnisse	Organisiert / Planerisch
Auffassungsgabe	Freundlichkeit	Phantasievoll
Aufgeschlossenheit	Fröhlich	Praktische Erfahrung
Ausdauer	Führungsfähigkeit	Präzision
Ausdrucksfähigkeit in Wort und Schrift	Führungspotenzial	Pünktlichkeit
Ausgeglichenheit	Ganzheitliches / Vernetztes	Reserviert
Ausgelassen	Denken	Risikobereitschaft
Autorität	Gebildet	Risikofreudig
Begeisterungsfähigkeit	Geerdet	Ruhig
Beherrscht	Gehorsam	Selbständigkeit
Belastbarkeit	Genau	Selbstbewusst
Beschützend	Gesundheitsfokussiert	Selbstbewusstsein
Besonnenheit	Glaubwürdigkeit	Selbstdisziplin
Bestimmt	Gutes Auftreten / Präsenz	Selbstlos
Delegationsfähigkeit	Hilfsbereitschaft	Selbstsicherheit
Diplomatisch	Humorvoll	Selbstständigkeit
Direkt	Impulsiv	Selbstverantwortlich
Diszipliniert	Initiativ	Selbstvertrauen
Durchsetzungsvermögen	Intellektuell	Sensibel
Dynamisch	Introvertiert	Sorgfalt
Ehrgeizig	Intuitionsfähigkeit	Sozial
Eigen	Klar	Spontanität
Einfühlungsvermögen	Kommunikationsfähigkeit	Teamfähigkeit
Einsamkeit liebend	Kommunikativ	Toleranz
Einsatzbereitschaft	Konfliktfähigkeit	Traditionell
Elegant	Kontaktfähigkeit	Überschwänglich
Entgegenkommend	Konzentrationsfähigkeit	Überzeugungskraft
Enthusiastisch	Konzeptionelle Fähigkeiten	Überzeugungskraft
Entscheidungsfähigkeit	Kreativität	Unabhängig
Entscheidungsfreude	Kritikfähigkeit	Unkonventionell
Entschlossenheit	Kritisch	Unterhaltend
Experimentierfreudigkeit	Kultiviert	Urteilsvermögen
Extrovertiert	Leidenschaftlich	Verantwortungsvoll
Fachwissen	Leistungsbereitschaft	Verführerisch
Fähigkeit zu entspannen	Lernbereitschaft	Verhandlungsgeschick
Fähigkeit zuzuhören	Loyalität	Verlässlichkeit
Fähigkeit zu genießen	Mitfühlend	Vielseitigkeit
Fähigkeit zur Selbst- erkenntnis	Motivierend	Wachsam
Feinfühligkeit / Empathie	Musikalität	Wachstumsorientiert
Fesselnd	Mutig	Weise
	Neugier	Zielstrebigkeit
	Offenheit	Zuverlässigkeit

Stärken – Schwächen Schwächen – Stärken



- Stärken / Schwächen sind nicht objektiv und statisch → subjektive Wahrnehmung
- Was Sie selbst an sich oder anderen schätzen, kann für andere übertrieben oder unangenehm wirken
- Was Sie selbst an sich oder anderen kritisieren, kann von anderen als neutral oder sogar positiv wahrgenommen werden

Stärken - Schwächen

Besonnen / Reflektierend
Zögerlich / Durchsetzungsschwach

Präzise / Sorgfältig
Penibel / Zwanghaft

Sachorientiert
Kalt / Unmenschlich

Fordernd
Aggressiv

Umgänglich
Weich / Schwach

Schwächen - Stärken

Indiskret
Offen

Voreilig
Aktiv / Macher

Lahm
Entspannt

Opportunistisch
Anpassungsfähig

Oberflächlich / flatterhaft
Breit interessiert

Stärken-Schwächen-Darstellung

Wer hat hier besser abgeschnitten?

Ich bin im 800m Lauf Zweiter geworden!

Ich bin im 800m Lauf Vorletzter geworden!

Wie setze ich meine Stärken ein?

→ bei der Berufswahl / der Richtung

→ in der Bewerbung / im Vorstellungsgespräch

Wie setze ich meine Stärken ein?

Konzentrieren Sie sich auf Ihre Stärken – nicht auf (vermeintliches) Unvermögen.

Überprüfen Sie immer wieder: Kommen Ihre Stärken bei Ihren beruflichen Plänen bestmöglich zum Einsatz?

Liegt eine Stärke brach? Falls ja, verlagern oder ergänzen Sie ggf. Ihr Aufgabengebiet (oder nutzen Sie andere Lebensbereiche).

Wichtig: Unterscheiden Sie persönliche Stärken / Vorlieben (die wichtig sind für Ihre Weichenstellung und Berufswahl) und die Darstellung Ihrer Stärken für die ausgeschriebene Stelle.

Wie setze ich meine Stärken ein?

Bei Bewerbungen / Vorstellungsgesprächen:

Suchen Sie die Stärken aus Ihrer Liste heraus, die für die entsprechende Stelle passend sind.

Seien Sie auf typische weitergehende Rückfragen vorbereitet: Was meinen Sie damit genau? Können Sie dazu ein konkretes Beispiel (aus dem beruflichen Alltag / aus der Ausbildung) nennen?

Nicht alle Stärken eignen sich zum Benennen, Negativ-Beispiele:

Unter Stress gebe ich 150%
Ich bin sehr kritikfähig
Ich bin kontaktfreudig / kommunikativ
Ich bin bereit, Neues zu lernen

Weitere Übung: Beispiele für Interviewfragen zur Evaluierung der eigenen Stärken/Schwächen (Selbstbild – Fremdbilder)

Anleitung: Zunächst die folgenden Fragen für sich beantworten und dann die Fragen auch mal durch Familie und Freunde beantworten lassen – und sich positiv überraschen lassen!

1. Was ist meine größte Stärke?
2. Was gelingt mir mühelos, was für andere schwer erscheint?
3. In welcher Zeitschrift würde ein Artikel über mich geschrieben werden und was wäre das Thema / die Überschrift?
4. Wann zeigt sich meine besondere Stärke besonders? In welchen Situationen?
5. Was hat mir als Kind besonders Freude gemacht? Bzw.: Was meinst Du / woran erinnerst Du Dich, was hat mir als Kind besonders Freude gemacht?
6. Welche Person / Persönlichkeit bewundere ich und warum? Bzw.: Was meinst Du, welche Person / Persönlichkeit bewundere ich und warum?
7. Was sind meine Hobbies, was mache ich gerne?
8. Erinnere Dich an Deine Erfolge, warum hattest Du Erfolg? Bzw.: Was siehst Du als meinen Erfolg an, warum meinst Du, hatte ich Erfolg?
9. Was mögen und schätzen andere Personen besonders an mir? Bzw.: Was schätzt Du und andere Personen besonders an mir?
10. ...

Besten Dank nochmals für all das aktive Mittun im Workshop. Ich wünsche viel Erfolg und alles Gute auf Eurem/Ihrem weiteren (beruflichen) Weg!

Viele Grüße

Andrea Rawanschad