

## Beschreibung der Methode:

1. Die TeilnehmerInnen erhalten das Arbeitsblatt „Lebensstationen erfassen“ und füllen dieses im Rahmen des Seminars - jedeR für sich - aus. Die Arbeitsblätter sollen noch einmal zu Hause mit dem/der PartnerIn oder anderen Verwandten gemeinsam durchgegangen und gegebenenfalls ergänzt werden.

2. Nach vorgenommener Ergänzung erhalten die TeilnehmerInnen das Arbeitsblatt „Tätigkeiten / Leistungen erfassen, nachweisen, beurteilen“. Der/Die TrainerIn führt am Beispiel einer Tätigkeit einer/s TeilnehmerInnen vor, wie das Arbeitsblatt auszufüllen ist. Danach erhält jedeR TeilnehmerIn ein paar Arbeitsblätter (pro Arbeitsblatt eine ausgeübte Tätigkeit bzw. Funktion) und soll diese als Hausübung auf Basis von Ausbildungen, ehrenamtlichen und beruflichen Arbeitserfahrungen, Phasen der Kinder- oder Angehörigenbetreuung etc. ausfüllen.

JedeR TeilnehmerIn soll diese Arbeitsblätter in eine eigene Mappe geben und für die folgenden Arbeitsschritte bereit halten.

3. Auf Basis des vorherigen Arbeitsschrittes erhalten die TeilnehmerInnen die Arbeitsblätter „Selbstbild: In Bezug auf folgendes Umfeld“ und „Fremdbild: In Bezug auf folgendes Umfeld“. Sie füllen zunächst in Einzelarbeit ihr Selbstbild in Bezug auf verschiedene im Zuge des ersten Arbeitsschrittes definierte Kompetenzen aus, wobei sowohl Stärken als auch Entwicklungsmöglichkeiten berücksichtigt werden. Danach sucht sich der/die TeilnehmerIn eineN andereN TeilnehmerIn oder eine bekannte Person aus dem persönlichen Umfeld aus und holt dessen/deren Meinung zu den Stärken und Entwicklungsmöglichkeiten ein. Die Person, die das Feedback gibt, soll aus dem jeweiligen Umfeld (berufliche Tätigkeit, Familie, Ehrenamt, Freizeit) der TeilnehmerIn stammen. Dabei ist es wichtig, dass die Wahl auf eine Person fällt, von der das Feedback auch angenommen werden kann.

Der/Die TrainerIn kann danach von den TeilnehmerInnen Erkenntnisse aus der Gegenüberstellung von Selbstbild und Fremdbild einholen. Haben sich die TeilnehmerInnen eher über- oder unterschätzt? Gibt es Stärken, die von der Feedback gebenden Person genannt wurden, die bisher noch nicht bewusst bzw. bekannt waren? Gibt es Schwächen, die von der Feedback gebenden Person genannt wurden, die bisher noch nicht bewusst bzw. bekannt waren?

4. Daran anschließend wird eine Kompetenzbilanz mithilfe des Arbeitsblattes „Meine Kompetenzen – eine Bilanz“ erstellt. Dabei sollen Selbst- und Fremdbild bei der Einschätzung des Fähigkeitsgrades gleichermaßen berücksichtigt werden. Daraus kann noch ein weiteres Plakat mit den angekreuzten bzw. eingeringelten Kompetenzen erstellt werden, um die wichtigsten Stärken auf einen Blick erkennen zu können.

Dieses abschließende Profil wird dann von jedem/r TeilnehmerIn vor der Gruppe präsentiert.