

Meine Aktivitäten und ihre Bewertung

Beschreibung

Der/Die TrainerIn schlägt den TeilnehmerInnen vor, ihre bisherigen beruflichen Erfahrungen tiefgehend zu analysieren. Er/Sie erklärt, dass sich diese Analyse auf die bisherigen beruflichen Tätigkeiten, aber auch auf außerberufliche (gegenwärtige oder frühere) Tätigkeiten beziehen kann, die aufgrund der dabei erworbenen Kompetenzen ebenfalls in Frage kommen können.

Der/Die TrainerIn überreicht jeder/jedem TeilnehmerIn eine 8-spaltige Tabelle mit der Überschrift „Meine Aktivitäten und ihre Bewertung“ (vgl. Arbeitsmaterial) und erklärt, wie sie ausgefüllt werden soll:

- Die erste Spalte (Dauer) entspricht der Dauer dieser Aktivität. Es ist zwar nicht unbedingt notwendig, die richtigen Daten anzugeben, es sollte aber notiert werden, wie lange diese Aktivität gedauert hat.
- In der zweiten Spalte (Funktion) notiert der/die TeilnehmerIn, wie die Funktion bezeichnet wurde, und beschreibt sie kurz.
- In der dritten Spalte (Unternehmen) soll der/die TeilnehmerIn das Unternehmen, in dem er/sie beschäftigt war, beschreiben: Name des Unternehmens, Größe des Unternehmens, Branche, Unternehmensstatus (privat, öffentlich, Verein etc.) bzw. auch weitere Informationen, die ihm/ihr von Bedeutung zu sein scheinen.
- In der vierten Spalte (durchgeführte Aufgaben) sollen die TeilnehmerInnen ausführlich angeben, welche Aufgaben bzw. Tätigkeiten sie genau im Rahmen dieser Funktion erledigt haben.
- Wenn die TeilnehmerInnen mit den Beschreibungen fertig sind, sollen sie ihre Erfahrungen mit diesem Beruf bezüglich ihrer Motivation (was hat mich bei dieser Tätigkeit motiviert bzw. demotiviert bzw. was waren motivierende bzw. nichtmotivierende Faktoren bei der Berufsausübung) anführen (fünfte und sechste Spalte). Motivierende Faktoren werden mit einem + und demotivierende Faktoren mit einem – am Anfang versehen.
- In der siebten Spalte sollen die TeilnehmerInnen möglichst objektiv für sich selbst mit + (erfolgreich) und – (nicht erfolgreich) angeben, ob sie das Gefühl haben, die durchgeführten Aufgaben erfolgreich oder nicht erfolgreich erledigt zu haben.
- In der achten Spalte sollen die TeilnehmerInnen schließlich eine Erklärung dafür suchen, was für den Erfolg bzw. den Misserfolg verantwortlich war. Diese Indikatoren werden es den TeilnehmerInnen ermöglichen, bei einem Vorstellungsgespräch aussagekräftiger und überzeugender zu wirken und sich vor allem auf ihre Erfolge und Kompetenzen zu konzentrieren.