

A Auer

e book

Ilse Könke



Wie finde ich den richtigen Beruf?

Berufsorientierung

Praktikum

Bewerbungstraining

Die Internetadressen, die in diesem Werk angegeben sind, wurden vom Verlag sorgfältig geprüft (Redaktionsschluss Dezember 2020). Da wir auf die externen Seiten weder inhaltliche noch gestalterische Einflussmöglichkeiten haben, können wir nicht garantieren, dass die Inhalte zu einem späteren Zeitpunkt noch dieselben sind wie zum Zeitpunkt der Drucklegung. Der Auer Verlag übernimmt deshalb keine Gewähr für die Aktualität und den Inhalt dieser Internetseiten oder solcher, die mit ihnen verlinkt sind, und schließt jegliche Haftung aus.

Hinweisen an info@auer-verlag.de auf veränderte Inhalte verlinkter Seiten werden wir selbstverständlich nachgehen.

GRATIS-DOWNLOADS zur Berufsvorbereitung

Sichern Sie sich 6 Tests mit Fragen rund um das Thema „Kulturwissen“ - ideal einsetzbar zum Training Ihrer Schüler im Rahmen der Berufsvorbereitung oder in Vertretungsstunden.



Download der Gratis-Materialien unter
www.auer-verlag.de/06445DK1



© Auer Verlag, Augsburg

AAP Lehrerwelt GmbH

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages. Hinweis zu § 52 a UrhG: Weder das Werk noch seine Teile dürfen ohne eine solche Einwilligung eingescannt und in ein Netzwerk eingestellt werden. Dies gilt auch für Intranets von Schulen und sonstigen Bildungseinrichtungen.

Umschlagfotos: Fotolia

Illustrationen: Andrea Frick-Snuggs

Satz: Fotosatz H. Buck

ISBN 978-3-403-34257-1

www.auer-verlag.de

Inhalt

Vorwort	6
1. Berufsorientierung	7
1.1 Interessen und Fähigkeiten	7
Interessen und Fähigkeiten als Kind	7
Interessen und Fähigkeiten heute	8
Selbsteinschätzung	9
Fremdeinschätzung	12
Umdeuten von Schwächen in Stärken	13
Berufe in meiner Familie	15
Bestandsaufnahme: Das weiß ich über mich	16
Werbung für mich	18
1.2 Berufsfindung	19
Welcher Beruf passt zu mir?	19
Stellenangebote finden und auswerten	20
Mein Traumberuf: Präsentation	22
<i>Formulare:</i>	
Organizer: Zeitplan	23
Bewertungsbogen	24
2. Durchführung des Praktikums	25
2.1 Schriftliche Maßnahmen	25
Elternbrief	
Informationen zum Berufspraktikum	25
Begleitschreiben an die aufnehmende Praktikumsstelle	26
Allgemeine Informationen zur schriftlichen Bewerbung	27
Bewerbungsschreiben: Beispiel 1	28
Lebenslauf	29
Bewerbungsschreiben: Beispiel 2	30
Profile-Map	31
2.2 Arbeitsalltag	32
Umgang mit Komplikationen	32
Gesundheitsinformation	33
Unfallschutz	36
Betriebliche Hinweisschilder	37
Wissenswertes für den Notfall	39
Jugendarbeitsschutzgesetz	40
2.3 Meine Praktikumsstelle	42
Erwartungen an das Praktikum	42
Praktikumsmappe	45

Praktikumsbericht: Leitfaden	48
Praktikumsbericht: Tagesbericht	49
Praktikumsbericht: Vorgangsbeschreibung	56
Praktikumsbericht: Wochenbericht	59
Interview: Meine Praktikumsstelle	61
Berufsbild: Traum und Wirklichkeit	65
Rückschau	68
<i>Formulare:</i>	
Alles auf einen Blick: Wichtige Daten für SchülerInnen	69
Einverständniserklärung	70
Organizer: Praktikumsbetrieb	71
Beurteilung der Praktikumsmappe	72
Bewertung durch die Praktikumsstelle	73
Fahrtenbuch für LehrerInnen	74
Fahrtkostennachweis für SchülerInnen	76
3. Nachbereitung des Praktikums	77
3.1 Werte	77
Was mir wichtig ist	77
Wertehierarchie	79
Erfüllungskriterien für meine Werte	81
Traumberuf und Werte	82
Bestandsaufnahme: Alternativen finden	83
Erste Schritte in eine virtuelle Zukunft	85
3.2 Elternabend	87
Elternbrief	
Elternabend zum Thema <i>Berufsfindung</i>	87
Methode <i>Schallplatte mit Sprung</i> für Eltern	88
4. Bewerbungstraining	92
4.1 Telefonische Kontaktaufnahme	92
Methode <i>Schallplatte mit Sprung</i> für SchülerInnen	92
Planung des telefonischen Erstkontakts	94
Planungsbogen für den telefonischen Erstkontakt	96
Rollenspiel	98
Karriereleiter im Versicherungsbereich	103
4.2 Onlinebewerbung	104
Das Internet im Bewerbungsprozess	104
Vor- und Nachteile der Onlinebewerbung	105
Die Bewerbungs-E-Mail: Inhalte und Formalia	106
Hilfreiche Internetadressen	107
<i>Formular:</i>	
Bewerbungsnachweis	108

4.3 Eignungstests	109
Auswahlverfahren	109
Testaufgaben	110
4.4 Selbstdarstellung	117
Körpersprache	117
Blickkontakt	120
Freies Sprechen	123
Profilaussage	124
Äußerlichkeiten	126
4.5 Vorstellungsgespräch	127
Schriftliche Vorbereitung	127
Bewerber-Knigge	128
Rollenspiel	129
Tipps für hartnäckige BewerberInnen	136
4.6 Nachspann	137
Feedbackbogen	137
Projekterweiterung: Gründung einer Schülerfirma	138
Hilfreiche Adressen für die Projekterweiterung	140
Weiterführende Literatur	141

Vorwort

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

bei diesem Buch handelt es sich um ein Intensivtraining, das sich mit einem Umfang von zwei Stunden in der Woche über ein Schuljahr erstreckt. Das Training ist im Rahmen der Berufsfindung für SchülerInnen der Jahrgangsstufe 9/10 – als künftige ArbeitnehmerInnen – angelegt.

Ein erster Schwerpunkt wird auf folgende Fragen gelegt:

- Was sind meine Interessen, Fähigkeiten und Stärken?
Nur wenn die zukünftigen ArbeitnehmerInnen den Beruf ausüben, den sie wirklich ausüben wollen, werden sie dauerhaft gute Leistungen erbringen und andere (vor allem ihre ArbeitgeberInnen) von sich überzeugen können.
- Zu welchen Tätigkeitsfeldern passen meine persönlichen Interessen und Stärken?
- Wo werden meine Fähigkeiten gebraucht?
- Worin liegt die stärkste Schubkraft meiner Motivation?

Es geht darum, die SchülerInnen zu befähigen, sich über die eigenen beruflichen Ziele Klarheit zu verschaffen, um dann mittels unterschiedlicher Praktika (z. B. auch in den Ferien!) auszutesten, in welchem Bereich ihre Fähigkeiten so eingesetzt werden können, dass sie den Erwartungen einer persönlich sinnerfüllenden Tätigkeit entsprechen. Aufbauend auf diesen Überlegungen werden weitere Maßnahmen entwickelt:

- Wo kann ich erste Arbeitserfahrungen machen?
- Wie finde ich einen Arbeitsplatz?

Eine ausführliche Reflexion über den Wunschberuf nehmen die SchülerInnen in der „Nachbereitung“ vor. So kann die Sicherheit der SchülerInnen im Zusammenhang mit der Berufswahl optimiert werden.

Im Schwerpunkt „Bewerbungstraining“ erhalten die SchülerInnen Impulse für unterschiedliche Möglichkeiten der Kontaktaufnahme mit potenziellen ArbeitgeberInnen. Dazu erarbeiten sie nicht nur erforderliche Handlungsstrategien, sondern erfahren durch das realitätsnahe Training – aber noch im Schutz des vertrauten Umfeldes – auch, mögliche Rückschläge als Hinweise zu nutzen, die eigene Vorgehensweise zu reflektieren und zu korrigieren. Hierzu gehören Fragen wie:

- Wie baue ich die nötigen Kontakte auf?
- Wodurch kann ich mich für ArbeitgeberInnen attraktiv machen?
- In welchen Bereichen muss ich meine Kenntnisse und Fertigkeiten vervollständigen, um auf dem Arbeitsmarkt konkurrenzfähig zu sein?
- Was fehlt und könnte sich auf meinem Weg zum Wunschberuf als hilfreich erweisen?
- Wie gehe ich zielsicher vor?

Materialien und Aufgabenstellung sind so konzipiert, dass die mit dem Training beauftragten LehrerInnen entlastet werden und eine vorwiegend begleitende Funktion einnehmen können, was Kapazitäten freisetzt, um den SchülerInnen verstärkt individuelle Beratung zukommen zu lassen.

Intensive persönliche Beratung und Unterstützung sind für junge Menschen von immenser Bedeutung, um Demotivation und Frustration, verbunden mit Ausbildungsabbrüchen, vorzubeugen. So bekommen sie Werkzeuge an die Hand, die sie ermutigen, selbstbewusst und Schritt für Schritt die eigene Lebensplanung umzusetzen.

Ilse Könke

Arbeitsblatt

Interessen und Fähigkeiten als Kind

Schon in der Kindheit werden Grundsteine für die spätere Berufswahl gelegt. Interessen werden geweckt, Fertigkeiten erlernt und trainiert.

- Womit hast du dich als Kind im Alter von 4–12 Jahren am liebsten beschäftigt?
- Zeigten sich schon damals Fähigkeiten (z. B. Geschicklichkeit beim Klettern, Ausdauer beim Basteln, Ideenreichtum im Spiel mit anderen usw.), die dir heute nützlich sind?
- Worin wurdest du unterstützt und gefördert?
- Fertige eine Liste mit 10 Beispielen deiner damaligen Lieblingsbeschäftigungen an!



Meine Lieblingsbeschäftigungen als Kind:

<input type="checkbox"/>	1. _____
<input type="checkbox"/>	2. _____
<input type="checkbox"/>	3. _____
<input type="checkbox"/>	4. _____
<input type="checkbox"/>	5. _____
<input type="checkbox"/>	6. _____
<input type="checkbox"/>	7. _____
<input type="checkbox"/>	8. _____
<input type="checkbox"/>	9. _____
<input type="checkbox"/>	10. _____

- Bringe nun deine Lieblingsbeschäftigungen in eine neue Werteskala. Hierfür stehen dir die Kästchen zur Verfügung (1 = machte besonderen Spaß bis 10 = Zeitvertreib).
- Was waren deine drei bevorzugten Beschäftigungen und ausgeprägtesten Fähigkeiten als Kind? Nenne Beispiele aus der obigen Liste!

1.	_____
2.	_____
3.	_____

Arbeitsblatt

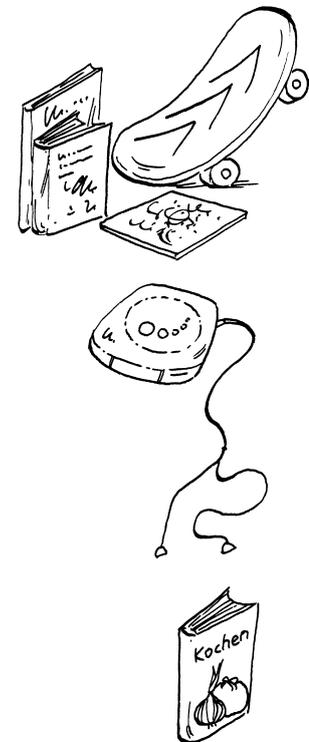
Interessen und Fähigkeiten heute

Setze dich jetzt mit deinen heutigen Fähigkeiten und Vorlieben auseinander! Du bist älter geworden, hast dich weiterentwickelt und dazugelernt. Neue Interessen wurden durch Freunde, Eltern, die Schule, Vereine u. Ä. geweckt und vertieft. Vielleicht hast du aber auch Fähigkeiten, die sich bei dir schon als Kind zeigten, vervollkommen.

- Fertige eine Liste mit 10 Beispielen deiner heutigen Lieblingsbeschäftigungen an.
- Was ist aus deiner Kindheit geblieben und konnte sogar weiter ausgebildet werden?
- Was ist neu hinzugekommen?

Meine Lieblingsbeschäftigungen heute:

<input type="checkbox"/>	1. _____
<input type="checkbox"/>	2. _____
<input type="checkbox"/>	3. _____
<input type="checkbox"/>	4. _____
<input type="checkbox"/>	5. _____
<input type="checkbox"/>	6. _____
<input type="checkbox"/>	7. _____
<input type="checkbox"/>	8. _____
<input type="checkbox"/>	9. _____
<input type="checkbox"/>	10. _____



- Gib auch dieser Liste eine neue Wertigkeit (1 = macht besonderen Spaß bis 10 = auch eine Möglichkeit, die Zeit rumzukriegen).
- Was sind *heute* deine drei bevorzugten Beschäftigungen und ausgeprägtesten Fähigkeiten? Das zu wissen, wird dir bei deiner Berufswahl sehr hilfreich sein. Nenne Beispiele aus der obigen Liste!

1. _____
2. _____
3. _____

Arbeitsblatt

Selbsteinschätzung

Hier kannst du dich einmal ausschließlich mit deinen Stärken beschäftigen, auch wenn dir das erfahrungsgemäß schwerfällt, weil du den Satz „Eigenlob stinkt“ zu oft gehört hast oder „Bescheidenheit ist eine Zier ...“¹

Der Schlüssel zum Erfolg liegt darin, deine Stärken und positiven Eigenschaften hervorzuheben, zu erweitern und Nutzen aus ihnen zu ziehen.
Der nachfolgende Fragenkatalog unterstützt dich in deiner Selbstanalyse.

Worauf bist du stolz im Hinblick auf

- deine schulischen Leistungen? _____

- dein Wissen? _____

- deine sportlichen Fähigkeiten? _____

- deine Beziehung zur Natur? _____

- deine handwerkliche Geschicklichkeit? _____

- deine Hobbys? _____

¹ Weißt du auch, wie der Volksmund ihn vervollständigt hat? Hör dich mal um!

Arbeitsblatt

Fortsetzung: **Selbsteinschätzung****Worauf bist du stolz im Hinblick auf**

- deine Freundschaft mit Gleichaltrigen? _____

- deine Art und Weise, dich zu entspannen? _____

- deine künstlerischen Fähigkeiten? _____

- deine Gesundheit und deinen Körper? _____

- deinen Umgang mit anderen Menschen? _____

- deinen Umgang mit Geld? _____

- deine Fähigkeit, Probleme zu lösen? _____

- Sonstiges _____

Arbeitsblatt

Fortsetzung: **Selbsteinschätzung**

Die hier aufgelisteten Adjektive unterstützen dich zusätzlich beim Finden persönlicher Stärken und positiver Charaktereigenschaften.

Ich bin ...

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> aktiv | <input type="checkbox"/> strebsam |
| <input type="checkbox"/> hilfsbereit | <input type="checkbox"/> sportlich |
| <input type="checkbox"/> ruhig | <input type="checkbox"/> belastbar |
| <input type="checkbox"/> zielstrebig | <input type="checkbox"/> ideenreich |
| <input type="checkbox"/> friedfertig | <input type="checkbox"/> kreativ |
| <input type="checkbox"/> geschickt | <input type="checkbox"/> praktisch |
| <input type="checkbox"/> lernfähig | <input type="checkbox"/> ausdauernd |
| <input type="checkbox"/> zuverlässig | <input type="checkbox"/> entschlossfreudig |
| <input type="checkbox"/> reddegewandt | <input type="checkbox"/> umweltbewusst |
| <input type="checkbox"/> interessiert | <input type="checkbox"/> motiviert |
| <input type="checkbox"/> gesundheitsbewusst | <input type="checkbox"/> effektiv |
| <input type="checkbox"/> selbstständig | <input type="checkbox"/> teamfähig |
| <input type="checkbox"/> gerecht | <input type="checkbox"/> natürlich |
| <input type="checkbox"/> kompromissbereit | <input type="checkbox"/> ordentlich |
| <input type="checkbox"/> offen | <input type="checkbox"/> vertrauenswürdig |
| <input type="checkbox"/> präzise | <input type="checkbox"/> tierlieb |
| <input type="checkbox"/> kameradschaftlich | <input type="checkbox"/> geduldig |
| <input type="checkbox"/> musikalisch | <input type="checkbox"/> verschwiegen |
| <input type="checkbox"/> freundlich | <input type="checkbox"/> ausgeglichen |
| <input type="checkbox"/> zugänglich | <input type="checkbox"/> fantasievoll |

Arbeitsblatt

Fremdeinschätzung

Jetzt geht es darum, dass Menschen, die dich gut kennen, dich bei der Suche nach deinen Stärken mit ihrem Feedback unterstützen.

Frage sie nach ihrer Einschätzung aufgrund ihrer Beobachtungen und Erfahrungen im Zusammensein mit dir.

- Einschätzung deiner Eltern: _____

- Name deines Freundes/deiner Freundin: _____

Einschätzung: _____

- Name einer anderen Person deines Vertrauens: _____

Einschätzung: _____

Stellst du Unterschiede fest, wenn du die Einschätzungen anderer mit deinen eigenen vergleichst? Wenn ja, worin bestehen sie?

Worin bestätigen dich die Einschätzungen anderer in Bezug auf deine Fähigkeiten?

Informationsblatt

Umdeuten von Schwächen in Stärken

Ein Mensch ist nicht nur durch seine Stärken erfolgreich, sondern auch dadurch, dass er in der Lage ist, seine Schwächen in Stärken umzuwandeln.

Sei dir darüber im Klaren, dass **Eigenschaften und Verhaltensweisen immer im Zusammenhang mit einer bestimmten Situation oder bestimmten Personen auftreten** – man nennt das Kontext – und erst dann als positiv oder negativ bewertet werden können.

Beispiel: Ein fröhlicher Mensch, der sein Herz auf der Zunge trägt, kann auf einer Fete ein gern gesehener Gast sein, weil er durch seine Spontaneität und Fröhlichkeit die Stimmung hebt. In einer Situation aber, in der die Menschen ernste Gespräche führen, kann er als Dummschwätzer beurteilt werden.

Bevor du dich selbst verurteilst, ist es deshalb wichtig, dass du dir vor Augen führst, um welches Umfeld es sich handelt, in dem sich diese vermeintlichen Schwächen zeigen. Benutze deine Fantasie und schaffe in Gedanken einen Kontext, ein Umfeld, in dem dieselbe Eigenschaft nicht negativ, sondern positiv bewertet wird. Das versteht man unter „Umdeuten“.

Wenn du dir z. B. vorwirfst, Aufgaben viel langsamer zu lösen als andere, dann denke

darüber nach, ob das nicht möglicherweise damit zusammenhängt, dass du mit viel mehr Genauigkeit und Sorgfalt an die Aufgabe herangehst. Oder falls du an dir deine Ungeduld bemängelst, frage dich, ob du ein Mensch bist, der möglichst viel erleben will und viel Interesse an Neuem zeigt.

Wenn du einmal begriffen hast, dass die **negative Bewertung immer nur eine Seite der Medaille** ist und dass es dazu eine Gegenseite gibt, dann kannst du erleben, wie sich Schwächen plötzlich als Stärken erweisen.

Natürlich solltest du auch eine **realistische Einschätzung von Schwächen** vornehmen, nämlich dann, wenn du feststellst, dass die eine oder andere Eigenschaft einen echten Mangel für dich darstellt. Diesen kannst du dann durch Aneignung bestimmter Fähigkeiten beheben.

Da gibt es z. B. Rhetorikkurse oder Selbstsicherheitstrainings als VHS-Angebote, die du nutzen kannst, wenn du dein Auftreten verbessern möchtest. Aber auch zahlreiche andere Institutionen bieten verschiedene Kurse und Seminare an.

Sieh dich um, hör dich um, strecke deine Fühler aus und eigne dir an, was fehlt!

Arbeitsblatt

Fortsetzung: Umdeutung von Schwächen in Stärken

Jetzt heißt es *Hand aufs Herz* und eine realistische Einschätzung deiner Fähigkeiten vornehmen.

In welchen Situationen erlebst du die eine oder andere Eigenschaft als Schwäche?

1. _____

- Wie kannst du diese Schwäche so umdeuten, dass auch ihr positiver Aspekt für dich deutlich wird?

- Hat sich durch die neue Sichtweise etwas geändert oder hat sich dir ein Mangel gezeigt, den du beheben möchtest? Wie kannst du das dann in die Wege leiten?

a) _____

b) _____

c) _____

2. In welchen Situationen erlebst du weitere störende Eigenschaften?

- Wie kannst du auch diese Schwäche so umdeuten, dass ihr positiver Aspekt für dich erkennbar wird?

- Hat sich durch deine neue Sichtweise etwas geändert oder hat sich dir ein Mangel gezeigt, den du beheben möchtest? Was kannst du jetzt unternehmen?

a) _____

b) _____

c) _____