

## SPEED DATING – Unternehmen treffen Schülerinnen und Schüler

### Workshop : „Wie mache ich mich stark für meine berufliche Zukunft?“

Mein Stärkenprofil als Grundlage für den Start ins Berufsleben.

#### 1. Stärken, was ist das überhaupt? Wo liegen meine Stärken?

Wenn wir von Stärken sprechen, dann meinen wir bei einem Menschen Persönlichkeitseigenschaften, Interessen und Fähigkeiten. Also Dinge die wir von Geburt an können und gerne mögen, die uns interessieren oder die wir im Laufe des Lebens gelernt haben und gerne tun.

#### Welche Bedeutung hat welche Fähigkeit?

**Verbinde die Fähigkeit mit der richtigen Bedeutung.**

Lernbereitschaft	Auf mich kann man sich verlassen. Ich halte mein Wort und erfülle meine Pflichten zum abgemachten Termin.
Ausdauer	Ich kann mit Auseinandersetzungen umgehen und im Streit vermitteln.
Zielstrebigkeit	Für mich ist es kein Problem, auf andere Menschen zuzugehen.
Selbstständigkeit	Ich sage die Wahrheit. Ich kann Fehler zugeben und stehe zu dem, was ich tue.
Zuverlässigkeit	Ich bemühe mich, andere zu verstehen und kann mich in ihre Situation hineinversetzen.
Selbstvertrauen	Ich beschäftige mich mit einer Arbeit, bis sie erledigt ist und gebe bei Problemen nicht auf.
Ehrlichkeit, Aufrichtigkeit	Ich habe Freude daran, selber etwas zu lernen, um weiterzukommen.
Hilfsbereitschaft	Ich kann Aufgaben ohne Hilfe bewältigen.
Konfliktfähigkeit	Ich habe Vertrauen in mich und zeige es.
Teamfähigkeit	Was ich erreichen will, das schaffe ich auch.
Kontaktfähigkeit	Ich helfe anderen gern, z. B. unterstütze ich Schwächere beim Lernen.
Einfühlungsvermögen	Ich arbeite gern mit anderen zusammen und kann mich in eine Gruppe

Projekträger:

 SCHULEWIRTSCHAFT  
Bayern

Förderer:

 bbw  
Bayerisches Staatsministerium für  
Wirtschaft und Medien, Energie und Technologie 

Hauptsponsoren:

 bayme vbm /  
Die bayerischen Metall- und Elektro-Arbeitgeber

**Was sind deine drei wichtigsten Interessengebiete oder Hobbys?**

z.B. Sport, Musik, Natur, Technik, Freunde, Kochen, Schreiben, Handwerken, Singen, Schulfächer, Feuerwehr etc.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Beschreibe genau Deine Tätigkeiten, wenn Du diesen Interessen nachgehst. Was machst du gerne? Was kannst Du gut?**

- für dich alleine
- mit anderen Menschen
- was kann dein Kopf gut
- was können deine Hände gut

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Jetzt zu Deinen Persönlichkeitseigenschaften! Was findest Du besonders toll an Dir? Nutze die oben genannten Fähigkeiten und ergänze bei Bedarf.**

z.B. Lernbereitschaft, Zielstrebigkeit, Durchsetzungskraft, Hilfsbereitschaft, Teamfähigkeit u.ä..

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Projekträger:



Förderer:



Hauptsponsoren:



**Wähle drei Fähigkeiten/Persönlichkeitsmerkmale aus und belege Deine Entscheidung mit Beispielen.**

---

---

---

---

---

---

---

---

Unsere Stärken helfen uns dabei, schwierige Situationen zu meistern und erfolgreich zu sein. Sich für einen Beruf zu entscheiden, fällt manchmal gar nicht so leicht, aber es hilft darüber nachzudenken, welche Stärken man mitbringt für einen Beruf. Wenn ich z.B. Gärtner werden möchte, dann hilft es mir, wenn ich gerne draußen in der Natur bin. Wenn ich in einer Bank arbeiten möchte, dann sollte mir genaues Arbeiten und Fächer wie Mathe und Buchhaltung Spaß machen.

**Was ist dein Berufswunsch? Schreibe auf:**

---

**Was sind meine wichtigsten drei Stärken um meinen Traumberuf zu erlernen?**

Denke zuerst über den Beruf nach. Was sollte ich können? Schau oben nach was Du schon alles aufgeschrieben hast.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Gratuliere, Du hast also schon drei ganz wichtige Stärken für Deinen Traumberuf!

Projekträger:



Förderer:



Hauptsponsoren:



## 2. Gibt es auch Stolpersteine? Wie können mir meine Stärken helfen diese zu überwinden?

Wenn Du Dir Deinen Berufswunsch genauer anschaust, gibt es evtl. auch Stolpersteine auf dem Weg dorthin. Als Stolpersteine bezeichnen wir Stärken, die noch etwas klein sind und mehr Übung und Beachtung brauchen. Wenn du z.B. eher unpünktlich bist, heißt das, dass du noch üben musst Dir Deine Zeit besser einzuteilen und so deine Pünktlichkeit zu verbessern. Wenn du z.B. manchmal unsicher bist, wie man mit Kunden, also fremden Menschen umgeht, kannst Du z.B. beobachten, wie andere das machen und es Dir abschauen, oder Erwachsene fragen was sie tun würden.

**Welche zwei Stolpersteine fallen Dir ein? Schreibe auf:**

---

---

**Jetzt schau Dir nochmal Deine Stärken von vorhin an. Welche Deiner Stärken kann Dir helfen, die Stolpersteine kleiner zu machen? Schreibe auf:**

---

---

---

**Und noch eine kleine Hausaufgabe für mich. Das will ich die nächsten 2 Wochen üben:**

Übung Nr. 1: \_\_\_\_\_

Übung Nr. 2: \_\_\_\_\_

Du kannst diese Blätter auch mit einem guten Freund oder deinen Eltern ausfüllen. Zeig es auf alle Fälle jemandem, der Dich gut kennt um zu hören, ob Dich andere Menschen auch so einschätzen. Vielleicht fallen Deinen Freunden oder Deinen Eltern noch andere Stärken von Dir ein?

**Viel Erfolg und alles Gute für Deine Berufswahl!**

Projekträger:



Förderer:



Hauptsponsoren:

