

Worksheet Soft skills

Dieses Worksheet ermöglicht mir, mich selbst besser kennenzulernen. Ich werde Situationen im Leben erkennen, in denen sich meine persönlichen Soft Skills schon früher gezeigt haben. Dadurch kann ich mich später bei der Bewerbung um einen Ausbildungsplatz, ein Praktikum oder eine andere Weiterbildung besser präsentieren.

Einleitung: Ich habe Fähigkeiten und Stärken!

Fragen, um mich allgemein besser kennenzulernen (bitte ausfüllen):

1) Es gibt etwas, an dem ich besonders hart arbeite. Dabei hatte ich dieses Erfolgserlebnis:

2) Diese Aufgaben übernehme ich gerne, wenn ich etwas mit meinen Freunden mache:

3) Das finde ich an einer bestimmten Tätigkeit besonders toll:

4) Ich vergesse die Zeit, wenn ich diese Tätigkeit durchführe:

5) Andere fragen mich um Rat bei:

6) Diese Eigenschaften wurden von meinen Freunden, Schulkameraden oder Kollegen in früheren Praktika beobachtet:



Das sind die Top 10 der Soft Skills, die ich meiner Meinung nach besitze (bitte 10 Soft Skills ankreuzen):

Selbstbewusstsein:

- Selbstreflexion
- Selbstbeherrschung
- Ethische Einstellung

Anpassungsfähigkeit:

- Kritische Reflexion
- Belastbarkeit
- Flexibilität

Eigeninitiative:

- Mut
- Selbstvertrauen
- Problemlösungsorientierung

Neugierde:

- Beobachtungsgabe
- Kritisches Hinterfragen
- Informationsbeschaffung

Kreativität:

- Phantasie
- Originalität
- Ideenfindung

Sinnstiftung:

- Mustererkennung
- Analyse
- Möglichkeiten erkennen

Ganzheitliches Denken:

- Strategisches Denken
- Logisches Denken
- Urteilsvermögen

Kommunikationsfähigkeit:

- Storytelling
- Andere Motivieren
- Zuhören

Kooperationsfähigkeit:

- Teamarbeit
- Empathie
- Konfliktmanagement

Nächster Schritt: Wichtige Bereiche in meinem Leben!

Das sind relevante Bereiche in meinem Leben (wähle die Bereiche aus, die Teil Deines Lebens sind und füge gegebenenfalls weitere hinzu, die hier nicht aufgeführt sind):

- Schule/Bildung
- Ausbildung
- Job
- Ehrenamt
- Praktikum
- Familie/Verwandte
- Freunde
- Finanzen
- Gesundheit
- Hobbies/Freizeitaktivitäten:
- Musik
- Sport
- Weitere: _____



Fast geschafft: So zeigten sich die Soft Skills in meinen Lebensbereichen!



Schau Deine Lebensbereiche genauer an und beschreibe Beispiele, wo Soft Skills in bestimmten Situationen aufgetreten sind:

Wähle aus den 9 Soft Skills aus und erkläre, wie sie in einer bestimmten Situation oder Aktivität sichtbar wurden.



(Selbstbewusstsein, Anpassungsfähigkeit, Eigeninitiative, Neugierde, Kreativität, Sinnstiftung, Ganzheitliches Denken, Kommunikationsfähigkeit, Kooperationsfähigkeit)

Soft Skill	Was habe ich wo getan (Situation, Aktivität)?	Wie sind meine Soft Skills in dieser Situation o. Aktivität sichtbar geworden?
Beispiel: Ganzheitliches Denken	Ehrenamt bei der Freiwilligen Feuerwehr	Der Feuerwehrdienst erfordert eine Menge Wissen, dass ich je nach Situation in jedem neuen Einsatzszenario kombinieren muss.



Endspurt: Meine persönlichen Ziele



„Nur wer sein Ziel kennt, findet den Weg.“ (Laotse) - über meine Ziele nachzudenken, wird mich motivieren und mir helfen, den richtigen Weg zu finden, um mich besser zu präsentieren: (bitte beschreibe kurz Deine Ziele für Dein Berufsleben)

1) Das sind meine kurzfristigen Ziele (1-2 Jahre):

2) Das sind meine langfristigen Ziele (5 Jahre):

3) Das ist mein nächstes berufliches Ziel:

4) Genau das werde ich tun, um meinem beruflichen Ziel näher zu kommen:

5) Diese Soft Skills werden bei der Erreichung dieses Ziels hilfreich sein:



Wenn nicht anders angegeben, ist dieses Dokument zur freien Verwendung unter den Creative Commons Attribution-ShareAlike: Verteilung von abgeleiteten Werken nur unter einer Lizenz, die identisch ("nicht restriktiver") mit der Lizenz ist, die das ursprüngliche Werk regelt (CC BY-SA 4.0). Um eine Kopie dieser Lizenz zu sehen, besuchen Sie <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.de>. Logos sind von der kostenlosen Lizenzierung ausgeschlossen.



Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, welcher nur die Ansichten der Verfasser wiedergibt, und die Kommission kann nicht für eine etwaige Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden.

