



MY FUTURE

Schritt für Schritt zum Wunschberuf



Frag die **AK**
fragdieak.at

MY FUTURE

Schritt für Schritt zum Wunschberuf



**DIGITALES
IDEENBOARD**

www.padlet.com/AK_Dialog/MyFuture

Autorinnen: Sabine Fritz, Mag.^a Martina Minihuber, Eva Theissl
Überarbeitung: Mag.^a Martina Minihuber, Mag.^a Lisa Hauer
Herausgeberin: AK Oberösterreich, Volksgartenstraße 40, 4020 Linz, [ooe.arbeiterkammer.at](https://www.ooe.arbeiterkammer.at)

Die BO-Portfolio-Mappe „My Future“ wurde 2011 von der AK OÖ entwickelt und erstmals aufgelegt.

In die vorliegende 14. Auflage 2024 sind Teile der „My Future“-Mappe der AK Tirol (1. Auflage 2013) eingeflossen.



Dein Weg zum Wunschberuf!

MIT HILFE DER AK!



Andreas Stangl
AK-Präsident

Liebe Schülerin, lieber Schüler!

Die Pflichtschulzeit neigt sich dem Ende zu, in einigen Jahren wirst du voll im Berufsleben stehen. Doch wie findest du deinen Wunschberuf? Und wenn du ihn gefunden hast, welche Ausbildung ist dafür die geeignetste? Ist es eine Lehre oder doch eine weiterführende Schule? Um dich bei dieser Entscheidung zu unterstützen, haben wir in der Arbeiterkammer Oberösterreich diese Mappe entwickelt. Sie soll dich bei einem guten Berufseinstieg unterstützen.

Du findest darin viele Ideen und Übungen, wie du deine Interessen und Stärken herausfindest und dich über Ausbildungsmöglichkeiten informieren kannst. Die Mappe ist aber auch dazu da, wichtige Arbeitsergebnisse, Informationen, Dokumente und Zeugnisse zu sammeln.

Du bist gerne digital unterwegs? Dann hol dir „Jopsy“, unser digitales Angebot zur Bildungs- und Berufsorientierung, auf dein Handy. Oder besuche die Website www.jopsy.at. Anhand von Bildern bewertest du deine Interessen und bekommst speziell für dich passende Berufsvorschläge. Außerdem kannst du mit „Jopsy“ ein digitales Portfolio erstellen.

Wir wünschen dir viel Erfolg bei deiner Entscheidung und alles Gute für die Zukunft!

Andrea Heimberger, MSc
AK-Direktorin

Andreas Stangl
AK-Präsident

PS: Hast du noch Fragen zu Ausbildungswegen oder zur Arbeitswelt?
Dann schau auf www.fragdieak.at. Hier gibt's nicht nur Infos, wir beantworten dir auch deine persönlichen Fragen.



HIER IST IHRE UNTERSTÜTZUNG GEFRAGT!



Andreas Stangl
AK-Präsident

Liebe Eltern!

Als Mutter oder Vater haben Sie großen Einfluss auf die Bildungs- und Berufswahl Ihres Kindes.

Mit dieser Mappe möchte die Arbeiterkammer Oberösterreich Sie und Ihr Kind dabei unterstützen, eine gute Grundlage für diese wichtige Entscheidung aufzubauen.

Ihre Tochter/Ihr Sohn wird im Bildungs- und Berufsorientierungsunterricht regelmäßig mit der Mappe arbeiten. Der Blick soll dabei großteils auf die Interessen, Stärken und Werte Ihres Kindes gerichtet sein, um darauf aufbauend an Möglichkeiten, Berufswünschen und konkreten Zielen zu arbeiten.

Manche Stärken Ihres Kindes sind aber nicht sofort offensichtlich und werden erst durch den Austausch mit Eltern und anderen nahestehenden Personen entdeckt. In der My Future-Mappe sind jene Übungen, bei denen Ihre Unterstützung besonders wichtig ist, mit diesem Symbol  gekennzeichnet. Nehmen Sie sich regelmäßig Zeit, um mit Ihrem Kind über die entstandenen Eindrücke zu sprechen. So begleiten Sie Ihre Tochter/Ihren Sohn Schritt für Schritt in die berufliche Zukunft. Die Ergebnisse verschaffen Ihnen einen guten Überblick, wo sich Ihr Kind auf der Suche nach seinem Wunschberuf gerade befindet.

Ergänzend zu dieser Mappe empfehlen wir Ihnen für Ihre Tochter/Ihren Sohn „Jopsy“, unser digitales Angebot zur Bildungs- und Berufsorientierung. Spielerisch und zugleich wissenschaftlich geprüft kann Ihr Kind hier seine Interessen bewerten und erhält individuelle Berufsvorschläge.

Wir wünschen Ihnen und Ihrem Kind viel Erfolg auf dem Weg der beruflichen und persönlichen Orientierung!

Andrea Heimberger, MSc
AK-Direktorin

Andreas Stangl
AK-Präsident



DIESE MAPPE GEHÖRT:



Name: _____

Adresse: _____

Geburtsdatum: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Schule: _____ Klasse: _____

Schüler- und Bildungsberater:in: _____

BBO-Lehrer:in: _____

Schritt für Schritt zum Wunschberuf

Diese Mappe begleitet dich auf dem Weg zum Wunschberuf. Sie hilft dir, dich selbst besser kennenzulernen und macht dir bewusst, was du schon alles kannst. Das Erforschen deiner Stärken und Werte ist eine wichtige Grundlage für deine Berufswahl.

Zusätzliche Arbeitsblätter und Ergebnisse kannst du im passenden Register abheften und im Inhaltsverzeichnis eintragen. So bekommst du einen guten Überblick über deine bisherige Arbeit. Dabei hilft dir das Übersichtsblatt auf Seite 3.

Deine Mappe ist in 4 Register gegliedert:

ICH: DAS BIN ICH, DAS KANN ICH

Entdecke deine Interessen, Stärken und Werte.

SCHULEN UND BERUFE

Entwickle Visionen.

Was kannst du aus deinen Stärken machen?

ERFOLGREICH BEWERBEN

Plane deine nächsten Schritte.

Bereite dich auf deine Bewerbung vor.

DAS IST MIR NOCH WICHTIG

Hier kannst du alle Unterlagen einordnen,
die dir bei der Berufs- und Bildungswahl sonst noch wichtig sind.

Es ist wichtig, dass du mit deinen Eltern, Freund:innen und Lehrer:innen über die Übungen in dieser Mappe sprichst.

Achte auf diese Symbole:



ELTERN: Bei den Arbeitsblättern mit diesem Symbol ist die Mithilfe der Eltern besonders wichtig.



FEEDBACK: Hole dir Rückmeldung von außen (Freund:in, Lehrer:in, Bekannte, Verwandte etc.).



DIGITAL: Im Ideenboard findest du zusätzliche Materialien.

ÜBERSICHT:

Deine Schritte zum Wunschberuf

Auf diesem Blatt findest du Platz, um alle wichtigen Zwischenergebnisse zu notieren.
So hast du eine Übersicht über deine ganz persönlichen Schritte zum Wunschberuf.

MEINE INTERESSEN

Seite (8–10)

MEINE STÄRKEN

Seite (11–18)

MEINE WERTE

Seite (20–24)

MEINE ZIELE

Seite (27–29)

MEIN WUNSCHBERUF/ MEINE WUNSCHSCHULE

Seite (32–45)

MEINE BEWERBUNG

- Jobsuche ☐
 - Mein Online-Profil ☐
 - Bewerbungsschreiben ☐
 - Lebenslauf ☐
 - Vorbereitung auf das Bewerbungsgespräch ☐
- Seite (47–57)

Deine Ansprechpartnerin bei Fragen zur Arbeitswelt

Wenn du im Berufsleben stehst, werden viele Fragen auftauchen. Verbinde die Aussagen in den Sprechblasen mit den passenden Begriffen. Du solltest die Begriffe kennen, damit du deine Rechte in der Arbeitswelt wahrnehmen kannst. Pro Sprechblase sind mehrere Zuordnungen möglich.

KOLLEKTIVVERTRAG

Die Kollektivverträge werden jährlich von den Gewerkschaften mit den Interessenvertretungen der Arbeitgeber:innen verhandelt. Sie regeln z.B. die Mindesthöhe des Entgelts (Lohn bzw. Gehalt), das Urlaubs- und Weihnachtsgeld und Bestimmungen bezüglich Arbeitszeit und -bedingungen. In Österreich gibt es etwa 800 verschiedene Kollektivverträge.

SOZIALVERSICHERUNG

Dein Arbeitgeber oder deine Arbeitgeberin muss dich bereits vor Arbeitsbeginn bei der Sozialversicherung anmelden. Nur dann hast du eine Kranken-, Unfall-, Pensions- und Arbeitslosenversicherung. Zu Arbeitsbeginn und -ende musst du von deinem Arbeitgeber oder deiner Arbeitgeberin eine Kopie der An- bzw. Abmeldung bei der Sozialversicherung erhalten.

URLAUBSANSPRUCH

Pro Arbeitsjahr hast du Anspruch auf fünf Wochen bezahlten Urlaub, den du möglichst bald mit deinem Arbeitgeber oder deiner Arbeitgeberin vereinbaren musst. Da der Urlaub der Erholung dient, solltest du ihn pro Jahr verbrauchen. Abgegolten darf er nicht werden. Nur am Ende des Arbeitsverhältnisses müssen offene Urlaubstage ausbezahlt werden (= Urlaubersatzleistung).

BETRIEBSRAT

Der Betriebsrat ist eine gewählte Vertretung aller Arbeitnehmer:innen im Unternehmen. Betriebsrät:innen sind bei Problemen im Arbeitsleben die ersten Ansprechpartner:innen vor Ort und sorgen z. B. dafür, dass der Kollektivvertrag eingehalten wird, keine ungerechtfertigten Kündigungen vorgenommen werden und Einsparungen nicht auf dem Rücken der Beschäftigten passieren.



ARBEITSVERTRAG

Ein Arbeitsvertrag ist eine Vereinbarung zwischen Arbeitgeber:in und Arbeitnehmer:in auf Grundlage des Arbeitsrechts. Der oder die Arbeitnehmer:in verpflichtet sich zur Erbringung der Arbeitsleistung, der oder die Arbeitgeber:in zur Bezahlung des Lohnes oder Gehalts. Auch ein mündlich abgeschlossener Arbeitsvertrag ist gültig, allerdings muss der oder die Arbeitnehmer:in dann einen Dienstzettel bekommen, in dem die Höhe des Entgeltes, der anzuwendende Kollektivvertrag, die vereinbarte Arbeitszeit und andere wichtige Punkte niederzuschreiben sind.

ARBEITSZEIT UND ÜBERSTUNDEN

Die Normalarbeitszeit beträgt grundsätzlich acht Stunden pro Tag bzw. 40 Stunden pro Woche. Überstunden sind für unter 18-Jährige nicht erlaubt. Wenn du allerdings Überstunden leistest, müssen diese mit einem Zuschlag von mindestens 50 Prozent bezahlt werden. Überstunden liegen vor, wenn die Normalarbeitszeit von 8 Stunden pro Tag bzw. 40 Stunden pro Woche überschritten wird. Dabei gilt grundsätzlich: Maximal zwei am Tag, fünf in der Woche. Achtung: Bei den Arbeitszeitregelungen gibt es viele Ausnahmen.

BRUTTO/NETTO

Unter Bruttobezug wird der Gesamtbetrag aller Ansprüche verstanden (wie z.B. Grundlohn/-gehalt, Überstunden, Reisekosten, Sonderzahlungen, ...), die aus einem Dienstverhältnis entstehen. Vom Bruttobezug werden dann Sozialversicherung und Lohnsteuer abgezogen. Das ergibt den Nettobezug.

ARBEITERKAMMER UND GEWERKSCHAFT

Die Arbeiterkammern vertreten in Kooperation mit den Gewerkschaften die Interessen der rund drei Millionen Arbeitnehmer:innen und der Konsument:innen in Österreich. Als Arbeitnehmer:in ist man automatisch Mitglied bei der Arbeiterkammer. Der Gewerkschaft kann man freiwillig beitreten.

WAS MACHT DIE AK?

Die Expert:innen der Arbeiterkammer sind für dich da. Sie beraten dich kostenlos, wenn du Fragen hast oder wenn es Probleme am Arbeitsplatz gibt. Die Arbeiterkammer hilft, dass alle Arbeitnehmer:innen ihr Recht bekommen. Oft zieht sie auch vor Gericht und erstreitet die Rechte für ihre Mitglieder. Auch wenn es um Konsumentenrechte geht, kannst du dich an die AK wenden.

TIPP: Video „Frag die AK“



ICH

DAS BIN ICH, DAS KANN ICH!

Entdecke deine Interessen, Stärken und Werte.

ICH: DAS BIN ICH, DAS KANN ICH!

Inhalt

	Seite	✓	erledigt am:
ÜBER MICH			
Wer unterstützt mich bei meiner Bildungs- und Berufswahl?	5	☐	_____
Mein Steckbrief	6	☐	_____
Anleitung – Mein Schaufenster	7	☐	_____
INTERESSEN			
Was sind Interessen?	8	☐	_____
Meine Interessen	9	☐	_____
Interessen-Interview	10	☐	_____
STÄRKEN			
Was sind Stärken?	11	☐	_____
Interessante Stärken	12	☐	_____
Anleitung Stärkenkärtchen	13	☐	_____
Stärkenkärtchen		☐	_____
Stärkenstern	14	☐	_____
Stärken belegen	15	☐	_____
Ein Tag in meinem Leben	16	☐	_____
Stärken und Interessen sichtbar machen	17	☐	_____
Stärken und Interessen – Fremdeinschätzung	18	☐	_____
BO digital mit Jopsy	19	☐	_____
WERTE			
Was sind Werte?	20	☐	_____
Welche Werte sind mir wichtig?	21	☐	_____
Meine Werte	22	☐	_____
Werte-Interview	23	☐	_____
Werte im Beruf	24	☐	_____
_____		☐	_____
_____		☐	_____
_____		☐	_____
_____		☐	_____
_____		☐	_____
_____		☐	_____
_____		☐	_____
_____		☐	_____

WER UNTERSTÜTZT MICH BEI MEINER BILDUNGS- UND BERUFSWAHL?

DEINE LEHRKRÄFTE

- fördern dich, deine Stärken und Fähigkeiten herauszufinden
- unterstützen dich dabei, dich über die Berufs- und Arbeitswelt zu informieren
- helfen dir auf dem Weg zur Wunschschule / zum Wunschberuf
- stellen zum Teil Firmenkontakte her

• bestimmst deine Ziele

• gestaltest deine „My Future“-Mappe

• schnupperst in Schulen und Beruf hinein

• informierst dich über die Berufs- und Arbeitswelt

DIVERSE EINRICHTUNGEN

- Arbeiterkammer
- Arbeitsmarktservice
- Messe „Jugend und Beruf“ und viele mehr

DU SELBST

- planst die weiteren Schritte und setzt sie um

• bist verantwortlich für deine Berufsorientierung

- arbeitest deine Stärken heraus und vergleichst sie mit den Anforderungen von Schulen und Berufen

BETRIEBE/SCHULEN

- informieren über Anforderungen
- organisieren „Tage der offenen Tür“
- stellen Schnuppertage zur Verfügung

DEINE ELTERN/VERWANDTEN

- informieren dich über die Berufs- und Arbeitswelt
- erzählen aus eigener Erfahrung
- geben dir Feedback
- unterstützen dich bei deiner Entscheidung

Wer sind meine persönlichen Ansprechpartner:innen?

➔ **Hinweis:** Die AK Oberösterreich bietet für Schulklassen verschiedene Workshops an. Unter anderem „14 – was nun?“

Vor- und Nachname:

Geburtsdatum:

Geburtsort:

Größe:

Gewicht:

Augenfarbe:

Haarfarbe:

In meiner Freizeit beschäftige ich mich gerne mit ...

In der Schule interessiere ich mich für ...

Ich kann besonders gut ...

Ein besonderes Merkmal von mir ist ...

Mir ist besonders wichtig, dass ...

Ich würde gerne lernen wie ...

Ein Traumberuf für mich ist ...

weil ...

Ein Vorbild für mich ist ...

Ich bin glücklich, wenn ...

Ich muss lachen, wenn ...

Wenn ich drei Wünsche frei hätte ...

Im Arbeitsblatt „Mein Steckbrief“ hast du dir bereits Gedanken über dich gemacht. Gestalte nun auf einem A3-Blatt oder Plakat ein Schaufenster über DICH! Entscheide selbst in welcher Form: Collage, Zeichnungen, Text, Mind-Map, Fotografien, usw.

Was möchtest du in deinem Schaufenster präsentieren?

- ➔ Vor- und Nachname
- ➔ Geburtsdatum
- ➔ Dein „Logo“ (ein Symbol, das für dich steht)
- ➔ Wichtige Menschen in deinem Leben
- ➔ Hobbys und Interessen
- ➔ Lieblingsfächer
- ➔ Was du gut kannst
- ➔ Wichtige Erfahrungen, die du in deinem Leben gemacht hast
- ➔ Ziele, die du erreichen willst
- ➔ Träume und Wünsche
- ➔ Was dir sonst noch wichtig ist

Platz für deine Notizen:

Valentina, Mehmet und Armin gehen in dieselbe Klasse. Daher verbringen sie einen Teil ihrer Zeit gemeinsam in der Schule. Mehmet freut sich besonders auf die Stunden in Bewegung und Sport, weil er dort laufen und spielen kann. Dafür fragt er sich, warum er Geschichte lernen soll. In diesem Fach ist Valentina spitze. Sie interessiert sich sehr für alte Völker und Kulturen und bringt auch manchmal tolle Bilder aus einem ihrer Bücher in den Unterricht mit. Armin mag weder Sport noch Geschichte besonders. Dafür blüht er in den Stunden für Ernährung und Haushalt auf. Er ist sehr geschickt und liebt es, für andere zu kochen.

Am Ende des Schultages gehen alle nach Hause. Nach Erledigung von Hausaufgaben und vielleicht auch anderer Aufgaben im Haushalt, nach dem Lernen für eine Schularbeit bleibt noch einiges an Freizeit. Jeder kann machen, was er will, tun was ihm Freude bereitet.

Mehmet geht Radfahren, Valentina liest ein Buch und Armin trifft sich mit Freunden. An den Wochenenden und in den Schulferien bleibt besonders viel Zeit, in der Mehmet, Valentina und Armin ihren Lieblingsbeschäftigungen und dem, was sie interessiert, nachgehen können. Jeder hat unterschiedliche Interessen, sowohl in der Schule als auch in der Freizeit.

Einige Beispiele für Interessen in den verschiedenen Lebensbereichen:

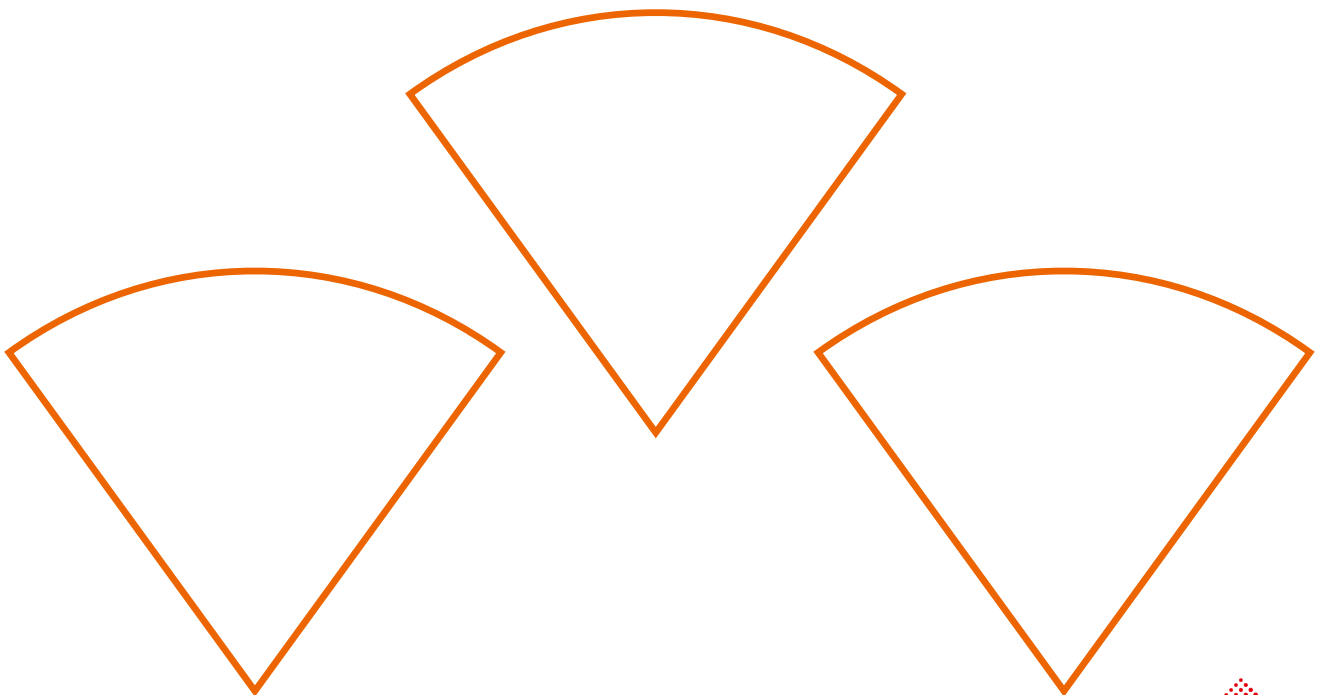


Und wie sieht diese Grafik bei dir aus?

- Welche Schulfächer machen dir am meisten Spaß?
- Was machst du gerne in der Freizeit oder in den Ferien?
- Was sind deine Hobbys?
- Welche Aufgaben übernimmst du gerne zuhause, in der Schule, bei Freund:innen?
- Was interessiert dich noch?
- Wofür hättest du gerne mehr Zeit?
- Was würdest du gerne lernen?



Wähle aus den gesammelten Interessen jene 3 aus, welche für dich am wichtigsten sind. Schreibe sie jeweils in ein Tortenstück und überlege, wie du dein Interesse in ein paar Stichworten beschreiben kannst.



Ein Mitschüler oder eine Mitschülerin befragt dich zu einem Interesse von dir. Er/sie soll dieses Interviewblatt für dich ausfüllen.

Interviewer:in: _____

In diesem Interview geht es um folgendes Interessensgebiet:

Wie viel Zeit pro Woche widmest du diesem Interesse?

Was gefällt dir besonders daran?

Wie bzw. durch wen hast du dieses Interessensgebiet kennengelernt?

Was musst du alles können, um dieses Interesse ausüben zu können?

Wie könntest du dich dabei verbessern bzw. dich intensiver damit beschäftigen?

In welchen Schulen oder Berufen ist dieses Interesse besonders wichtig?

Danke für das Interview!

„Ich habe keine Stärken!“

Stimmt nicht – JEDER Mensch besitzt ganz viele Stärken. Aber schauen wir uns erst mal an, was Stärken überhaupt sind.

Als Stärke bezeichnet man etwas, das man besonders gut kann. Da man Dinge, die man gut kann, meistens auch gerne macht, kannst du dich auch fragen: Was macht mir besonders Spaß? Habe ich ein Talent? Für was bin ich begabt? Viele Stärken sind für uns so selbstverständlich, dass sie uns gar nicht mehr auffallen und speziell erscheinen. Lass dir also zusätzlich von Freund:innen oder Familienmitgliedern sagen, welche Fähigkeiten du besonders gut beherrscht.

Schau dir mal an, welches Potenzial in Paul, Lisa, Ivano und Kelly liegt:

Paul ist ein begabter Sportler. Seine Leidenschaft ist Skateboard fahren. Dafür braucht er viel Ausdauer und Ehrgeiz. Stundenlang übt er ein und denselben Trick. Er ist sicher, dass er ihn früher oder später beherrschen wird.

Lisa ist eine Vollblutmusikerin. Ihre Liebe zur Musik entdeckte sie schon als kleines Kind. Als Bandleaderin übernimmt sie Verantwortung, organisiert die Proben und schreibt die Songs. Weil sie es gerne tut, erscheinen ihr diese Aufgaben nicht als Arbeit.

Ivano hat eine besondere Begabung für Sprachen. Er ist zweisprachig aufgewachsen und spricht Kroatisch und Deutsch. Beim Besuch der Partnerschule aus Kroatien unterstützte er die Lehrer:innen und Schüler:innen beim Übersetzen. Er hat mit seinem Sprachentalent viel zu einem gelungenen Treffen beigetragen und viele neue Menschen kennengelernt.

Kelly meint, sie hätte keine hervorstechenden Eigenschaften. Sie kann zwar vieles, aber nichts besonders gut. Ihre Lehrerin hingegen meint, sie wäre eine richtige Allrounderin. Alles was sie angeht, gelingt ihr auch – ob Handwerken, Mathematik, Sprachen oder Musikunterricht. Auch ihre soziale Kompetenz würde Kellys Charakter auszeichnen. Aber was bedeutet das? Als Beispiel nennt ihr Frau Dallinger den Einsatz als engagierte Klassensprecherin und die fürsorgliche Art, mit der sie sich für Schwächere einsetzt.

Und was macht dich aus? Du hast viele Stärken – sei nicht bescheiden und gestehe sie dir ein!

**Überleg dir Begriffe, die man statt dem Wort „Stärke“ noch verwenden kann.
Einige Begriffe kommen in der Geschichte bereits vor.**

Statt Stärke kann man auch

oder

oder

sagen.

Trage vom Übungsblatt „Meine Interessen“ (Seite 9) deine 3 wichtigsten Interessensgebiete in die Kuchenstücke ein. Überlege dir, welche Stärken man in den einzelnen Interessensgebieten einsetzen kann. Du kannst die Stärkenkärtchen zur Hilfe nehmen.

INTERESSEN

STÄRKEN

Wer gut ist im/in

Wer gut ist im/in

Wer gut ist im/in

braucht

braucht

braucht

Diese Stärken treffen besonders auf mich zu:

An diesen Stärken möchte ich noch arbeiten:

Bei dieser Übung geht es darum, eine Auswahl deiner Stärken zu treffen. Mach die Übung zuerst für dich alleine und hole dir dann eine Fremdeinschätzung ein.

1. Schneide die Kärtchen aus.

In das leere Kärtchen kannst du noch weitere Stärken eintragen. Vielleicht hast du bei der Übung „Interessante Stärken“ schon welche gefunden.

2. Sortiere die Kärtchen in drei Stapel:

- Passt zu mir
- Passt nicht zu mir
- Bin mir nicht sicher (dieser Stapel wird in einem 2. Durchgang noch einmal sortiert)



Am Schluss sollen 6 Stärken übrig bleiben, die am besten auf dich zutreffen.

3. Übertrage deine 6 Stärken mit der Beschreibung in das Übungsblatt „Stärkenstern“ (Seite 14).

4. Bitte nun deine Eltern oder Freunde, die Stärkenkärtchen gemeinsam mit dir zu sortieren.

Der oder die andere sortiert für dich die Kärtchen nach seiner bzw. ihrer Einschätzung und trägt das Ergebnis ebenfalls im Stärkenstern ein. So bekommst du auch eine Fremdeinschätzung über deine Stärken.

Musik machen



Ich spiele ein Instrument und kann gut singen.

Technisches Verständnis



Ich verstehe, wie Maschinen oder mechanische Apparate aufgebaut sind und wie ihre Einzelteile zusammenarbeiten.

Sprachkenntnisse



Ich spreche fließend eine Fremdsprache.

Rechnen



Ich kann Matheaufgaben wie Bruchrechnen oder Prozentrechnen leicht lösen.

Handwerkliches Geschick



Ich bin geschickt beim Basteln und kann mit Werkzeugen gut umgehen.

Computerkenntnisse



Ich gestalte mit PowerPoint meine Präsentationen.

Textverständnis



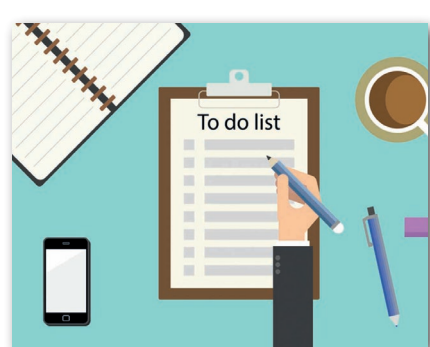
Ich verstehe Texte gut und kann das Wichtigste daraus wiedergeben.

Räumliches Denken



Ich kann Pläne von Räumen und Gegenständen lesen und sie verstehen.

Organisationsfähigkeit



Ich überlege mir vorher genau, was alles zu tun ist, damit ich eine Aufgabe gut schaffe.

Gerne vor anderen reden



Ich kann frei vor einer Gruppe sprechen und gut präsentieren.

Ein Ziel verfolgen



Ich setze mir ein Ziel und verliere es nicht aus den Augen.

Zeichnen



Ich kann meine Phantasien in einem Bild umsetzen.

Konzentriert arbeiten



Ich bleibe bei der Sache und lasse mich nicht ablenken.

Recherchieren



Ich kann mir selbständig Informationen beschaffen.

Ordnung halten



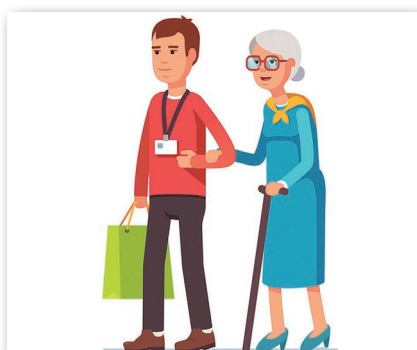
Ich kann Dinge nach einem bestimmten System sortieren.

Genaues Arbeiten



Ich erledige Sachen gewissenhaft und möglichst ohne Fehler.

Hilfsbereitschaft



Wenn mich jemand braucht, bin ich für ihn da.

Einfühlungsvermögen



Es fällt mir leicht, mich in die Situation und in die Gefühle von anderen Menschen hineinzusetzen.

Kontaktfreudig sein



Ich gehe gerne offen auf neue Leute zu.

Anpassungsfähigkeit



Ich komme mit unterschiedlichen Menschen zurecht und kann mich in verschiedene Gruppen einfügen.

Teamfähigkeit



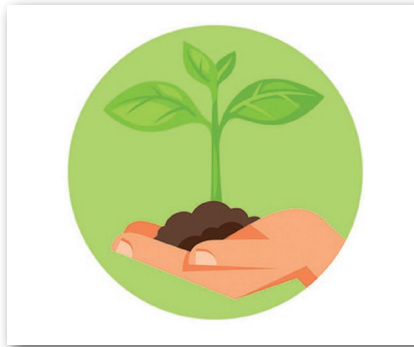
Ich kann mit anderen gemeinsam eine Aufgabe lösen. Das gemeinsame Ziel ist wichtiger als mein eigenes.

Kommunikationsfähigkeit



Ich kann gut zuhören und mich gut ausdrücken.

Verantwortungsbewusstsein



Ich überlege vorher, welche Folgen mein Verhalten haben kann.

Selbstständigkeit



Ich sehe selbst, was zu tun ist und versuche Aufgaben ohne fremde Hilfe zu lösen.

Selbstbewusstsein



Ich traue mir selbst etwas zu und vertrete meine Meinung.

Lernbereitschaft



Ich lerne gerne etwas Neues hinzu.

Kreativität



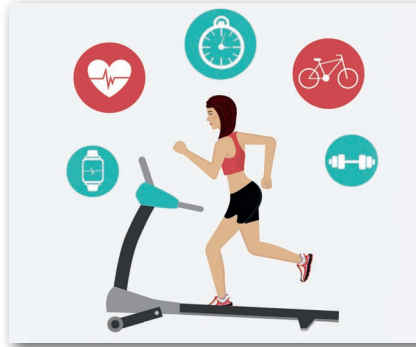
Ich habe außergewöhnliche Ideen, die sich von anderen unterscheiden.

Neugier



Ich beobachte meine Umgebung aufmerksam und entdecke gerne etwas Neues.

Sportliche Leistungsfähigkeit



Ich mache regelmäßig Sport.

Zuverlässigkeit



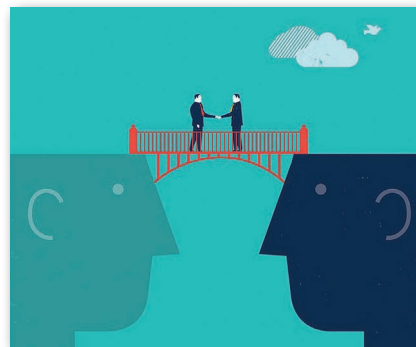
Ich halte mich an Abmachungen.

Entscheidungsfähigkeit



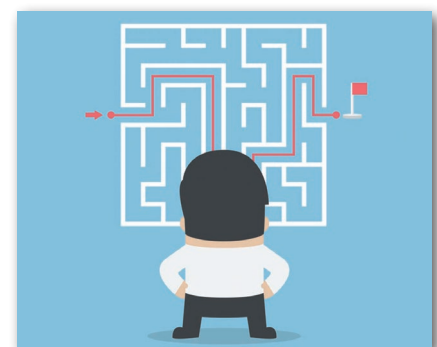
Ich kann gut Entscheidungen treffen.

Konfliktfähigkeit



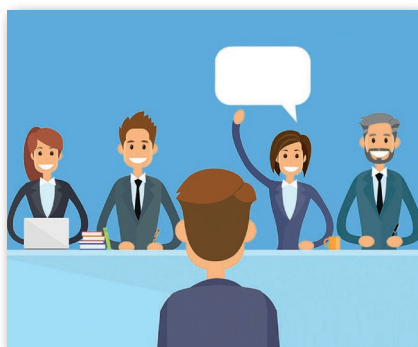
Ich kann mit Meinungsverschiedenheiten umgehen und versuche, gemeinsam eine Lösung zu finden.

Durchhaltevermögen



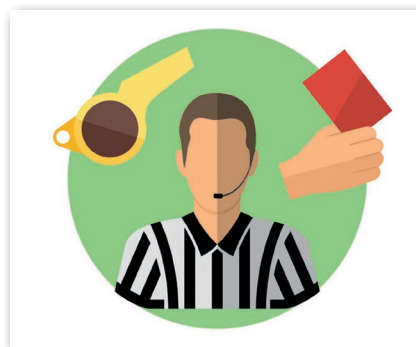
Ich kann Dinge, die ich mir vorgenommen habe, auch zu Ende bringen.

Eigeninitiative



Ich werde selbst aktiv und setze meine Ideen um, um etwas zu verändern.

Disziplin



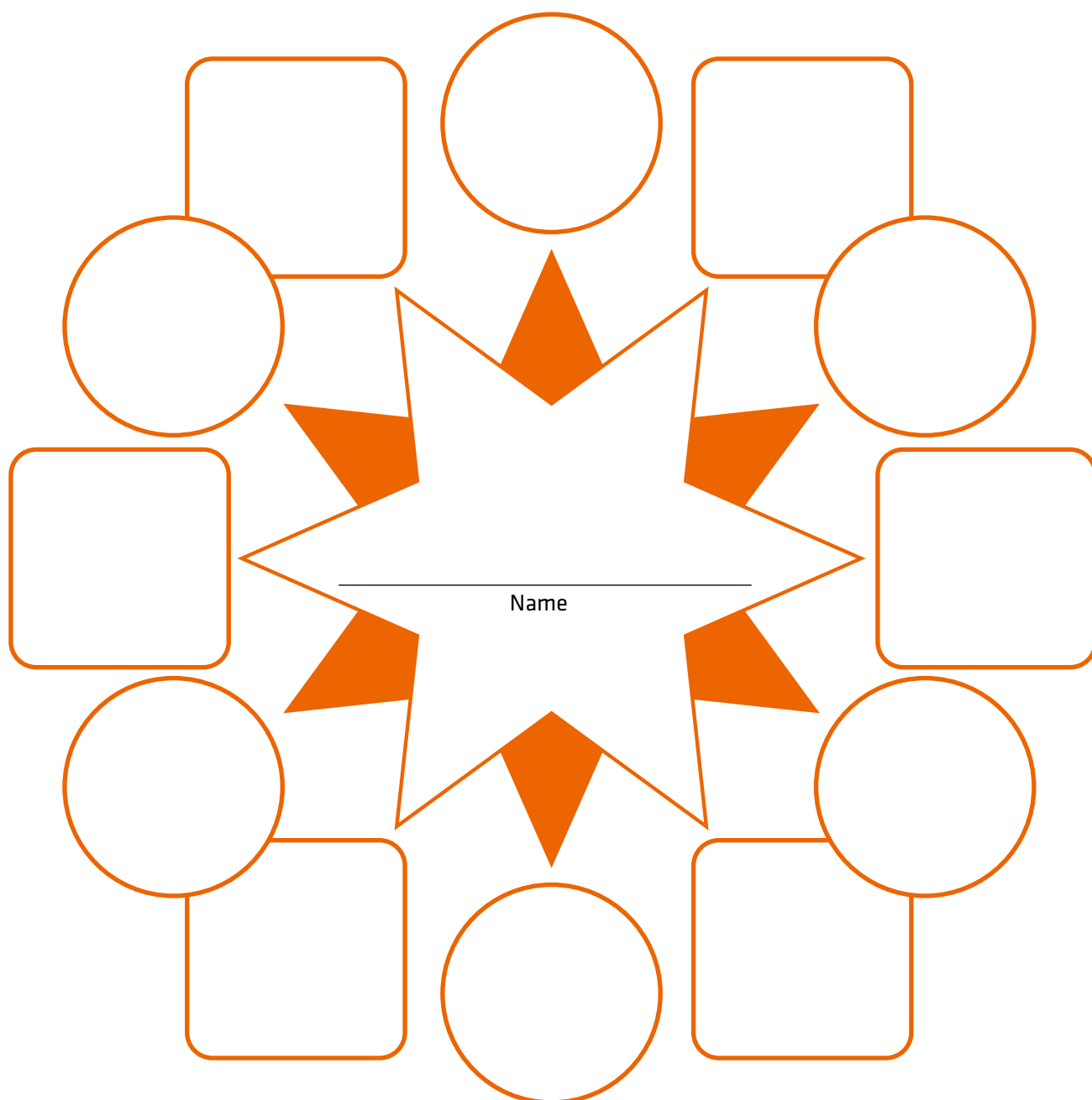
Ich kann mich an Vorgaben halten.



Selbsteinschätzung:

☐

Fremdeinschätzung:

☐

A large diagram of a 'Stärkenstern' (Strength Star) is centered on the page. It consists of a central white star with eight points. The points are labeled with the word 'Name' in the center. Surrounding the star are eight empty rounded rectangles, each connected to a point of the star by a solid orange line. These rectangles are intended for self-evaluation. Additionally, there are eight empty circles, each connected to a point of the star by a dashed orange line. These circles are intended for external evaluation. The entire diagram is outlined in orange.

Suche zwei für dich wichtige Stärken aus deinem Stärkenstern (Seite 14) aus.
Damit du mit diesen Stärken überzeugen kannst, finde konkrete Beispiele bei denen du sie einsetzt.

MEINE STÄRKE:

Beschreibe eine Situation, in der du diese Stärke bisher eingesetzt hast.

Beschreibe noch eine zweite Situation, in der du diese Stärke bisher eingesetzt hast.

In welchen Schulen/Berufen sollte man diese Stärke haben?

MEINE STÄRKE:

Beschreibe eine Situation, in der du diese Stärke bisher eingesetzt hast.

Beschreibe noch eine zweite Situation, in der du diese Stärke bisher eingesetzt hast.

In welchen Schulen/Berufen sollte man diese Stärke haben?

Besprich nun diese Ergebnisse mit einem Mitschüler oder einer Mitschülerin und ergänze für dich wichtige Rückmeldungen.

Quelle: Felix Winter und Martin Keller, Berufswahl- Bewerbungs- und Abschlussportfolio
für die Sekundarstufe I – Version für Deutschland und Österreich

Verfasse einen Tagebucheintrag.

Das lerne ich daraus .../ Das zeigt die Situation über mich .../ Diese Eigenschaften waren dafür wichtig .../
So geht es weiter .../ Das war ein Reifall, aber ...

➔ Tipp:

Besuche mit deiner Klasse den Workshop „14 – was nun?“ in der AK Oberösterreich. Dort bekommst du „MiniMe“ – für deine persönlichen Momentaufnahmen!



STÄRKEN UND INTERESSEN SICHTBAR MACHEN

Stärken und Interessen zeigen sich auch in gelungenen Arbeiten aus **Freizeit oder Schule**. Erwähne dich bitte an die Arbeiten, auf die du stolz bist. Fähigkeiten und Interessen können dadurch anschaulich belegt werden. Gib diese Nachweise bzw. ein Foto davon in das Register „Das ist mir sonst noch wichtig“.

Beispiele für solche Nachweise sind Referate, Projekte, Exkursionen, Werkstücke, PowerPoint-Präsentationen, Zusammenfassungen, Buchvorstellungen, Aufsätze, Computerarbeiten, Fotos, Videos, Musik, Tests, Mind-maps, Zeichnungen, besonders gestaltete Hefte, Urkunden, Abzeichen ...

BEISPIEL:

RÜCKBLICK AUF GELUNGENE ARBEITEN:

Titel der Arbeit	Ein Interesse, das sich dabei zeigte	Eine Fähigkeit, die sich dabei zeigte
Selbst gebasteltes Modellflugzeug	Interesse an Mechanik, Technik, Elektrik	Geschicklichkeit, kreatives Gestalten, Genauigkeit, technisches Verständnis
Australien Projektmappe	Interesse an anderen Kulturen	Kreativität, Ausdauer, Infos sammeln
Zeichnungen in GZ	Interesse an Konstruktionen	Genauigkeit, Vorstellungskraft, Raumvorstellung

GELUNGENE ARBEITEN VON MIR:

Titel der Arbeit	Ein Interesse, das sich dabei zeigte	Eine Fähigkeit, die sich dabei zeigte

STÄRKEN UND INTERESSEN – FREMDEINSCHÄTZUNG



18

Bitte nun eine Lehrperson, einen Freund oder eine Freundin oder Verwandte um eine Einschätzung deiner Stärken und Interessen. Sie können deine Sicht bestätigen oder ergänzen.

Diese Fragen können für eine Rückmeldung hilfreich sein:

Was kann _____ besonders gut?

Was sind die größten Stärken von _____ und wo zeigen sich diese Stärken?

Wo hat _____ in letzter Zeit besonders viel dazu gelernt bzw. großes Interesse gezeigt?

BEISPIEL

So sehe ich Martin!

Martin kann wunderbar mit Menschen umgehen und sich um sie kümmern. Er ist immer für seine Geschwister da, wenn sie ihn brauchen. Er hilft ihnen zum Beispiel bei den Hausübungen und hat dabei viel Geduld. Martin kann gut zuhören und ich kann mich auf ihn verlassen. Außerdem ist er beim Jugendrotkreuz sehr aktiv, weil es ihm wichtig ist, anderen Menschen zu helfen. Sein Freundeskreis ist groß, da er ein kommunikativer und offener Mensch ist. Seine Hobbies sind Skateboarden, Kochen und Fußballspielen.

Rosa Huber (Mutter von Martin)

So sehe ich ...

➔ **Hinweis:** Die Fremdeinschätzung kann auch in einer anderen Sprache geschrieben sei.

Jopsy zeigt dir 60 Bilder. Du bewertest, was dich interessiert und Jopsy liefert dir deine persönlichen Berufsvorschläge! Anschließend begleitet dich das digitale Portfolio auf deinem Weg zum Wunschberuf/zur Wunschschule. Das E-Portfolio findest du unter „Angebote – Arbeiterkammer OÖ“.



als App
Kostenlos im App Store
und in Google Play.



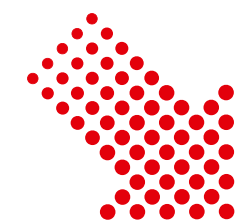
oder online
www.jopsy.at



Dein Jopsy-Ergebnis (%)	Typ	Tätigkeiten	Berufe
	MACHER:IN	Wer gerne mit seinen Händen arbeitet, Sachen baut, Computer auseinandernimmt oder an Autos rumschraubt, ist bei diesem Typ richtig aufgehoben. Wenn du ein Macher bist, gefällt es dir, nach deiner Arbeit direkt etwas zum Anfassen, Ausprobieren oder Präsentieren zu haben.	Hier passen Berufe gut, wo man anpacken kann und etwas selber erschafft, wie zum Beispiel im Handwerk oder in der Landwirtschaft. Es gehören aber auch Jobs dazu, in denen man selber etwas plant und dies dann von anderen umgesetzt wird (z.B. als Bauingenieur:in).
	DENKER:IN	Menschen, die richtige Denker sind, mögen es, Probleme zu lösen, Dinge zu hinterfragen und einer Sache auf den Grund zu gehen. Denker interessiert es zum Beispiel, worin sich Tierarten unterscheiden, wie Computer-Programme funktionieren oder wie unser Universum aufgebaut ist.	Denker arbeiten im Allgemeinen gerne in Berufen, in denen es darum geht, einem Problem so lange auf den Grund zu gehen, bis es gelöst ist. Dies ist sowohl in akademischen Feldern, z.B. als Mathematiker:in, Biologe:in oder Chemiker:in, aber auch in handwerklichen Berufen, z.B. als Radio- oder Fernsehtechniker:in, möglich.
	GESTALTER:IN	Gestalter:innen mögen Aktivitäten, in denen sie viel Freiraum haben und ihre Kreativität ausleben können. Das kann sowohl in Form von Kunst, Schauspiel oder Musik, als auch im Schaffen von innovativen und kreativen Produkten sein.	Zu Gestalter:innen passen einerseits künstlerische und freie Berufe, z.B. Schauspieler:in, Grafikdesigner:in und Musiker:in, aber andererseits auch Handwerksberufe, in denen man Dinge ausprobieren kann und kreative Ideen geschätzt werden, z.B. als Kunsttischler:in.
	HELFER:IN	Helfer:innen möchten gern mit anderen Menschen zusammenarbeiten. Ihnen gefallen Aktivitäten, in denen sie anderen Menschen helfen, ihnen etwas beibringen oder sie trainieren.	Helfer:innen arbeiten gerne im Gesundheits- und Sozialsystem, zum Beispiel als Lehrer:in, Pfleger:in, Arzt:Ärztin oder Psychologe:in. Aber auch die Arbeit in der Personalabteilung von Unternehmen kann das Richtige sein.
	ÜBERZEUGER:IN	Überzeuger:innen übernehmen gerne Verantwortung und mögen es, Gruppen zu leiten. Ihnen gefällt es, in der Zusammenarbeit mit anderen die eigene Meinung durchzusetzen, Einfluss zu haben und Menschen zu überzeugen.	Überzeuger:innen arbeiten oft in Berufen, in denen sie ihre Führungs- und Überzeugungskraft nutzen können. Dazu gehören unter anderem Verkaufsberufe, aber auch selbständige Jobs wie Handwerksmeister:in oder Start-Up Gründer:in.
	ORGANISIERTE	Organisierte mögen es, sich sehr detailreich mit Zahlen oder Texten auseinanderzusetzen. Dazu gehört beispielsweise das Erstellen von Sparplänen, das Sortieren von Unterlagen oder das genaue Dokumentieren von Dingen.	Organisierte arbeiten gerne in Jobs, wo sie ihre Detailtreue und ihre verwaltenden Fähigkeiten einsetzen können. Dafür eignen sich zum Beispiel Berufe in der Buchhaltung, in der Steuerberatung oder in juristischen Feldern.

DEINE JOPSY-BERUFVORSCHLÄGE: (Nähere Infos zu den Berufen findest du unter www.berufslexikon.at)

- | | |
|-----------|-----------|
| 1.) _____ | 2.) _____ |
| 3.) _____ | 4.) _____ |



SCHRITT 1

DOWNLOAD



Lade die App JOPSY auf dein Smartphone / Tablet



oder besuche die Website
www.jopsy.at



Registriere dich, falls du deine Ergebnisse später wieder abrufen möchtest.

Merk dir dein Passwort, da wir keine Mail-Adresse abfragen und keine Passwörter abspeichern.

SCHRITT 4



FILTER

Filtere deine Berufsvorschläge nach Ausbildungsgrad.

SCHRITT 5

ZUM E-PORTFOLIO

Weiter geht's unter ANGEBOTE



AK Oberösterreich auswählen

SCHRITT 2

INTERESSENS-CHECK



JOPSY zeigt dir 60 Bilder. Du bewertest, was dich interessiert!



SCHRITT 6

DEIN E-PORTFOLIO



Starte mit dem Erklärvideo.



Danach kannst du die einzelnen Kapitel zu deinen Interessen, Stärken und vielem mehr bearbeiten.

SCHRITT 3

DEIN ERGEBNIS



Klicke auf die Balken und erfahre mehr über dein Interessensprofil.



Setze ein Herz bei deinen Lieblingsberufsvorschlägen.

SCHRITT 7

ZUSAMMENFASSUNG



Deine wichtigsten Ergebnisse werden automatisch zusammengefasst.



Verschicke dein fertiges Portfolio per Mail und besprich es mit deinen Eltern!

Werte sind jene Grundhaltungen in unserem Leben, die wir vor allem durch Erziehung, Vorbilder und durch unser bisheriges Leben erfahren und verinnerlicht haben.

Um etwas besser zu verstehen, wie Werte in unserem Leben wirken, hier eine Geschichte:

LAURAS ENTSCHEIDUNG

Laura ist gerade 16 Jahre alt geworden und hat sich für mehrere Lehrstellen als Konditorin beworben und schon eine Zusage einer kleinen Café-Bäckerei aus dem Nachbarort erhalten. Nun bekommt sie auch noch ein Angebot eines weltweit bekannten Hotels im 200 Kilometer entfernten Wien. Auf der einen Seite ist das für sie sehr spannend, weil sie bei einem Schnuppertag gesehen hat, dass sie im Hauben-Restaurant des Hotels ihre Ausbildung erhalten würde und sie dort viel mehr lernen könnte. Auf der anderen Seite würden ihre Familie und besonders ihr kleiner Bruder ihr sehr fehlen. Vater und Mutter versuchen sie zum Bleiben zu überreden, da sie zu Hause wohnen kann und damit viel Geld sparen würde. Zudem sind die Eltern auf sie angewiesen, weil Laura oft auf ihren kleinen Bruder aufpassen muss. Laura ist hin und her gerissen.

Fragen:

- 1. Wie würdest du an Lauras Stelle reagieren? Was würdest du deinen Eltern sagen?**
- 2. Gibt es noch andere Möglichkeiten zu entscheiden?**
- 3. Wovon wird deine Entscheidung abhängen? Welche Werte stecken dahinter?**
- 4. Wie wird die Geschichte weitergehen?**

Du wirst im Gespräch mit deinen Mitschüler:innen feststellen, dass es unterschiedliche Fortsetzungen für diese Geschichte gibt. Der Grund dafür sind unterschiedliche Werte. Sie bestimmen wesentliche Entscheidungen, Meinungen und Handlungen von uns.

Auch die Berufswahl ist eine wichtige Entscheidung. Deshalb ist es interessant, die eigenen Werte genauer zu kennen, da sie diese Entscheidung mitbestimmen werden.

Quelle: Bearbeitet nach einer Dilemmageschichte von Projekt Mixopolis, Schulen ans Netz

WELCHE WERTE SIND MIR WICHTIG?



21

Feedback

Finde heraus, welche Werte dir besonders wichtig sind. Trage dazu die Wichtigkeit in die Tabelle ein. Bei deinen wichtigen Werten überlege, wer dir dazu als Vorbild dient.

MEINE WERTE	unwichtig							sehr wichtig	Mein Vorbild
	1	2	3	4	5	6	7		
Freiraum, um mich zu entfalten									
Mein Leben genießen									
Eine:n Freund:in haben, der oder dem ich vertrauen kann									
Mein Leben selbständig in die Hand nehmen									
Zeit mit Menschen verbringen, die mir wichtig sind									
Menschen, auf die ich mich verlassen kann									
Regeln, an denen ich mich orientieren kann									
Mir finanziell viel leisten können									
Erfolg haben und anerkannt werden									
Dinge zu Ende bringen									
Auf andere Menschen zugehen									
Möglichst viel Sicherheit haben									
Freund:innen haben, die mich so nehmen, wie ich bin									
Nach meiner Religion leben									
Ein gutes Familienleben haben									
Menschen jeder Art respektieren									
Menschen, die anders oder benachteiligt sind, helfen									
Ein Ziel verfolgen									

Vergleiche deine Werte mit denen einer Mitschülerin oder eines Mitschülers. Sprecht darüber, wie sich diese Werte in eurem Tun ausdrücken und wer euer Vorbild bei den einzelnen Werten ist.

In Anlehnung an: Projekt Mixopolis, Schulen ans Netz

Hier findest du viele mögliche Bezeichnungen für Werte. Du kannst auch für dich weitere wichtige Werte hinzufügen, die hier nicht erwähnt sind.

Markiere vier bis sechs Werte, die für dich besonders wichtig sind und die dein Handeln beeinflussen. Wenn es ein oder zwei allerwichtigste Werte gibt, dann färbe diese mit einer besonderen Farbe ein.

Freiheit	Kritisches Denken
Durchhaltevermögen	Respekt
Anerkennung	Sinn für Schönes
Sicherheit	Bewegung
Zielstrebigkeit	Ruhe
Gesundheit	Fleiß
Toleranz	Disziplin
Ordnung	Humor
Hilfsbereitschaft	Geld
Höflichkeit	Natur
Unabhängigkeit	Selbstvertrauen
Selbstständigkeit	Ordnung
Verantwortungsbewusstsein	Lebensgenuss
Sparsamkeit	Liebe
Verlässlichkeit	Kritikfähigkeit
Ehrlichkeit	Mitbestimmung
Freundschaft	Einfühlungsvermögen
Familie	Glaube
Freizeit	...
Gerechtigkeit	...
Offenheit	...
Gemeinschaft	...
Geduld	
Genauigkeit	
Leistungsbereitschaft	
Vertrauen	
Ehrgeiz	
Neugier	
Mut	

Bitte eine Person in der Familie, im Freundeskreis, im Verein usw., die dir sehr wichtig ist oder die du als Vorbild siehst, um ein Interview zu ihren Werten.

Nimm zur Unterstützung das Arbeitsblatt „Meine Werte“ (Seite 22) mit.

Ich habe folgende Person, die mir viel bedeutet, interviewt:

Welche Werte sind dir besonders wichtig? Was ist einer deiner wichtigsten Werte?

Warum sind diese Werte besonders wichtig für dich?

In welcher Situation ist es schwierig, dich für deine Werte einzusetzen?

Welche Werte sind für dich in deinem Berufsleben wichtig?

Stell dir vor, du beginnst deinen ersten Job.

Welche Werte sind wichtig, um deinem oder deiner Chef:in und deinen Kolleg:innen gut klar zu kommen?

Gibt es Werte, die in bestimmten Berufen eine besonders wichtige Rolle spielen?

Berufsbezeichnung		Werte, welche in diesem Beruf wichtig sind
-------------------	--	--

	➔	
	➔	
	➔	
	➔	
	➔	
	➔	

Diese drei Werte sind für mein Berufsleben ganz besonders wichtig:

Diesen Werten möchte ich noch mehr Bedeutung geben:

SCHULEN UND BERUFE

Entwickle Visionen.
Was kannst du aus deinen Stärken machen?

SCHULEN UND BERUFE: DAS MÖCHTE ICH WISSEN!

Inhalt

Seite ✓ erledigt am:

MEINE VISIONEN ZU KONKRETEN ZIELEN MACHEN

Gedankenreise in die Zukunft	26	☐	_____
Was sind Ziele?	27	☐	_____
Anleitung – Mein Entwicklungsbaum	28	☐	_____
Meine Ziele	29	☐	_____

MEINEN BLICK FÜR VERSCHIEDENE SCHULEN UND BERUFE ÖFFNEN

Was kann man aus Stärken machen?	30	☐	_____
Meine Stärken – meine Möglichkeiten	31	☐	_____
Fragebogen zu Berufswünschen	32	☐	_____
Berufe-Netzwerk	33	☐	_____
Job-Interview	34	☐	_____
Berufswunsch – Gespräch mit den Eltern	35	☐	_____
Auf zu neuen Berufen	36	☐	_____
Experiment Lena	37	☐	_____

MEINE WUNSCHSCHULE / MEINEN WUNSCHBERUF KRITISCH DURCHLEUCHTEN

Meine Wunschschele	38	☐	_____
Mein Wunschberuf	39	☐	_____
Meine Alternativen	40	☐	_____
Passt mein Wunschberuf / meine Wunschschele zu mir?	41	☐	_____
Vorbereitung auf die Schnuppertage: Schule	42	☐	_____
Vorbereitung auf die Schnuppertage: Betrieb	43	☐	_____
Schnupperbericht	44/45	☐	_____

_____	☐	_____
_____	☐	_____
_____	☐	_____
_____	☐	_____
_____	☐	_____
_____	☐	_____
_____	☐	_____
_____	☐	_____
_____	☐	_____
_____	☐	_____
_____	☐	_____
_____	☐	_____
_____	☐	_____
_____	☐	_____
_____	☐	_____

Begib dich auf eine Gedankenreise in deine Zukunft und gestalte eine kreative Version deines Wunschlebenslaufes. Du kannst dafür Bilder aus Zeitschriften und Werbeprospekten verwenden, zeichnen oder deine Gedanken einfach aufschreiben.

SO MÖCHTE ICH LEBEN ...	... IN 2 JAHREN	... IN 10 JAHREN
Schule und Beruf 		
Partnerschaft und Familie 		
Wohnen 		
Freizeit und Hobbies 		

WAS SIND ZIELE?

Wir alle haben Wünsche, Träume oder Visionen:

Ich möchte irgendwann einmal eine Weltreise machen.
 Ich möchte Profi-Fußballer:in werden.
 Wenn es leicht geht, möchte ich den Computerführerschein machen.
 Ich möchte, dass es mir gut geht.

Doch so lange wir diese Wünsche nicht in Ziele umwandeln, bleiben sie unerfüllt.

Was braucht es, um aus einem Wunsch oder Traum ein Ziel zu machen?

Ein Ziel ist etwas, das ich in Zukunft erreichen möchte und auch erreichen kann. Damit wir es wirklich „Ziel“ nennen können, müssen ein paar wichtige Voraussetzungen gegeben sein:

VORAUSSETZUNG	BEISPIEL
Es muss genau beschreibbar sein, was ich erreichen will.	Ich möchte den Moped-Führerschein besitzen.
Ich kann klar feststellen, ob ich das Ziel erreicht habe.	Wenn ich die Führerscheinprüfung bestanden habe, bin ich am Ziel.
Das Erreichen des Zieles ist mir sehr wichtig und bringt mir Vorteile.	Ich kann selbständig von einem Ort zum anderen fahren. In meinem Freundeskreis ist es cool, mit dem Moped fahren zu können.
Ich kann mir den Weg zu meinem Ziel gut und klar vorstellen. Auch wenn es Schwierigkeiten gibt, ist der Weg zum Ziel noch möglich.	Ich habe genügend freie Zeit, um den Führerscheinkurs zu besuchen. Ich weiß, wie ich mich auf eine Prüfung vorbereiten muss, um sie erfolgreich zu bestehen. Wenn ich die Prüfung im ersten Anlauf nicht schaffe, werde ich mich in den Schulferien noch besser auf die Prüfung vorbereiten.
Es gibt klare Zeitpunkte, bis wann das Ziel und die geplanten Teilschritte erreicht werden.	Informationen über den Kurs bis... Anmeldung zum Führerscheinkurs bis... Besuch des Führerscheinkurses von... bis... Prüfungstermin am...

Besprich mit einem Mitschüler oder einer Mitschülerin einen Traum von dir. Überlegt gemeinsam, wie daraus ein Ziel wird und was du tun musst, um es zu erreichen.

ANLEITUNG –

MEIN ENTWICKLUNGSBAUM

Gestalte auf einem A3-Blatt oder Plakat einen Baum, der deinen persönlichen Entwicklungsbaum darstellt. Beschrifte den Baum mit deinen persönlichen Werten, Stärken, Möglichkeiten und Zielen. Die bisherigen Arbeitsblätter und die folgenden Fragen helfen dir beim Beschriften.

FRÜCHTE / ZIELE

Welche Ziele strebe ich an?

Welche Visionen und Berufswünsche habe ich?

Welche Ziele habe ich privat und beruflich?

ÄSTE / WEGE ZUM ZIEL

Wie sehen meine Wege zu den Zielen aus?

Welche Stärken kann ich einsetzen?

Was brauche ich zur Zielerreichung?

STAMM / STÄRKEN

Was kann ich besonders gut?

Welche Stärken habe ich?

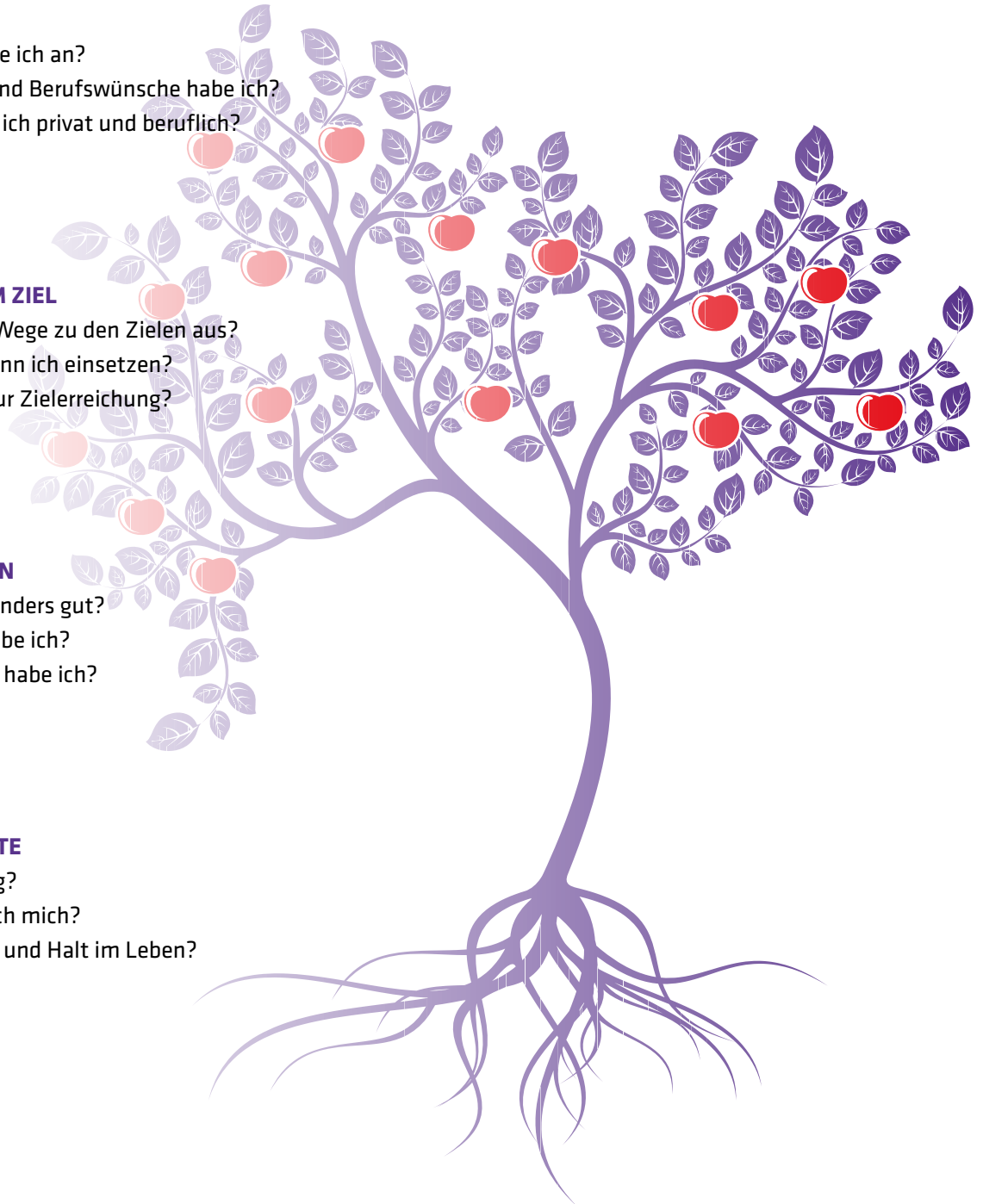
Welche Interessen habe ich?

WURZELN / WERTE

Was ist mir wichtig?

Woran orientiere ich mich?

Was gibt mir Kraft und Halt im Leben?



Wähle aus deinem Entwicklungsbaum für dich wichtige Ziele aus. Überlege dir dann, wie die ersten, genaueren Schritte aussehen müssen, damit du diesem Ziel etwas näher kommst. Besprich mit deinen Eltern was sie tun können, um dich dabei zu unterstützen.

Ein wichtiges privates Ziel ist für mich:

Was muss ich tun, um diesem Ziel ein paar Schritte näher zu kommen?

Ein wichtiges berufliches Ziel ist für mich:

Was muss ich tun, um diesem Ziel ein paar Schritte näher zu kommen?

Zu jeder Stärke gibt es passende Berufe, bei denen diese Stärke eine wichtige Grundlage ist. Ordne die untenstehenden Berufe den drei Stärken zu.

KREATIVITÄT

KÖRPERLICHE BELASTBARKEIT

KOMMUNIKATIONSFÄHIGKEIT

EINZELHANDELSKAUFMANN/-FRAU GRAFIKER:IN FEUERWEHRMANN/-FRAU
MODEDESIGNER:IN REISELEITER:IN FORSTARBEITER:IN
METALLBEARBEITUNGSTECHNIKER:IN WERBETEXTER:IN REZEPTIONIST:IN

Vielleicht fallen dir zu einer deiner wichtigsten Stärken auch mögliche Berufe ein:

MEINE STÄRKEN – MEINE MÖGLICHKEITEN



Eltern



Feedback

31

Frage deine Mitschüler:innen, welche Ausbildungen und Berufe ihnen zu deinen Stärken einfallen. Zuhause kannst du auch deine Eltern, Geschwister, Verwandte, Freund:innen usw. fragen, was ihnen zu deinen Stärken einfällt und diese Ideen dazuschreiben.

Ausbildungs- und Berufsmöglichkeiten:

Meine Stärken:

Meine eigenen Ausbildungs- und Berufswünsche:

Ich möchte einen Beruf, bei dem ich ...	gar nicht	eher nicht	gerne	sehr gerne
... vorwiegend im Freien arbeite.				
... in einem Raum, in einer Halle usw. arbeite.				
... mit technischen Geräten arbeiten kann.				
... in einem Büro an einem Computer arbeite.				
... körperlich tätig bin und ab zu auch anpacken muss.				
... Materialien wie Holz, Metall, Keramik usw. bearbeite.				
... viel mit anderen Menschen zu tun habe.				
... mit Pflanzen oder Tieren zu tun habe.				
... anderen Menschen helfe, sie pflege und betreue.				
... andere Menschen beim Lernen unterstütze.				
... Experimente durchführe und auswerte.				
... mein Talent für Sprachen einsetzen kann.				
... mit Nahrungsmitteln arbeite oder koche.				
... etwas gestalte und kreativ sein kann.				
... etwas verkaufen und Menschen beraten kann.				
... planen, berechnen, konstruieren kann.				
... Gäste bedienen und betreuen kann.				
... sehr genau arbeiten muss.				
... etwas montiere oder zusammenbaue.				
... mit Schönheit oder Mode zu tun habe.				

Das ist mir wichtig (Zusammenfassung):

Kennst du die Berufe von Menschen, die dir wichtig sind? Weißt du, was sie machen? Trage die Namen der Personen und ihre Berufe in die Kreise ein. Vielleicht kannst du mit den einzelnen Personen ein Gespräch führen, um mehr über ihren Beruf zu erfahren. Auf der nächsten Seite findest du einen Interview-Leitfaden.

MAMA

Beruf

PAPA

Beruf

Name

Beruf

ICH

Name

Beruf

Name

Beruf

Name

Beruf

Sammle Fragen, die du bei einem Job-Interview stellen möchtest:

1. Was bist du von Beruf?
2. Worum geht es in deinem Job?
3. Welche Ausbildung hast du gemacht, um diesen Job ausüben zu können?
4. Wie schaut dein beruflicher Werdegang aus?
5. Was gefällt dir besonders gut an deinem Job? Was nicht?
6. Was brauchst du, damit du bei deiner Arbeit zufrieden bist?
7. Könntest du deinen Job auch ohne Ausbildung ausüben?
8. Ein Ratschlag an mich?
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____

Erzähle die Ergebnisse deinen Klassenkollegen:innen!

➔ **Tipp:** Videos zu Job-Interviews findest du auf www.whatchado.com

BERUFSWUNSCH – GESPRÄCH MIT DEN ELTERN



Eltern

35

Beantworte zunächst den ersten Teil „Meine Berufswünsche“ für dich allein. Bitte deine Eltern, den zweiten Frageteil auszufüllen und besprecht anschließend die Ergebnisse.

MEINE BERUFSWÜNSCHE:

1. Ein Beruf, den eine für mich wichtige Person ausübt:
2. Ein Beruf, in dem ich viel Freude bei der Arbeit hätte:
3. Berufe, die mich sehr interessieren würden:
4. Ein Beruf, in dem ich viel verdienen würde:
5. Ein Beruf, für den ich kein Talent habe:
6. Schulen, die ich gerne besuchen möchte:

GEDANKEN MEINER ELTERN ZUM THEMA BERUF UND AUSBILDUNG:

1. Ein Beruf, in dem mein Kind viel Freude bei der Arbeit hätte:
2. Berufe, die aus meiner Sicht für mein Kind optimal wären:
3. Ein Beruf, in dem mein Kind viel verdienen würde:
4. Ein Beruf, für den mein Kind vermutlich kein Talent hat:
5. Der nächste Ausbildungsschritt, der für mein Kind am sinnvollsten wäre:

Quelle: In Anlehnung an Felix Winter und Martin Keller, Berufswahl- Bewerbungs- und Abschlussportfolio für die Sekundarstufe I – Version für Deutschland und Österreich

AUF ZU NEUEN BERUFEN

Notiere Berufe, von denen du meinst, dass sie typische „Frauenberufe“ oder „Männerberufe“ sind. Begründe in Stichworten, warum auch du als Mädchen/Bursche dafür geeignet wärst:

„Frauenberuf“: _____

Das können auch Männer, weil: _____

„Männerberuf“: _____

Das können auch Frauen, weil: _____

Informiere dich über Gehaltsunterschiede auf www.fit-gehaltsrechner.at (Menüpunkt „Gehaltsvergleich“) und auf www.gehaltskompass.at

€ _____ ↔ € _____

€ _____ ↔ € _____

€ _____ ↔ € _____

Diskussion:

- ➔ Gibt es Berufe, die besonders häufig genannt wurden?
- ➔ Warum ist das so?
- ➔ Welche Unterschiede zwischen Frauen- und Männerberufen kannst du feststellen?
(z.B.: Arbeitszeit, Bezahlung, Anforderungen, ...)
- ➔ Was bedeuten die Gehaltsunterschiede für deine Zukunft?

➔ TIPP:

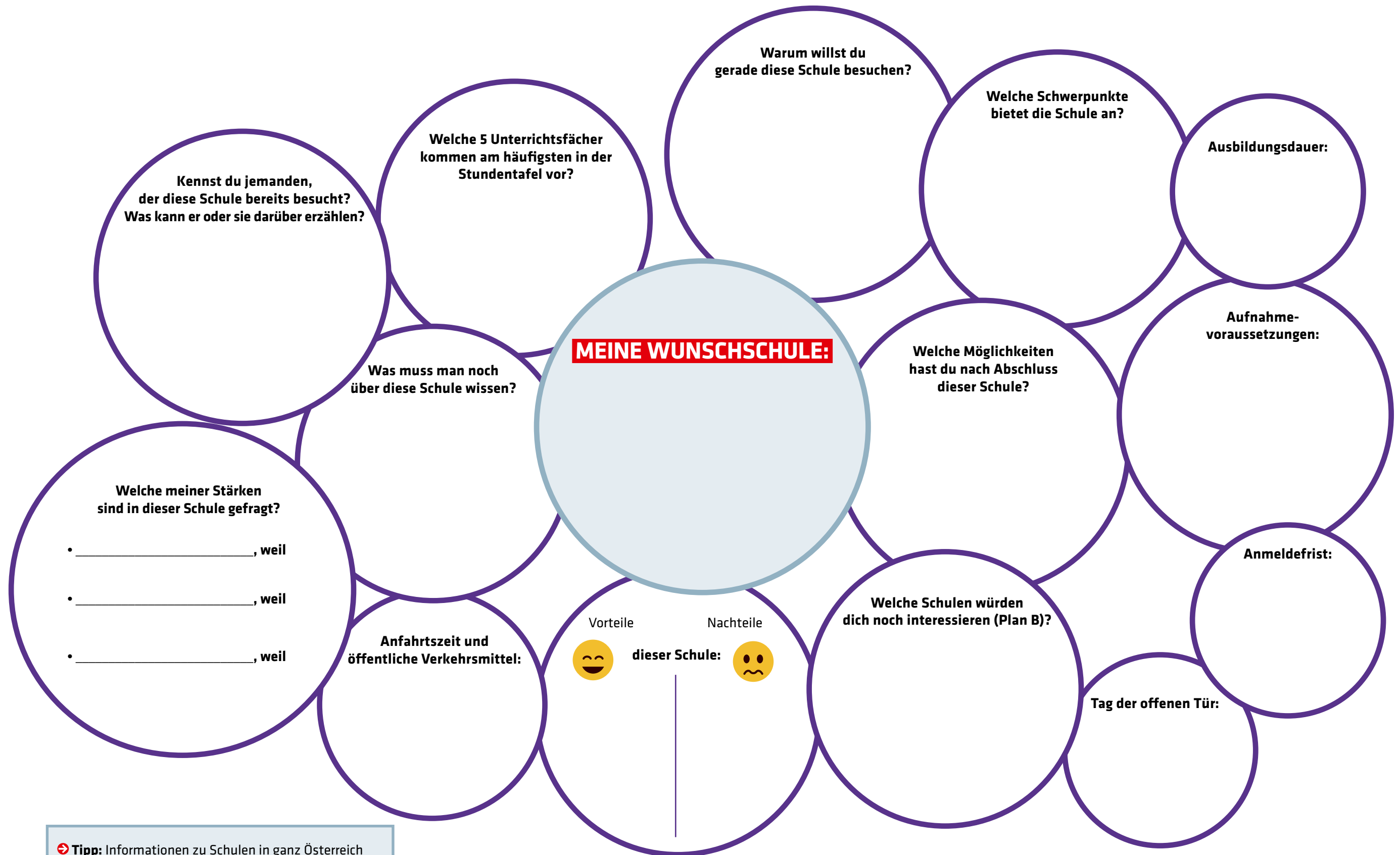
Informiere dich auch online unter www.girlsday-ooe.at oder www.boysday.at

Schreibe eine Fortsetzung zu der folgenden Geschichte.

Lena geht in die 4. Klasse. Sie möchte später einmal als Mechatronikerin arbeiten. Darum hat sie gerade bei einer Firma, die Mikrochips für Handys herstellt, ein paar Schnuppertage gemacht. Wieder zurück in der Schule berichtet sie Lukas von ihren Erfahrungen und weiteren Plänen...

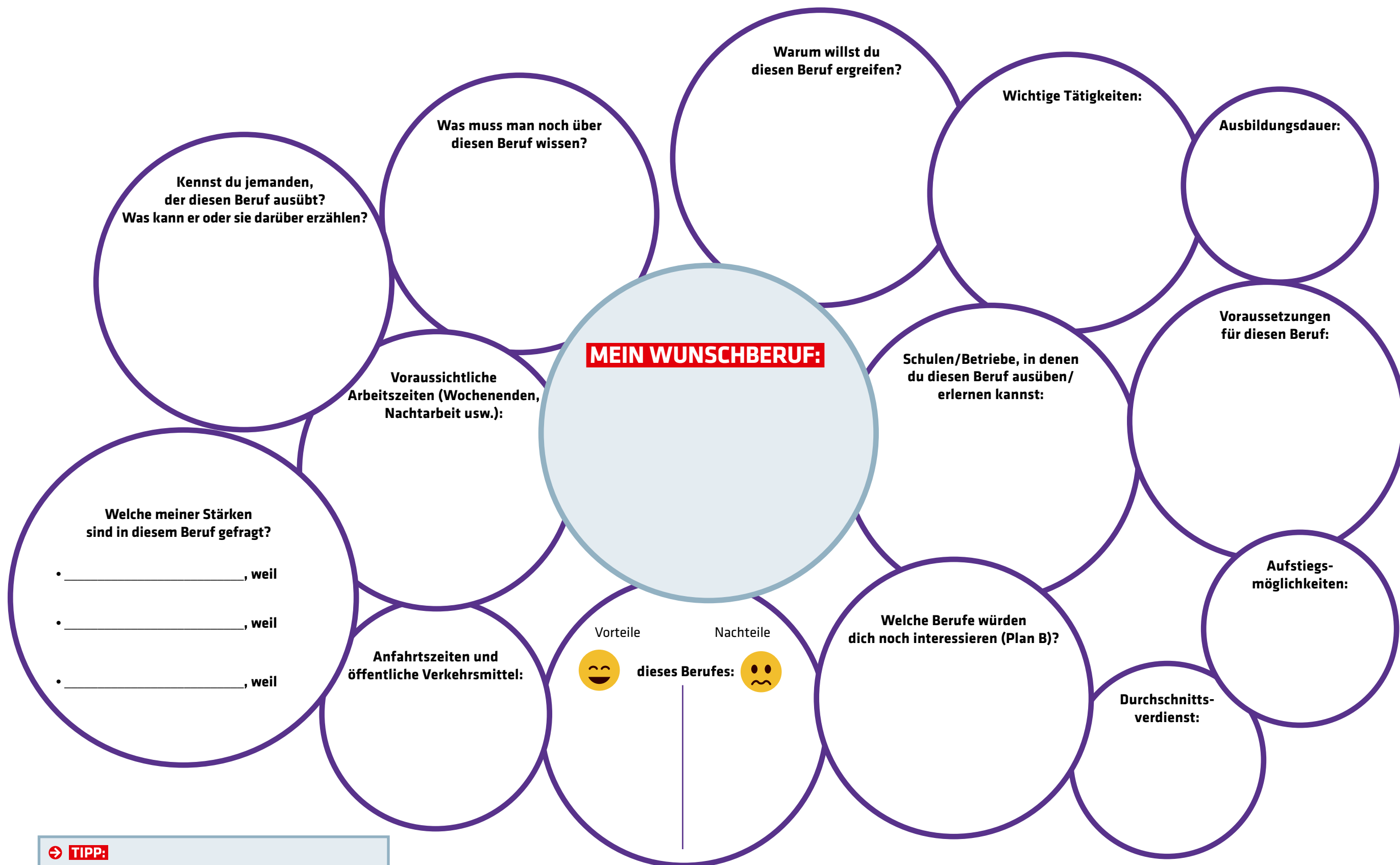
Wie geht es in deiner Fantasie weiter?

Finde mehr über deine Wunschschule heraus und besprich die Ergebnisse mit deinen Eltern!



➔ **Tipp:** Informationen zu Schulen in ganz Österreich findest du online unter www.schuldatenbank.at

Finde mehr über deinen Wunschberuf heraus und besprich die Ergebnisse mit deinen Eltern!



MEIN WUNSCHBERUF:

- Warum willst du diesen Beruf ergreifen?
- Wichtige Tätigkeiten:
- Ausbildungsdauer:
- Voraussetzungen für diesen Beruf:
- Aufstiegs-möglichkeiten:
- Durchschnitts-verdienst:
- Welche Berufe würden dich noch interessieren (Plan B)?
- Vorteile dieses Berufes: Nachteile
- Anfahrtszeiten und öffentliche Verkehrsmittel:
- Welche meiner Stärken sind in diesem Beruf gefragt?
 - _____, weil
 - _____, weil
 - _____, weil
- Voraussichtliche Arbeitszeiten (Wochenenden, Nachtarbeit usw.):
- Kennst du jemanden, der diesen Beruf ausübt? Was kann er oder sie darüber erzählen?
- Was muss man noch über diesen Beruf wissen?

➔ **TIPP:**

Viele Informationen zu Berufen findest du online unter www.lehrberufsabc.at und www.beruflexikon.at

Du erhöhst deine Chancen, wenn du dich für verschiedene Schulen/Berufe interessierst.

Versuche dir Alternativen (Plan B) für deinen ursprünglichen Wunsch zu überlegen.

Mein Wunschberuf/Meine Wunschschule:	
Alternative 1:	
Alternative 2:	

Warum sind diese Schulen/Berufe für dich interessant?

Alternative 1:		Alternative 2:	
weil ich ...		weil ich ...	

Hinweis: Verwandte Berufe zu deinem Wunschberuf findest du unter www.lehrberufsabc.at oder www.berufslexikon.at. Über passende Schulen kannst du dich unter www.schuldatenbank.at informieren.

PASST MEIN WUNSCHBERUF/ MEINE WUNSCHSCHULE ZU MIR?

Überlege nun, ob deine Interessen und Talente mit den Anforderungen deiner Wunschschule bzw. deinem Wunschberuf übereinstimmen. Markiere die Übereinstimmungen. Beachte: Du bist noch jung und deine Interessen und Stärken können sich im Laufe der Zeit verändern bzw. entwickeln.

➔ **Tipp:** Internet-Links zu Berufen und Schulen: www.berufslexikon.at
www.schuldatenbank.at
www.lehrberufsabc.at

STÄRKEN, TALENTE UND INTERESSEN VON MIR	ANFORDERUNGEN IM WUNSCHBERUF BZW. IN DER WUNSCHSCHULE

VORBEREITUNG AUF DIE SCHNUPPERTAGE: SCHULE

42

Wenn möglich, schau dir unterschiedliche Schultypen an. Je mehr Erfahrung du sammeln kannst umso besser. Bereite dich mit diesem Blatt darauf vor. Informationen, die du nicht vorher sammeln kannst, solltest du notieren und beim Schnuppertermin erfragen.

	Termin 1	Termin 2
Ausbildungsschwerpunkt:		
Schule:		
Homepage:		
Wann?		
Ich werde betreut von:		
Uhrzeit (von – bis):		
Diese Informationen konnte ich im Vorhinein über die Schule herausfinden: zB: Ausbildungszweige/ Schwerpunkte, Aufnahmevoraussetzungen, Anmeldefristen, Abschluss mit Matura? usw.		
Das will ich beim Schnuppern herausfinden/kennenlernen:		

VORBEREITUNG AUF DIE SCHNUPPERTAGE: BETRIEB

43

Wenn möglich, schau dir unterschiedlichen Berufe an. Je mehr Erfahrung du sammeln kannst umso besser. Bereite dich mit diesem Blatt darauf vor. Informationen, die du nicht vorher sammeln kannst, solltest du notieren und beim Schnuppertermin erfragen.

	Termin 1	Termin 2
Beruf:		
Betrieb:		
Homepage:		
Wann?		
Ich werde betreut von:		
Uhrzeit (von – bis):		
Diese Informationen konnte ich übers Internet oder durch Gespräche herausfinden: zB: Standorte, Produkte/ Dienstleistungen, Anzahl der Beschäftigten, Arbeitszeit, Berufe im Betrieb, gibt es einen Betriebsrat? Sonstige Besonderheiten usw.		
Das will ich beim Schnuppern herausfinden/kennenlernen:		

Firma/Schule: _____

Schnupperzeit: _____

Tätigkeiten/neue Erfahrungen, die ich erlebt habe:

Ich habe		Tätigkeit / Erfahrungen	Das war für mich		
mit-gearbeitet	zu-geschaut		neu	inter-essant	anstrengend/ermüdend
☐	☐		☐	☐	☐
☐	☐		☐	☐	☐
☐	☐		☐	☐	☒
☐	☐		☐	☐	☐

Beispiele für Tätigkeiten, Gegenstände, Situationen, Personen, Dinge ..., die mir besonders gut oder gar nicht gefallen haben:



Folgende Aufgaben konnte ich gut lösen ...

Diese Stärken habe ich dafür gebraucht ...

Bei diesen Aufgaben hatte ich noch Schwierigkeiten ...

An diesen Stärken muss ich noch arbeiten ...

Diese Rückmeldung habe ich erhalten:

Bin ich durch diesen Schnuppertag bestärkt worden, diesen Beruf zu ergreifen?



Firma/Schule: _____

Schnupperzeit: _____

Tätigkeiten/neue Erfahrungen, die ich erlebt habe:

Ich habe		Tätigkeit / Erfahrungen	Das war für mich		
mit- gearbeitet	zu- geschaut		neu	inter- essant	anstrengend/ ermüdend
☐	☐		☐	☐	☐
☐	☐		☐	☐	☐
☐	☐		☐	☐	☒
☐	☐		☐	☐	☐

Beispiele für Tätigkeiten, Gegenstände, Situationen, Personen, Dinge ..., die mir besonders gut oder gar nicht gefallen haben:



Folgende Aufgaben konnte ich gut lösen ...

Diese Stärken habe ich dafür gebraucht ...

Bei diesen Aufgaben hatte ich noch Schwierigkeiten ...

An diesen Stärken muss ich noch arbeiten ...

Diese Rückmeldung habe ich erhalten:

Bin ich durch diesen Schnuppertag bestärkt worden, diesen Beruf zu ergreifen?



ERFOLGREICH BEWERBEN

Plane deine nächsten Schritte.
Bereite dich auf deine Bewerbung vor.

Inhalt

	Seite	✓	erledigt am:
Meine nächsten Schritte	47	☐	_____
Jobsuche	48	☐	_____
Mein Online-Profil	49	☐	_____
Meine Bewerbungsunterlagen	50	☐	_____
Das Bewerbungsschreiben	51	☐	_____
Der Lebenslauf	52	☐	_____
Digitale Bewerbung	53	☐	_____
Checkliste für das Bewerbungsgespräch	54	☐	_____
Fragen beim Bewerbungsgespräch	55/56	☐	_____
Bewerbungsplaner	57	☐	_____

_____	☐	_____
_____	☐	_____
_____	☐	_____
_____	☐	_____
_____	☐	_____
_____	☐	_____
_____	☐	_____
_____	☐	_____
_____	☐	_____

MEINE NÄCHSTEN SCHRITTE



47

Damit du dein Ziel erreichst, solltest du deine Schritte zum Wunschberuf bzw. zur Wunschschule genau planen. Trage in die freien Felder ein, welche Aktivitäten und Veranstaltungen am Plan stehen. So hast du deine weiteren Schritte gut im Überblick. Setze ein ✓, wenn etwas erledigt wurde.

Wann?

Wann?

Wann?

Wann?

Wann?

Mein Ziel

Wann?

Damit du bei der Jobsuche erfolgreich bist, solltest du verschiedene Kanäle nutzen.
Eine Tatsache solltest du dabei jedenfalls im Auge haben:

Verdeckter Arbeitsmarkt:

70%

70 Prozent der freien Stellen in Österreich werden nie ausgeschrieben!
Nur ein eingeschränkter Personenkreis weiß darüber Bescheid.
Die Unternehmen verlassen sich darauf, dass sich interessierte Bewerber:innen direkt bei ihnen melden.

Du erfährst davon über:

- ➔ **Persönliche Kontakte**
- ➔ **Empfehlungen** bei Schnuppertagen oder Berufsmessen
- ➔ **Eigeninitiative** bei Unternehmen, die dich interessieren

Offener Arbeitsmarkt:

30%

30 Prozent der freien Stellen werden ausgeschrieben.
Alle haben die Möglichkeit davon zu erfahren.

Du findest diese zum Beispiel hier:

- ➔ **Arbeitsmarktservice (AMS)**
- ➔ **Online Jobbörsen** und Jobsuchmaschinen
- ➔ **Social Media**
- ➔ **Firmen-Websites**
- ➔ **Anzeigen, Plakate, Inserate** in regionalen Zeitungen

- ➔ Frag in deinem Bekanntenkreis, wie deine Freund:innen und Verwandten ihre Arbeitsplätze gefunden haben.
- ➔ Diskutiere anschließend mit deiner Klasse die verschiedenen Erfahrungen, sowie die Vor- und Nachteile des offenen und verdeckten Arbeitsmarktes.

Dein Online Profil ist Teil deiner Bewerbung, denn viele Unternehmen checken das Profil ihrer Bewerber:innen bevor sie diese einstellen.



➔ DIGITALES IDEENBOARD

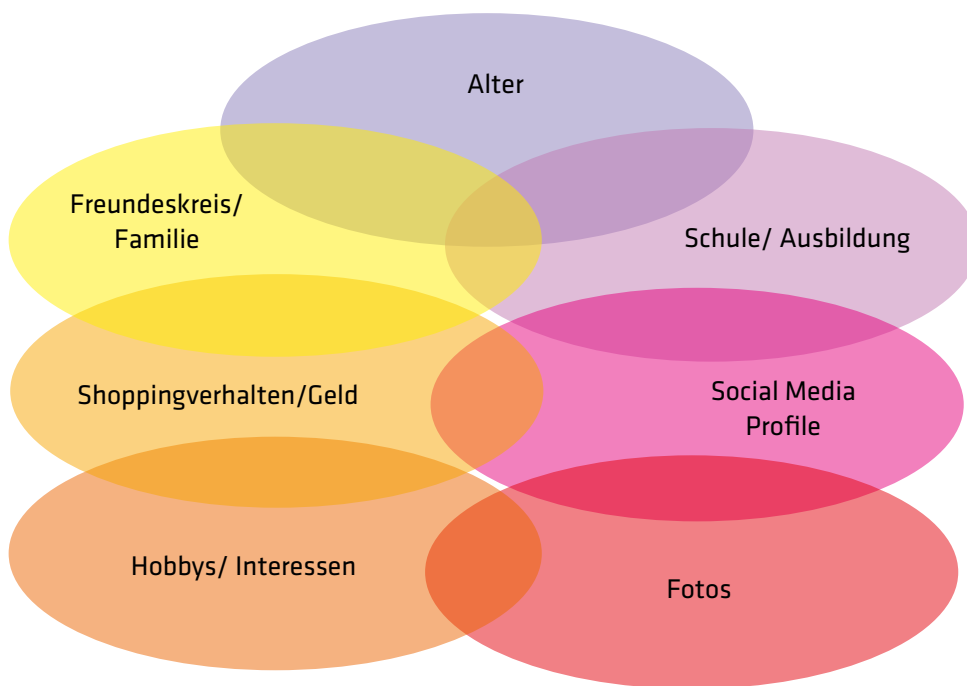
Wir haben für dich ein **digitales Ideenboard** zusammengestellt, wie du dein **Profil schützen** und für die Bewerbung gezielt einsetzen kannst.

Nutze dazu einen PC oder ein Smartphone. Öffne diesen Link und wähle das Kapitel „Dein Online Profil“:

www.padlet.com/AK_Dialog/MyFuture

Mache einen persönlichen Profil-Check: Was weiß das Internet über dich?

Nutze dazu verschiedene Suchmaschinen und Social Media. Was findest du zu diesen Themen über dich?



Hinterfrage deine Ergebnisse in Bezug auf deine Ziele als Bewerber:in:

✓	✗	Dein Online Profil
		Keine persönlichen Daten sind zu finden.
		Das Profilbild ist sympathisch und seriös.
		Öffentliche Beiträge sind sorgfältig ausgewählt.
		Passende Gruppen und Firmenseiten wurden abonniert um Interesse zu vermitteln.
		Das Profil wird regelmäßig von dir gecheckt.
		Insgesamt: So willst du als Bewerber:in wahrgenommen werden!

Die Bewerbungsunterlagen sind dein persönlicher „Werbefolder“. Sie vermitteln dem/der Personalverantwortlichen im Unternehmen einen ersten Eindruck von dir. Das Wichtigste zu dir und deinen Stärken sollte daher schon beim schnellen Durchblättern ersichtlich sein.

Erstelle deine Bewerbungsmappe mit folgenden Dokumenten:

- ☐ Deckblatt (freiwillig)
- ☐ Bewerbungsschreiben
- ☐ Lebenslauf
- ☐ Zeugnisse (in Kopie)
- ☐ Nachweise über Schnuppertage und Kurse (Sprachen, Erste Hilfe, ...)
- ☐ Bilder, Unterlagen zu Projekten, Handwerksstücken usw. (freiwillig)

Achte auf eine einheitliche Gestaltung der Unterlagen:

- ☐ Wähle eine gut lesbare Schrift (z.B. Arial oder Times New Roman) und die passende Schriftgröße (12 Punkt für den Fließtext, Überschriften größer oder fett)
- ☐ Gestalte alle Dokumente im DIN A4-Format.
- ☐ Verwende ein einheitliches Farbkonzept.



➔ DIGITALES IDEENBOARD

Online gibt es viele verschiedene Formatvorlagen, die dir helfen, deine Unterlagen übersichtlich und professionell zu gestalten.

Verschiedene **Beispiele und hilfreiche Links** für die Erarbeitung deiner **Bewerbungsunterlagen** haben wir auf einem **digitalen Ideenboard** für dich zusammengestellt.

Nutze dazu einen PC oder ein Smartphone. Öffne diesen Link und wähle das Kapitel „Bewerbungsunterlagen“:

www.padlet.com/AK_Dialog/MyFuture

BEWERBUNG für die Lehrstelle als Labortechnikerin – Hauptmodul Chemie



JULIA MAIER

Erfolgsstraße 1
4020 Linz
Tel. 0650 12 34 56 78
E-Mail:
julia_maier@mail.com

So könnte deine Bewerbungsmappe aussehen:

Beginne mit einem Deckblatt. Es ist kein Muss, macht aber einen guten Eindruck. Ein sympathisches Bild von dir lädt zum Weiterlesen ein und deine Kontaktdaten sowie die Stelle, für die du dich bewirbst, sind mit einem Blick erkennbar.

Das Bewerbungsschreiben ist das zentrale Element der gesamten Bewerbungsunterlagen und wird **in Form eines Geschäftsbriefes** auf einer A4-Seite gestaltet. Es sollte realistisch sein und Selbstbewusstsein ausstrahlen. Nutze es für eine überzeugende, möglichst **persönliche Vorstellung deiner Person und deiner Stärken**. Formuliere kurz, prägnant und überleg dir genau, was wichtig ist.

Julia Maier
Erfolgsstraße 1
4020 Linz
Tel. 0650 12 34 56 78
E-Mail: julia_maier@mail.com

Beispiel GmbH
Abteilung Personal
Mag.^a Tanja Mustermann
Zielstraße 23
4030 Linz

Linz, 1. Dezember 2024

Bewerbung für die Lehrstelle als Labortechnikerin – Hauptmodul Chemie

Sehr geehrte Frau Mag.^a Tanja Mustermann,

beim Besuch Ihrer Website bin ich auf die ausgeschriebene Lehrstelle als Labortechnikerin gestoßen.

Da ich schon viel Positives über ihr Unternehmen gehört habe und auch an einem Schnuppertag teilnehmen durfte, habe ich mir bereits ein gutes Bild von der Tätigkeit einer Labortechnikerin machen können. Besonders spannend fand ich das Aufbauen von Versuchsapparaten und das Überwachen der chemischen Vorgänge.

Zur Zeit besuche ich die PTS 1 in Linz mit dem Fachbereich Metall- und Elektrotechnik. Im Werkstättenunterricht habe ich genaues Arbeiten gelernt. Zusätzlich habe ich den ECDL-Führerschein erworben und kann daher gut mit MS Office arbeiten.

In meiner Freizeit engagiere ich mich beim Jugendrotkreuz, weil ich gerne mit anderen Menschen zusammenarbeite.

Auf die Einladung zu einem Vorstellungsgespräch freue ich mich sehr.

Freundliche Grüße

Julia Maier

Lebenslauf
Zeugnisse

Absender

Empfänger

Ort, Datum

Betreff

persönliche Anrede

Grund der Bewerbung

Begründung für die
Berufswahl
Erfahrungen,
derzeitige Schulausbildung

Positiver Schluss

Unterschrift

Hinweise auf Beilagen

Mit dem Lebenslauf möchte der Arbeitgeber einen Überblick über deinen bisherigen Werdegang gewinnen. Du solltest daher **alle wichtigen Stationen deines Lebensweges** mit **zeitlich korrekten Angaben** (Monat/Jahr) **in Form einer Tabelle** darstellen. Bei der Reihung stellst du deine aktuellste Ausbildung an oberste Stelle, damit sie sofort ins Auge springt.



Lebenslauf

Persönliche Daten

Name Julia Maier
 Anschrift Erfolgsstraße 1, 4020 Linz
 Telefon 0650 12 34 56 78
 E-Mail julia_maier@mail.com

Geburtsdatum 11. Juli 2009
 Geburtsort Linz
 Staatsbürgerschaft Österreich

Ausbildung

ab September 2024 PTS 1, Linz
 mit technischem Schwerpunkt
 voraussichtlicher Schulabschluss Juli 2025
 September 2020 – Juli 2024 NMS-Europaschule, Linz
 September 2016 – Juli 2020 Volksschule VS 50, Linz

Berufliche Tätigkeiten

26. Juni 2024 Schnuppertag, Beispiel GmbH
 31. März 2024 Schnuppertag, Tech GmbH

Sprachkenntnisse

Deutsch
 Englisch (in Wort und Schrift)

EDV-Kenntnisse

ECDL-Führerschein (Word, Excel, PP, Access) (2023)

Sonstige Kenntnisse

Erste-Hilfe-Kurs (2024)

Hobbys

Jugendrotkreuz
 Volleyball
 Lesen

Linz, 1. Dezember 2024

Julia Maier

Persönliche Daten

Namen, Kontaktdaten
 (Anschrift, Tel.Nr., E-Mail),
 Geburtsdatum, Geburtsort
 und Staatsbürgerschaft

Schulbildung

Jahreszahl, Schulform und
 Ort (voraussichtlichen
 Schulabschluss angeben)
 evtl. Lieblingsfächer

Schnuppertage/Praktika

Ersten Kontakt zum
 Berufsleben nennen

Besondere Kenntnisse

Kenntnisse und Fähigkei-
 ten, die für den Lehrberuf
 von Bedeutung sind

Interessen

Hobbys und Vereine

Ort, Datum und
 persönliche Unterschrift

Übermittlung

In den meisten Fällen wirst du deine Bewerbungsunterlagen digital an das Unternehmen übermitteln. Diese zwei Möglichkeiten sind dafür am häufigsten verbreitet:

➔ Du schickst die Unterlagen im Anhang **einer E-Mail**. Dazu musst du deine Unterlagen von einer Word- zu einer **PDF-Datei** umwandeln. Das hat den Vorteil, dass sie genauso ankommen, wie du sie verschickst und nicht von jemandem weiter bearbeitet werden können. In der E-Mail an deine Ansprechperson schreibst du nur ganz kurz, worum es geht und was sich im Anhang befindet.

➔ Du übermittelst deine Bewerbung **mittels Online-Formular**, das gleich auf der Firmenhomepage oder auf Karriereseiten auszufüllen ist. Vor allem bei großen Unternehmen läuft der Bewerbungsprozess so ab. Häufig musst du dabei auch deinen Lebenslauf und ein Bewerbungsschreiben als PDF hochladen. Diese sollten daher immer fertig vorbereitet sein.

Wähle immer jene Variante, welche das Unternehmen vorschlägt.

Bewerbungsvideo

Deine digitale Bewerbungsmappe lässt sich ideal mit einem kurzen Bewerbungsvideo von dir aufpeppen. Damit hast du die Möglichkeit, dich vorzustellen und einen ersten persönlichen Eindruck zu hinterlassen.



Entwirf ein Drehbuch für dein Bewerbungsvideo.

Suche dir dafür zwei Lieblings-Fragen aus und überlege, wie du dich dazu gut im Video präsentieren kannst.

Beispiele für Fragen:

- ➔ Wie würde dich dein bester Freund oder deine beste Freundin beschreiben?
- ➔ Was zeichnet dich als Person aus?
- ➔ Was kannst du besonders gut?
- ➔ Was hast du schon erreicht, auf das du besonders stolz bist?
- ➔ Wer ist dein Vorbild?
- ➔ Was motiviert dich?
- ➔ Was gefällt dir an dem Unternehmen?
- ➔ Worauf freust du dich, wenn du an diesen Job denkst?
- ➔ Was möchtest du in den nächsten Jahren erreichen?

Halte deine Selbstpräsentation schließlich mit deinem Smartphone in einem Video fest.



➔ DIGITALES IDEENBOARD

Wir haben für dich ein **digitales Ideenboard** mit hilfreichen Tipps und digitalen Werkzeugen rund um das Thema „Digitale Bewerbung“ zusammengestellt.

Nutze dazu einen PC oder ein Smartphone. Öffne diesen Link und wähle das Kapitel „Digitale Bewerbung“.

www.padlet.com/AK_Dialog/MyFuture

MEINE CHECKLISTE FÜR DAS BEWERBUNGSGESPRÄCH



- ☐ **Weg** Du weißt, wo das Gespräch stattfindet und wann du losfahren musst.
- ☐ **Pünktlichkeit** Du hast einen Zeitpuffer von 10 bis 15 Minuten vor dem Bewerbungsgespräch eingeplant.
- ☐ **Check** Du hast Kaugummi oder Zuckerl vor Betreten der Firma entsorgt, dein Mobiltelefon abgeschaltet und Kopfhörer, Sonnenbrillen etc. verstaut.
- ☐ **Unterlagen** Du hast Stift, Papier und einen Terminkalender dabei.
Du hast alle Unterlagen in der richtigen Reihenfolge in der Mappe mit.
- ☐ **Fragen** Du hast dich mit der Firma beschäftigt, weißt über die wichtigsten Eckdaten Bescheid und hast dir ein paar Notizen dazu gemacht.
Du weißt über den Beruf Bescheid und warum du ihn ergreifen willst.
Du weißt, was du gut kannst und warum du für den Beruf geeignet bist.
Du hast dir Fragen überlegt, die du stellen kannst.
- ☐ **Kleidung** Du bist passend für das Bewerbungsgespräch gekleidet und hast Kleidung ausgewählt, die zum Beruf passt und in der du dich wohlfühlst.
- ☐ **Freundlichkeit** Sobald du die Firma betrittst, grüßt du die Leute freundlich, auch wenn sie nichts mit deinem Bewerbungstermin zu tun haben.

Kurz vor dem Gespräch

- ➔ Falls bereits ein anderes Bewerbungsgespräch stattfindet, warte vor der Tür bis du aufgerufen wirst.
- ➔ Ansonsten klopfe an und betrete den Raum, stelle Blickkontakt her und grüße freundlich. Stelle dich mit deinem Namen vor und erkläre, dass du für das Vorstellungsgespräch da bist:
„Guten Tag, mein Name ist Max Mustermann. Ich komme zum Bewerbungsgespräch für die Stelle als ...“



➔ DIGITALES IDEENBOARD

Nutze nun unser **digitales Ideenboard** und schau dir Videos an, die dich zum Lachen, aber auch zum Nachdenken anregen, wenn es um das Bewerbungsgespräch geht.

Nutze dazu einen PC oder ein Smartphone. Öffne diesen Link und wähle das Kapitel „Das Bewerbungsgespräch“:
www.padlet.com/AK_Dialog/MyFuture

Wo immer du dich auch vorstellst, die Fragen sind erfahrungsgemäß oft sehr ähnlich. Bereite dich also rechtzeitig auf das Gespräch vor.

Die Frage	Der Hintergrund	Meine Antwort
Stelle dich bitte kurz vor!	Bei dieser Frage orientiert man sich am Lebenslauf. Die Vorstellung auf max. 5 Minuten beschränken.	
Wie hast du von dieser Stelle erfahren?	Das Unternehmen möchte wissen, ob ein persönlicher Bezug besteht oder ob du über bestimmte Kanäle (z.B. Facebook, Firmen-Website, etc.) auf die Firma aufmerksam geworden bist.	
Was sind deine Stärken?	Ein gesundes Selbstbewusstsein ist gefragt. Jedoch bei der Wahrheit bleiben. Stärken anhand von konkreten Beispielen darstellen.	
Was sind deine Schwächen?	Der Betrieb will wissen, ob du dich selbst einschätzen kannst. Zähle nur Schwächen auf, die nicht bedeutsam für diesen Beruf sind und eventuell auch als Stärken gedeutet werden können.	
Warum hast du dich gerade bei uns beworben?	Positive Argumente für den Betrieb (Betriebsklima, Ausbildung, Empfehlung durch Bekannte) anführen.	

Die Frage	Der Hintergrund	Meine Antwort
Warum hast du diesen Beruf/ Ausbildungsweg gewählt? Was werden deine Aufgaben sein?	Hast du realistische Vorstellungen vom Beruf und was motiviert dich, diesen Beruf auszuüben?	
Warum musst du eine Klasse wiederholen? Wieso hast du in diesem Fach eine schlechte Note?	Dein Gegenüber will wissen, ob du eigene Schwächen eingestehen kannst. Das Problem nicht auf andere schieben. Bereitschaft zur Veränderung zeigen.	
Warum sollten wir gerade dich einstellen?	Gefragt sind deine Erfahrungen/besonderen Fähigkeiten, Talente, die speziell für diesen Beruf wichtig sind. Gib eine kurze und aussagekräftige Zusammenfassung.	
Hast du noch Fragen?	Bereite dir unbedingt Fragen vor: z.B. Wäre ein Schnuppertag im Betrieb möglich? Wie viele Lehrlinge gibt es im Unternehmen? Was wäre mein Aufgabenbereich bzw. in welcher Abteilung würde ich eingesetzt werden?	

➔ **TIPP:**

Bedanke dich für das Gespräch und frage, wann du mit einer Rückmeldung rechnen kannst.

Dieser Bewerbungsplaner hilft dir, die Übersicht zu behalten.

ERGEBNIS					
BEWERBUNG/ ANMELDUNG ABGESCHICKT AM					
KONTAKT AM/ TAG D. OFFENEN TÜR					
BERUF/AUSBILDUNG					
KONTAKTPERSON					
FIRMA/SCHULE ADRESSE TELEFONNUMMER					

DAS IST MIR NOCH WICHTIG

Hier ist Platz für alle Unterlagen, die dir bei deiner Berufs- und Bildungswahl sonst noch wichtig sind.

Bildungs- und Berufsorientierung mit Jopsy



Jopsy

als App

Kostenlos im App Store
und in Google Play.

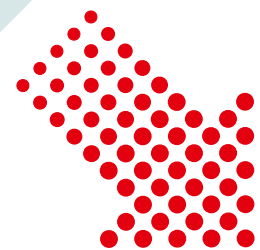


oder online

www.jopsy.at



- Interessensprofil
- Berufsvorschläge
- E-Portfolio



Frag die **AK**
fragdieak.at