

# BECOMING

## OER 1: Selbsterkenntnis, Selbstreflektion, persönliche Vision, Karriereplan

LEHRMATERIAL



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# IN DIESEM MODUL LERNEN SIE

Welches sind die wichtigsten Veränderungen, die sich auf Ihre künftige Arbeit auswirken?

Warum es wichtig ist, offen zu sein, um neue Dinge zu lernen?

Unterschied zwischen Selbsterkenntnis und Selbstreflexion

Warum es wichtig ist, seine eigene berufliche Laufbahn proaktiv zu gestalten?

Warum ist es sinnvoll, ein persönliche Vision und einen persönlichen Entwicklungsplan zu erstellen?

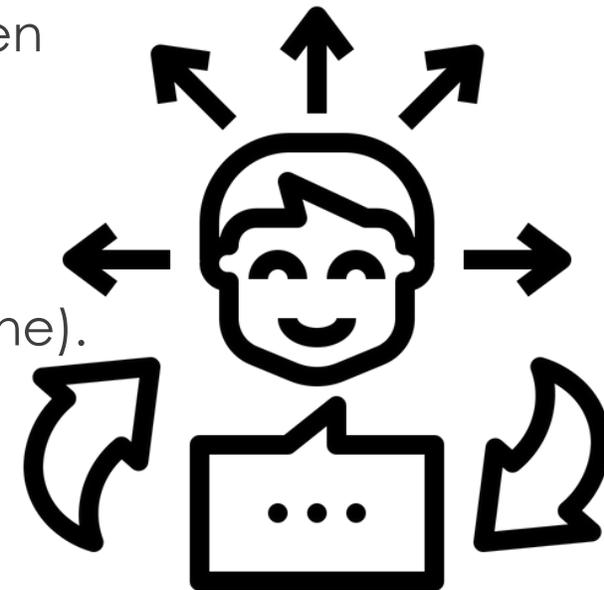
# WORUM ES GEHT

- ▶ Die ständigen und schnellen Veränderungen in allen Dimensionen unseres Lebens zwingen uns, flexibel zu sein.
- ▶ Einige wichtige Änderungen hängen mit digitalen **Technologien** zusammen, aber nicht alle.
- ▶ In der Arbeitswelt führen diese Veränderungen zu neuen Anforderungen sowohl an Beschäftigte als auch an Unternehmen.
- ▶ Die Beschäftigten müssen lernen, sich den Veränderungen zu öffnen.
- ▶ Für Beschäftigte ist es wichtig, ihre **berufliche Weiterentwicklung selbst in die Hand zu nehmen**.
- ▶ In diesem Schulungsmaterial geht es um die **persönliche Weiterentwicklung**.



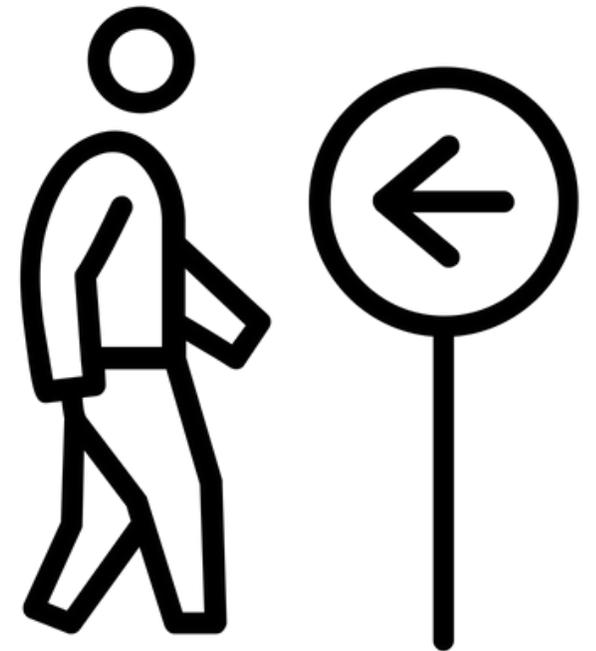
# Der ständige und schnelle Wandel

- ▶ Das Leben ist geprägt von vielen Veränderungen und Ereignissen, ob positiv oder negativ, denen wir uns stellen müssen.
- ▶ Dazu gehören:
  - ▶ der eigene Bildungsweg oder die Veränderung der Arbeitstätigkeiten (z. B. Schulabschluss oder neue Tätigkeiten am Arbeitsplatz),
  - ▶ die Familie (z. B. die Geburt eines Kindes oder der Verlust eines Elternteils),
  - ▶ die äußere Umwelt (z. B. durch Pandemie oder eine Naturkatastrophe).
- ▶ Sie verlangt von uns, **flexibel** zu sein.



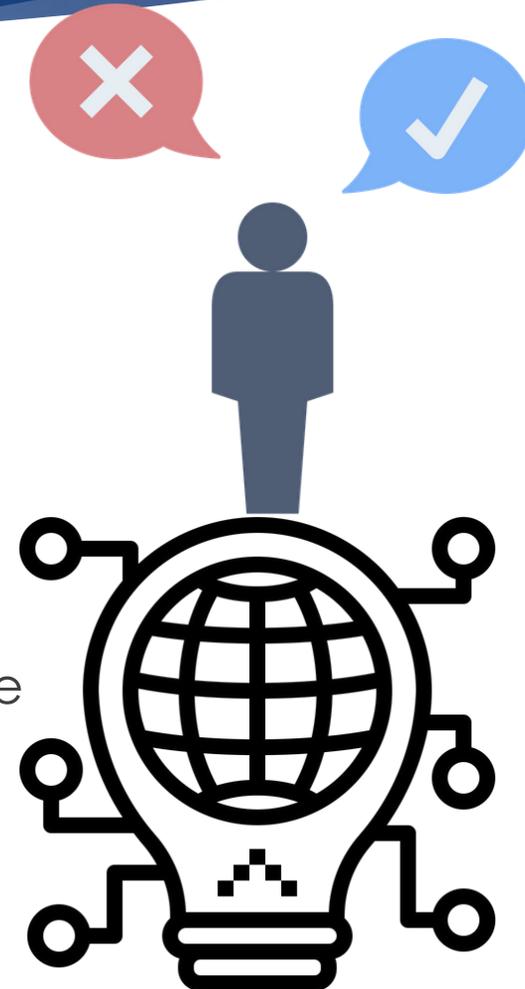
# Was bedeutet es, flexibel zu sein?

- ▶ Flexibel zu sein bedeutet, **die Fähigkeit zu haben, sich auf neue Situationen einzustellen und sich anzupassen, um mit den Veränderungen Schritt halten zu können.**
- ▶ Sie ist eine **Haltung, die Komplexität, Widersprüche und Unklarheiten akzeptiert, und die Bereitschaft, neue Wege auch dann zu gehen, wenn wir nur über unvollständige Informationen verfügen.**
- ▶ In den letzten Jahren war eine der am häufigsten geforderten Fähigkeiten in Stellenanzeigen die **Fähigkeit, sich an Veränderungen anzupassen.**
- ▶ Die Arbeitgeber suchen zunehmend nach Personen, die "in der Lage sind, ihre Einstellung oder ihr Verhalten zu ändern, um sich an Veränderungen am Arbeitsplatz anzupassen".



# Die wichtigsten Änderungen

- ▶ Der technologische Wandel und die digitale Transformation verändern Produkte und Dienstleistungen und die Art und Weise, wie wir sie produzieren und anbieten.
- ▶ Die Grenzen zwischen der virtuellen und der realen Arbeitswelt sind fließend und verschmelzen zunehmend.
- ▶ **Neue Qualifikationsbedarfe entstehen:**
  - ▶ im Zusammenhang mit den neuen Technologien
  - ▶ im Zusammenhang mit den neu entstehenden Arbeitsräumen.
- ▶ Außerdem wird immer deutlicher, dass jeder Beschäftigte seine berufliche Laufbahn selbst in die Hand nehmen muss.

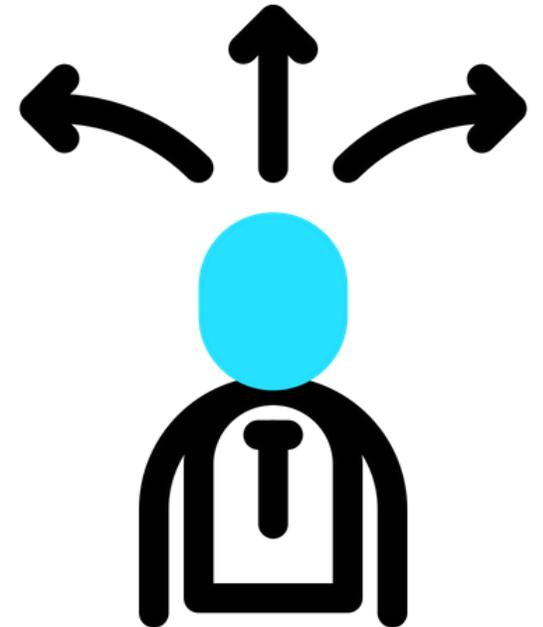




# Was ist zu tun?

# Was Beschäftigte brauchen

- ▶ **Fähigkeiten zur Planung der eigenen beruflichen Laufbahn,**
- ▶ **kontinuierliche Weiterbildung,** um in jedem Alter auf verschiedene Beschäftigungsmöglichkeiten vorbereitet zu sein,
- ▶ **Festlegung sinnvoller beruflicher Ziele,**
- ▶ wirksame **Karriereentscheidungen** für erfolgreiche berufliche Übergänge,
- ▶ die **Fähigkeit**, sich proaktiv künftige Entwicklungen vorzustellen und relevante Strategien für die Entscheidungsfindung zu nutzen, um **mit Unsicherheiten und Ängste gut umzugehen.**



# Selbsterkenntnis und Selbstreflexion

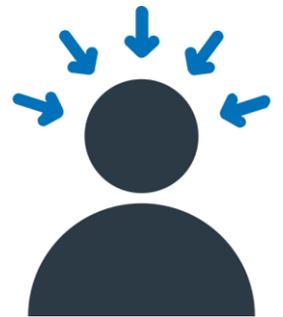
Es gibt zwei wichtige Fähigkeiten, die Beschäftigte erwerben sollten:

## ► Professionelle Fähigkeit zur Selbsterkenntnis

Es ist die Fähigkeit, Werte, Interessen, Fähigkeiten, Stärken, Kenntnisse und Erfahrungen zu erkennen und zu entwickeln, die für die persönliche Entwicklung und den beruflichen Erfolg relevant sind.

## ► Fähigkeit zur Selbstreflexion

Selbstreflexion ist die Fähigkeit, kürzlich gemachte Erfahrungen zu reflektieren, um Erkenntnisse über sich selbst zu gewinnen. Es ist ein persönlicher Prozess, bei dem wir tief in Gedanken, Gefühle und Motivationen eintauchen, das kann auch zu neuen Erkenntnissen über sich selbst führen.



# Bewertung der eigenen Kompetenz



## **Stellen Sie sich folgende Fragen:**

- ▶ *Bin ich in der Lage, Bereiche zu erkennen, in denen ich mich weiterentwickeln kann, und Feedback zu geben?*
- ▶ *Suche ich nach Entwicklungsmöglichkeiten und nutze sie?*
- ▶ *Berücksichtige ich dabei andere Perspektiven?*
- ▶ *Bin ich in der Lage, Fragen wie "Was ist meine größte Stärke?" zu beantworten?*
- ▶ *Kann ich Beispiele für Erfahrungen anführen, bei denen meine Fähigkeiten erfolgreich eingesetzt wurden?*
- ▶ *Bin ich in der Lage, mir vorzustellen, wie ich meine Interessen mit meinen beruflichen verbinde?*
- ▶ *Bin ich in der Lage, die Perspektiven von Menschen mit unterschiedlichem Hintergründen zu berücksichtigen, wenn ich Entscheidungen treffe?*
- ▶ *Habe ich Mentor:innen, die mir bei der Bewältigung verschiedener Herausforderungen meines Lebens helfen?*
- ▶ *Denke ich über verschiedene Situationen in der Vergangenheit nach und wie ich sie bewältigt habe? Bin ich in der Lage, diese Lektionen in einer zukünftigen Situation anzuwenden?*

# Bewertung der eigenen Kompetenz



## **Beispiele**

- ▶ *Ich kenne meine Werte, Interessen, Persönlichkeit und Fähigkeiten.*
- ▶ *Ich denke über meine Erfahrungen nach, um herauszufinden, wie ich mich in Zukunft weiterentwickeln kann.*
- ▶ *Ich bin mir bewusst, dass die Menschen um mich herum meinen Lebensweg beeinflussen.*
- ▶ *Ich analysiere die Handlungen anderer, um aus deren Entscheidungsprozessen zu lernen.*
- ▶ *Ich habe einen Mentor, der mir helfen kann, meine Stärken und Schwächen zu erkennen.*
- ▶ *Ich kann darlegen, wie sich meine Werte, Interessen, Persönlichkeit und Fähigkeiten auf verschiedene interessante Berufsfelder auswirken.*
- ▶ *Ich suche nach Möglichkeiten, meine Fähigkeiten anzuwenden und neue zu entwickeln.*
- ▶ *Ich helfe anderen, ihre Stärken und Schwächen zu erkennen.*
- ▶ *Ich beziehe verschiedene Perspektiven in meinen Entscheidungsprozess ein.*

# Selbstreflexion über Stärken und Schwächen



Wiederholen Sie die folgenden Fragen für so viele Stärken und Schwächen, wie Ihnen einfallen.

- ▶ Welches ist eine meiner Stärken/Schwächen?
- ▶ Woher weiß ich das?
- ▶ Wie sieht das in der Praxis aus? (Wenn die Stärke zum Beispiel darin besteht, organisiert/gewissenhaft zu sein, machen Sie eine Liste, woran sich das zeigt, wie z.B. wie Sie Ihren Schreibtisch in Ordnung halten, immer pünktlich sind oder nie eine Frist verpassen).
- ▶ Welche anderen Stärken/Schwächen können zu diesen Verhaltensweisen beitragen? (z.B. zeugt das Verhalten "nie einen Termin zu verpassen" sowohl von Organisation als auch von Engagement).

# Selbstreflexion über Stärken und Schwächen



Hier sind weitere Fragen, um weitere Stärken und Schwächen zu finden

- ▶ Wofür haben mir andere ein Kompliment gemacht? Was deutet darauf hin, dass dies einige meiner Stärken sind?
- ▶ Wobei mussten mir andere schon mehrfach helfen? Sagt mir das etwas über etwaige Schwächen, die ich habe?
- ▶ Welche Projekte/Aufgaben geben mir Energie oder rauben sie mir? Gibt mir die Art der Tätigkeit Aufschluss über meine Stärken oder Schwächen?

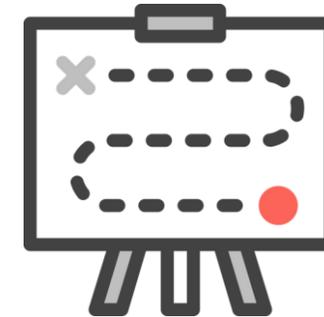
# Nutzen von Selbsterkenntnis und Selbstreflexion

Die Fähigkeiten zur Selbsterkenntnis und Selbstreflexion sind nützlich für:



## Persönliche Vision

Im Allgemeinen ist es ein Bild davon, wie wir uns unsere Zukunft vorstellen. Sie ermöglicht es uns, den besten Weg zu planen, dieses Ziel zu erreichen.



## Persönlicher Entwicklungsplan

Ein persönlicher Entwicklungsplan ist eine schriftliche Zusammenfassung Ihrer Ergebnisse. Er dient als detaillierter Handlungsplan zur Erreichung beruflicher und persönlicher Ziele.

# WAS SIE AUS DIESER LEKTION LERNEN

- ▶ Veränderungen zwingen uns alle dazu, flexibel und offen für Neues zu sein.
- ▶ Der technologische Wandel hat enorme Auswirkungen auf Kompetenzbedarfe.
- ▶ Es zeichnen sich neue Qualifikationsbedarfe für Beschäftigte ab:
  - ▶ Konzept des lebenslangen Lernens
  - ▶ Um zu verstehen, was zu lernen ist, braucht es:
    - ▶ Selbsterkenntnis
    - ▶ Selbstreflexion
  - ▶ Diese Fähigkeiten sind nützlich, um eine persönliche Vision zu entwickeln und daraus einen persönlichen Entwicklungsplan zu erstellen.



Sie haben soeben diese Lerneinheit  
abgeschlossen.

*Herzlichen Glückwunsch!*



# BE.CO.M.IN.G

Being in Continuous  
Innovation and Growing

[www.becomingproject.eu](http://www.becomingproject.eu)

Folgen Sie uns in den sozialen  
Medien:



Erasmus+ Programme – Strategic Partnership  
Project n.: 2020-1-DE02-KA202-007507  
Project title: BE.CO.M.IN.G | Being in  
Continuous Innovation and Growing

## Das Projektkonsortium

**RegioVision**  
GmbH Schwerin



**C4F**

ilmiofuturo



Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Meinung der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen verantwortlich gemacht werden.

