

ÜBUNG

Deine sozialen Kompetenzen

Um die richtige Entscheidung über deine berufliche Zukunft zu treffen, solltest du dich selbst gut kennen.



Hast du dir deine sozialen Kompetenzen schon einmal bewusst gemacht?

Daran hast du bereits mithilfe der letzten Übungen gearbeitet. In einem letzten Schritt lernst du, deine sozialen Kompetenzen realistisch einzuschätzen. Damit sind persönliche Fähigkeiten gemeint, die für den Umgang mit anderen wichtig sind – gerade auch im Berufsleben.

Aufgabe:

Lies dir die folgenden Soft Skills gut durch und schätze dich auf einer **Skala von 1** (Darin bin ich nicht gut / Trifft nicht auf mich zu) **bis 5** (Darin bin ich sehr gut / Trifft voll auf mich zu) selbst ein.

Um ein besseres Gespür für deine Eigenwahrnehmung zu bekommen, kannst du andere Menschen in deinem Umfeld um eine Einschätzung deiner sozialen Kompetenzen bitten.

TIPP

- Ich bearbeite Aufgaben gerne im Team.
→ Teamfähigkeit
- Ich kann mich gut in andere Menschen hineinversetzen. → Empathie/Einfühlungsvermögen
- In einem Gespräch kann ich meine Meinung darlegen.
→ Durchsetzungsfähigkeit
- Ich kann mir meine Zeit gut einteilen.
→ Organisationsfähigkeit
- Wenn ich etwas erreichen möchte, arbeite ich so lange daran, bis ich es geschafft habe. → Durchhaltevermögen
- Wenn mir jemand etwas erzählt, höre ich genau zu und gebe eine zum Thema passende Antwort. → Kommunikationsfähigkeit
- Meine Freundinnen und Freunde können sich immer darauf verlassen, dass ich pünktlich zum Treffpunkt komme oder tue, was ich versprochen habe. → Zuverlässigkeit

Trifft nicht zu				Trifft zu
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

Fertig mit den Übungen? Dann mach Check-U!

Mit dem Erkundungstool der Bundesagentur für Arbeit findest du mehr über deine sozialen Kompetenzen, deine Fähigkeiten, Interessen und beruflichen Vorlieben heraus. Check-U hilft dir, einen ersten Schritt in Richtung Berufs- und Studienwahl zu gehen. Machst du den Test in der neunten oder zehnten

Klasse, werden dir Ausbildungsberufe vorgeschlagen, die zu deinem Profil passen. Ab der elften Klasse erhältst du dann Ergebnisse für Ausbildungsberufe und Studienfelder.



CHECK-U
DAS ERKUNDUNGSTOOL DER
BUNDESAGENTUR FÜR ARBEIT



Die Übung findest du auch online auf abi.de.



www.check-u.de