

Arbeitsbogen: Meine Kompetenzen und Erfahrungen

Bitte visualisiere in Deinem Notizbuch oder auf einem Extra-Bogen:

Welche fachlichen, überfachlichen Kompetenzen und Erfahrungen machen mich aus?

Die folgenden Fragen dienen als Anregung:

- Was konnte ich schon immer gut?
- Beruflichen und/ oder akademischen Erfahrungen - Was habe ich durch mein Studium/ durch berufliche Erfahrungen gelernt?
- Welche Schwerpunkte haben mich dabei besonders fasziniert/ angetrieben?
- Welche überfachlichen Kompetenzen zeichnen mich aus?*
- Welche Praktika/ Hospitanzen habe ich wie erlebt?
- Auslandsaufenthalte haben mich wie geprägt?
- Welche Sprachen habe ich gelernt?
- Wie haben mich ehrenamtlichen Tätigkeiten geprägt?
- Welche persönlichen Interessen machen mich aus?
- Welche Träume treiben mich an?

Zeit: 20 Minuten

* Beispiele:

- Methodenkompetenz: Schreibtechnik, Moderation, Präsentations- und Medienkompetenz
- Selbstkompetenz: Zeit- und Stressmanagement, Laufbahnplanung, Motivation
- Managementkompetenz: Führungskompetenz, Projekt- Konfliktmanagement
- Sozialkompetenz: Gesprächsführung, Teamarbeit, Interkulturelle und Genderkompetenz