

Was kann ich?

Fähigkeiten und Soziale Kompetenzen

1. Ziel und Beschreibung

Die Schülerinnen und Schüler testen ihre kognitiven Kompetenzen, ihr individuelles Arbeitsverhalten sowie ausbildungsrelevante Persönlichkeitseigenschaften (Modul 1 und 2 von Check-U, vgl. S. 12–17). In der Vorbereitung wird der Fähigkeiten- und Stärkenbegriff geklärt sowie Fremd- und Selbsteinschätzung trainiert. Die Auswertungseinheit befasst sich mit der Analyse der persönlichen Ergebnisse sowie der Vorschlagsliste geeigneter Ausbildungsberufe.

2. Aufbau

Die Unterrichtsidee umfasst **drei Einheiten** (A, B, C).



Benötigte Arbeitsblätter

✓	Info	Das ist Check-U	✓	Testauswertung 1	Fähigkeiten + Soziale Kompetenzen
✓	Übung 1	Meine Fähigkeiten, meine Sozialen Kompetenzen		Testauswertung 2	Interessen + Berufliche Vorlieben
✓	Übung 2	Schätze deine Stärken ein	✓	Testauswertung 3	Ergebnisse Ausbildungen
	Übung 3	Meine Interessen, meine beruflichen Vorlieben			

Hier können Sie die Arbeitsblätter herunterladen:
www.planet-beruf.de » [Lehrer/innen](#) » [Unterricht mit planet-beruf.de](#) » [Check-U](#) bzw. www.arbeitsagentur.de/check-u-lehrkräfte.

3. Ablauf der Unterrichtseinheiten

A Vorbereitung (ca. 45 Min.)			
Ziele <ul style="list-style-type: none"> ● Bewusstsein für Fähigkeiten und soziale Kompetenzen entwickeln. ● Persönliche Stärken benennen. ● Fremd- und Selbsteinschätzung trainieren. 		Vorbereitung <ul style="list-style-type: none"> ● Arbeitsblatt Übung 1 ● Arbeitsblatt Übung 2 	
Zeit in Minuten/ Schulstd. (circa)	Aktion	Erläuterungen	Material/Methode
0:00–0:10	Einstieg	Check-U vorstellen	Arbeitsblatt Info
0:10–0:20	Fähigkeiten- und Stärkenbegriff kennenlernen	Schritt 1: Vier eigene Fähigkeiten angeben. Schritt 2: Eigene soziale Kompetenzen einschätzen.	Einzelarbeit Arbeitsblatt Übung 1
0:20–0:30	Selbsteinschätzung üben		Einzelarbeit Arbeitsblatt Übung 2
0:30–0:40	Fremdeinschätzung einholen		Partnerarbeit Arbeitsblatt Übung 2
0:40–0:45	Abschluss, Überleitung zu B		

B Arbeit mit Check-U: Module 1 + 2 (ca. 90 Min.)			
Ziele <ul style="list-style-type: none"> ● Testmodul 1 (Fähigkeiten) bearbeiten und Modul 2 (Soziale Kompetenzen) starten. ● Ergebnisse drucken oder herunterladen. 		Vorbereitung <ul style="list-style-type: none"> ● Computerraum (vgl.: Wichtige Hinweise zum Praxiseinsatz, S. 6–7) ● Login-Daten (Arbeitsblatt Info) 	
Zeit in Minuten/ Schulstd. (circa)	Aktion	Erläuterungen	Material/ Methode
0:00–0:05	Einstieg + Login	Geben Sie den Schülerinnen und Schülern Zeit, die Login-Daten einzugeben. Starten Sie erst, wenn alle angemeldet sind.	Arbeitsblatt Info
0:05–0:40	Test „Fähigkeiten“ (Teil 1)	Bearbeitung Modul 1	Einzelarbeit
0:40–0:45	Empfohlen: Bearbeitungspause ggf. Aktivierungsspiel	Das Tool schlägt Pausen vor, unter anderem nach: „Denkgeschwindigkeit – klicke die zweithöchste Zahl an“ (ca. 56 % Fortschritt). Alle Schülerinnen und Schüler sollten diese nutzen (Aufstehen, Strecken ...). Idealerweise wartet die Gruppe, bis alle an diesen Abschnitt ankommen, bevor sie mit Teil 2 von Modul 1 fortfahren.	Gruppe
0:45–0:75	Test „Fähigkeiten“ (Teil 2)	Bearbeitung Modul 1 fortsetzen.	Einzelarbeit
0:75–0:80	Test „Fähigkeiten“ beenden	Die Gruppe schließt Modul 1 ab. Wer früher fertig ist, kann sich mit einer Partnerin bzw. einem Partner die Testauswertung ansehen.	Partnerarbeit
0:80–0:90	Test „Soziale Kompetenzen“ (Teil 1)	Bearbeitung Modul 2 beginnen.	Einzelarbeit

C Arbeit mit Check-U: Modul 2 (Fortsetzung) + Auswertung (ca. 45 Min.)			
Ziele <ul style="list-style-type: none"> ● Mit den Testauswertungen arbeiten und diese vergleichen. ● Ergebnisliste „Ergebnisse Ausbildung“ auswerten. 		Vorbereitung <ul style="list-style-type: none"> ● Arbeitsblätter Testauswertung 1, Testauswertung 3 ● Zugriff auf die Testauswertungen (Ausdruck, Tablets oder Computer) 	
Zeit in Minuten/ Schulstd. (circa)	Aktion	Erläuterungen	Material/Methode
0:00–0:20	Test „Soziale Kompetenzen“ (Teil 2)	Bearbeitung Modul 2 fortsetzen und abschließen.	Einzelarbeit
0:20–0:30	Testauswertung „Fähigkeiten“ Fähigkeiten mit Spitzenwerten	Die Schülerinnen und Schüler identifizieren ihre vier Fähigkeiten mit den höchsten Werten und tragen diese auf dem Arbeitsblatt ein.	Einzelarbeit Arbeitsblatt Testauswertung 1
0:30–0:35	Testauswertung „Soziale Kompetenzen“	Die Schülerinnen und Schüler identifizieren ihre sozialen Kompetenzen mit den höchsten Werten und tragen diese auf dem Arbeitsblatt ein.	Einzelarbeit Arbeitsblatt Testauswertung 1
0:35–0:45	Testauswertung „Ergebnisse Ausbildung“	Die Schülerinnen und Schüler beschäftigen sich mit den Ausbildungen, die in den Testergebnissen vorgeschlagen werden. Das Arbeitsblatt sowie die Downloads der Ergebnisse sollten in die Berufsberatung mitgenommen werden.	Einzelarbeit Arbeitsblatt Testauswertung 3

Hinweis

Die vollständige Unterrichtsidee inklusive der Arbeitsblätter kann auf www.planet-beruf.de » **Lehrer/innen** » **Unterricht mit planet-beruf.de** » **Check-U** bzw. www.arbeitsagentur.de/check-u-lehrkraefte heruntergeladen werden.