

Check-U: Zeig, was du kannst!

Deine Fähigkeiten und sozialen Kompetenzen sind ein guter Wegweiser für deine Berufswahl. Mit ihnen findest du heraus, welche Berufe dir besonders liegen.

Schritt 1: Mache die Tests „Fähigkeiten“ und „Soziale Kompetenzen“ im Erkundungstool Check-U unter www.check-u.de.

Schritt 2: Schreibe drei Fähigkeiten aus deiner Testauswertung, die du besonders gut beherrschst, in die linke Spalte der Tabelle.

Schritt 3: Notiere in der zweiten Spalte, wann du diese Fähigkeiten im Alltag oder in der Schule bemerkst.

Ich kann gut ...	Das merke ich, wenn ...
<i>Beispiel: ... räumlich denken.</i>	<i>... ich Geometrie in der Schule mache.</i>

Schritt 4: Trage drei starke soziale Kompetenzen von dir ein:

Schritt 5: Kreuze an: Für welche Situationen in der Ausbildung sind deine sozialen Kompetenzen wichtig? (Mehrere Antworten möglich)

im Team arbeiten

Überblick behalten

Aufgaben besprechen

Konflikte lösen, freundliche Atmosphäre schaffen

mit Stress umgehen

eigenständig arbeiten

Schritt 6: Schau dir noch einmal deine Ergebnisse für beide Tests an. Möchtest du dich bei etwas verbessern?

Nein

Ja, und zwar:

So kannst du dich verbessern

Fang bei dir zuhause an: Hilf z.B. bei kleinen Reparaturen und steigere damit dein handwerkliches Geschick. Oder plane das nächste Familienfest. Soziale Kompetenzen kannst du gut in einem Praktikum üben, z.B. im Seniorenheim oder Sportverein. Auch mit einem passenden Hobby kannst du deine Fähigkeiten und sozialen Kompetenzen erweitern.

