Career Management Skills - A New 'Literacy' for Sustainable Employment
Project Ref. No. 2016-1-UK01-KA204-024334

ACUMEN

OUTPUT 2:
In-Service Training

Dieses Projekt wurde mit der Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Diese Website gibt allein die Sichtweisen der Authoren wieder, die Kommission kann nicht verantwortlich gemacht werden für den Inhalt, der hier veröffentlicht wird.

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

AGENDA

MODUL 1 enthält:

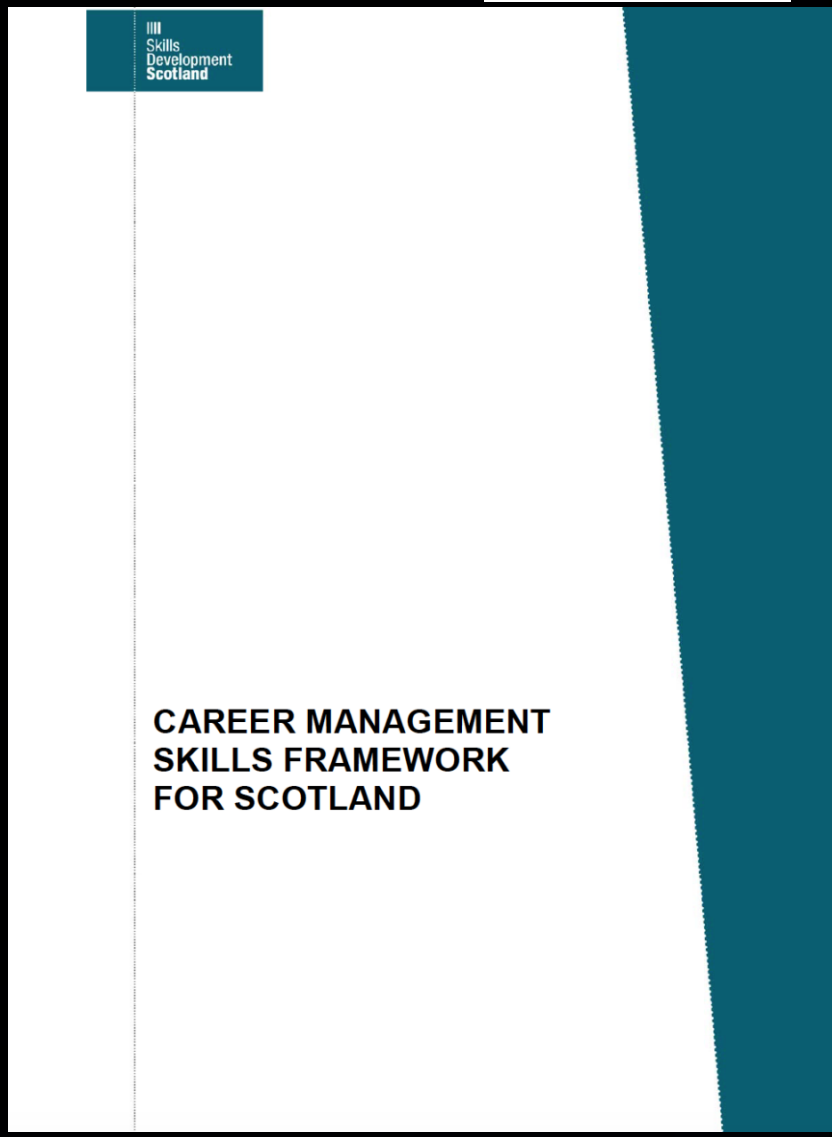
- Eine kurze Einführung in das CMS Framework
- SELBST: Tools und Kompetenzen für die Trainer

Beteiligte Partner: LUMSA, ELN, BEST, INNOV, MeathPartnership, SYNTHESIS, TTG and REINTEGRA

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

FRAMEWORK

2012



ACUMEN

SELBST

- Kompetenzen, die es Menschen ermöglichen, ein gesundes soziales Selbstverständnis zu entwickeln.

STÄRKEN

- Kompetenzen, die es Menschen ermöglichen, sich Stärken anzueignen und auf diesen aufzubauen, um lukrativen Lern- und Arbeitsangeboten nachzugehen.

HORIZONTE

- Kompetenzen, die es Menschen über deren gesamtes Leben hinweg ermöglichen, persönliche Karriereziele zu visualisieren, zu planen und zu erreichen.

NETZWERKE

- Kompetenzen, die es Menschen ermöglichen, sich Beziehungen und Hilfenetzwerke aufzubauen.

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

SELBST

Einführung

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

SELBST

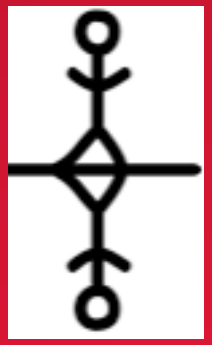
◇ Folgende Kompetenzen «ermöglichen Menschen ein gesundes und soziales Selbstverständnis zu entwickeln»:

- Ein positives **Selbstbild** aufbauen und pflegen.
- Ein ausgewogenes **Verhältnis** zwischen meinen Rollen in Privatleben, Beruf und Bildung finden.
- Mein **Verhalten** so ändern, dass dieses in vielen **unterschiedlichen Situationen** angemessen ist.
- Ich habe ein Bewusstsein dafür, wie ich mich im Laufe meines Lebens verändere und weiterentwickle.
- Ich treffe positive Entscheidungen in meinem Berufsleben.

From ***Career Management Skill Framework Scotland*** **(2012)**

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

REFLEXION

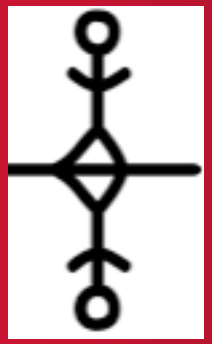


- Wie fördern wir als Trainer *(Arbeitende in der Erwachsenenbildung , Träger, Arbeitsvermittler*innen,, Personalentwickler*innen*) diese Kompetenzen?

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

REFLEXION

CMS Framework for Scotland	Gegenwärtige und zukünftige Umsetzung
SELBST • Ein positives **Selbstbild** aufbauen und pflegen. • Ein ausgewogenes **Verhältnis** zwischen meinen Rollen in Privatleben, Beruf und Bildung finden. • Mein **Verhalten** so ändern, dass dieses in vielen **unterschiedlichen Situationen** angemessen ist. • Ich habe ein Bewusstsein dafür, wie ich mich im Laufe meines Lebens verändere und weiterentwickle. • Ich treffe positive Entscheidungen in meinem Berufsleben.	***Wie können wir Teilnehmende in unserer gegenwärtigen Praxis dabei unterstützen, diese Stärken bei sich zu auszubilden?*** ***Wie können wir dieses Thema noch weiterentwickeln?***



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

TOOLS

Lernziele der Teilnehmenden (d.h. in welchen Bereichen sollen sich die Ratsuchenden weiterentwickeln)	Tools (Beispiele für bekannte geeignete Tools)
…Ein positives Selbstbild aufbauen und pflegen.	*Johari-Fenster* *Mein bestes Ich* *Tatsächliches Selbst vs. ideales Selbst (Theorie nach Richard Boyatzis)*
…Ein ausgewogenes Verhältnis zwischen meinen Rollen in Privatleben, Beruf und Bildung finden.	*Für beides:* *Rad des Lebens*
…Mein Verhalten so ändern, dass dieses in vielen unterschiedlichen Situationen angemessen ist.	
…Ich habe ein Bewusstsein dafür, wie ich mich im Laufe meines Lebens verändere und weiterentwickle.	*Albumcover meines Lebens*

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

FÄHIGKEITEN

Lernziele der Teilnehmenden (d.h. in welchen Bereichen sollen sich die Ratsuchenden weiterentwickeln	Fähigkeiten der Trainer (Arbeitende in der Erwachsenenbildung , Träger, Arbeitsvermittler*innen,, Personalentwickler*innen…)
…Ein positives Selbstbild aufbauen und pflegen.	Aktives Zuhören (aktive Fragetechniken)
…Ein ausgewogenes Verhältnis zwischen meinen Rollen in Privatleben, Beruf und Bildung finden	Bewusstsein schaffen
…Mein Verhalten so ändern, dass dieses in vielen unterschiedlichen Situationen angemessen ist.	Handlungen gestalten
…Ich habe ein Bewusstsein dafür, wie ich mich im Laufe meines Lebens verändere und weiterentwickle.	Planung und Zielsetzung.

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

Methodische Beispiele für Trainer und Teilnehmende

◇ Wir empfehlen hauptsächlich mit aktiven Methoden zu arbeiten (gemäß Kolbs Theorie des erfahrungsbasierten Lernens)

Lernzyklus nach Kolb

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

SELBST

1. Ein positives Selbstbild aufbauen und pflegen

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

- Ein positives **Selbstbild** aufbauen und pflegen:

Übung 1: ZEICHNEN

http://www.freepik.com

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

VIDEO

https://www.youtube.com/watch?v=XpaOjMXyJGk

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

JOHARI FENSTER

	Mir selbst bekannt	*Mir selbst nicht bekannt*
Anderen Bekannt	OFFENES SELBST Informationen über Sie selbst, die sowohl Ihnen als auch anderen bekannt sind	BLINDES SELBST Informationen über Sie selbst, die Ihnen selbst nicht bekannt, anderen jedoch bekannt sind
Anderen nicht bekannt	VERSTECKTES SELBST Informationen über Sie selbst, die Ihnen bekannt, anderen jedoch nicht bekannt sind	UNBEKANNTES SELBST Informationen über Sie selbst, die weder Ihnen noch anderen bekannt sind

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

- Ein positives **Selbstbild** aufbauen und pflegen:

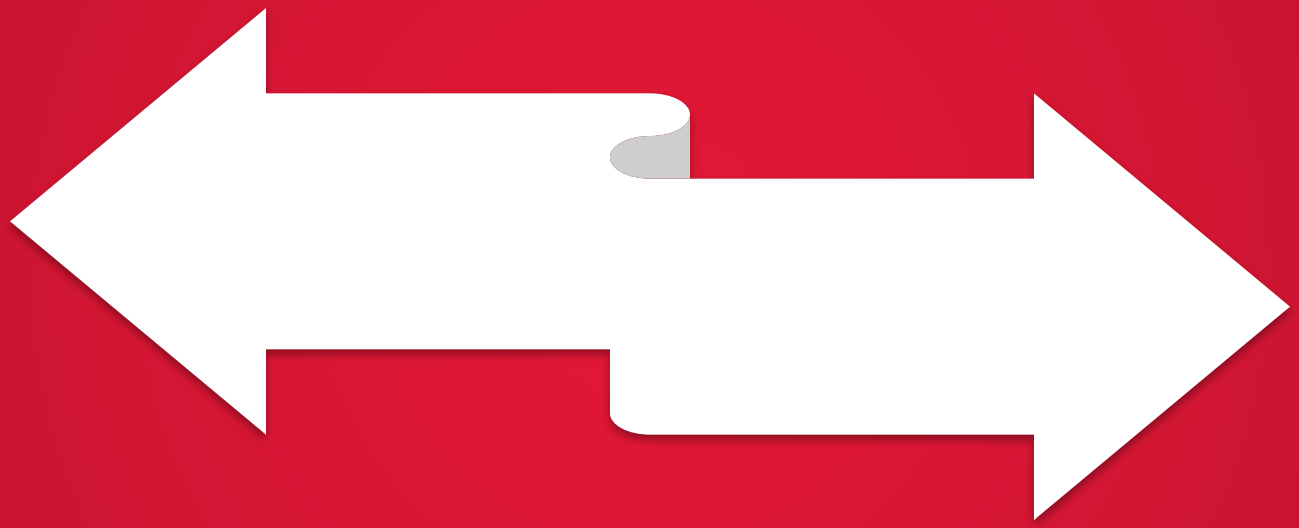
Mögliche Arbeitsaufgabe

«Mein bestes Ich»

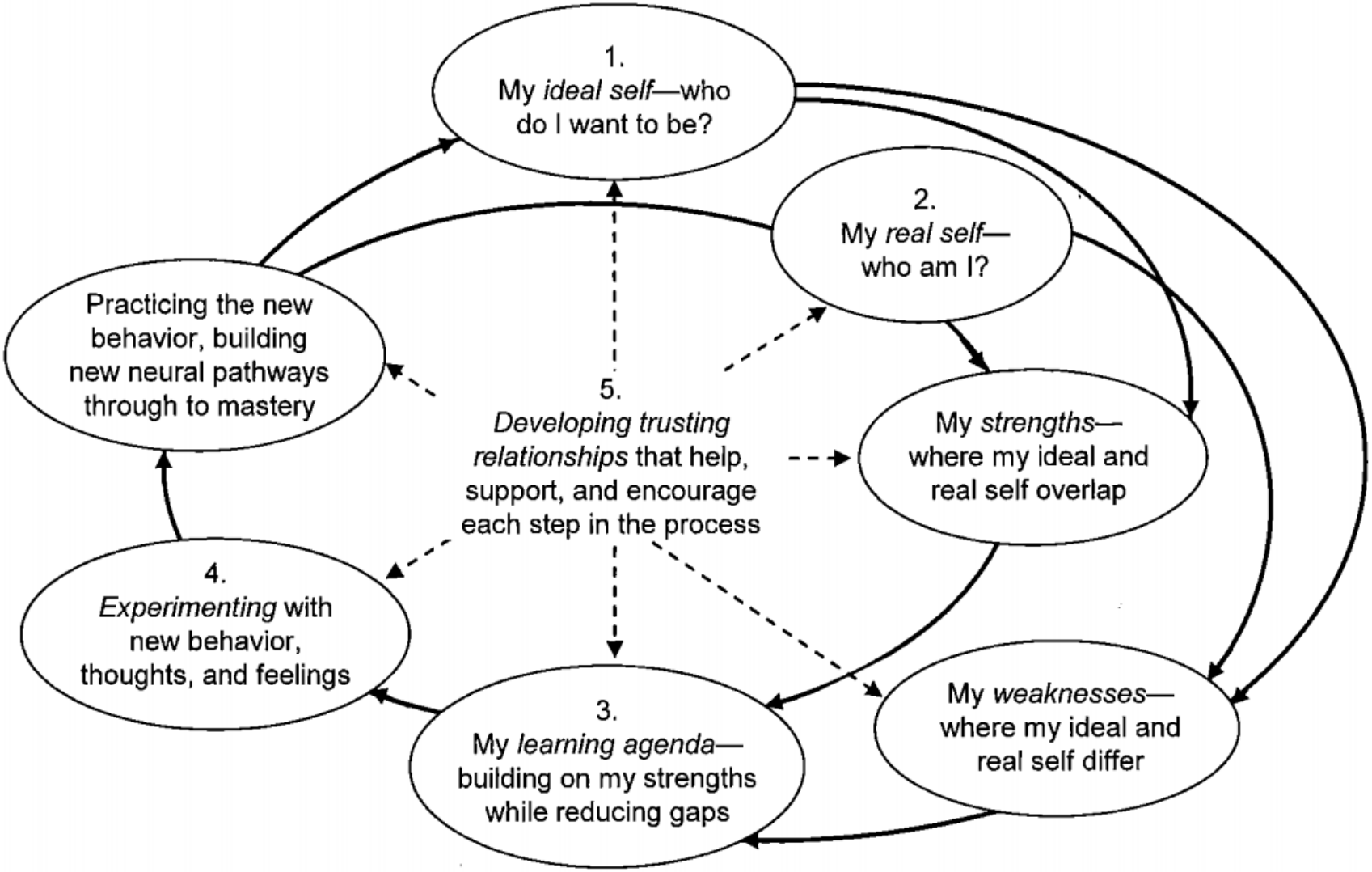
http://www.freepik.com

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

Die Theorie Richard Boyatzis



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



From: Boyatzis, 2011

ÜBUNGEN

◇ Üb1: 27 Dinge, die ich in meinem Leben noch tun möchte

◇ Üb2: Die Lotterie

Teleos Leadership Institute, 2015

◇ Üb3: Mein Traumjob

◇ Üb4: Mein ideales Leben

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

ACUMEN

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

SELBST

2. ausgewogenes Verhältnis zwischen meinen Rollen
3. Anpassungsfähigkeit in verschiedenen Situationen

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

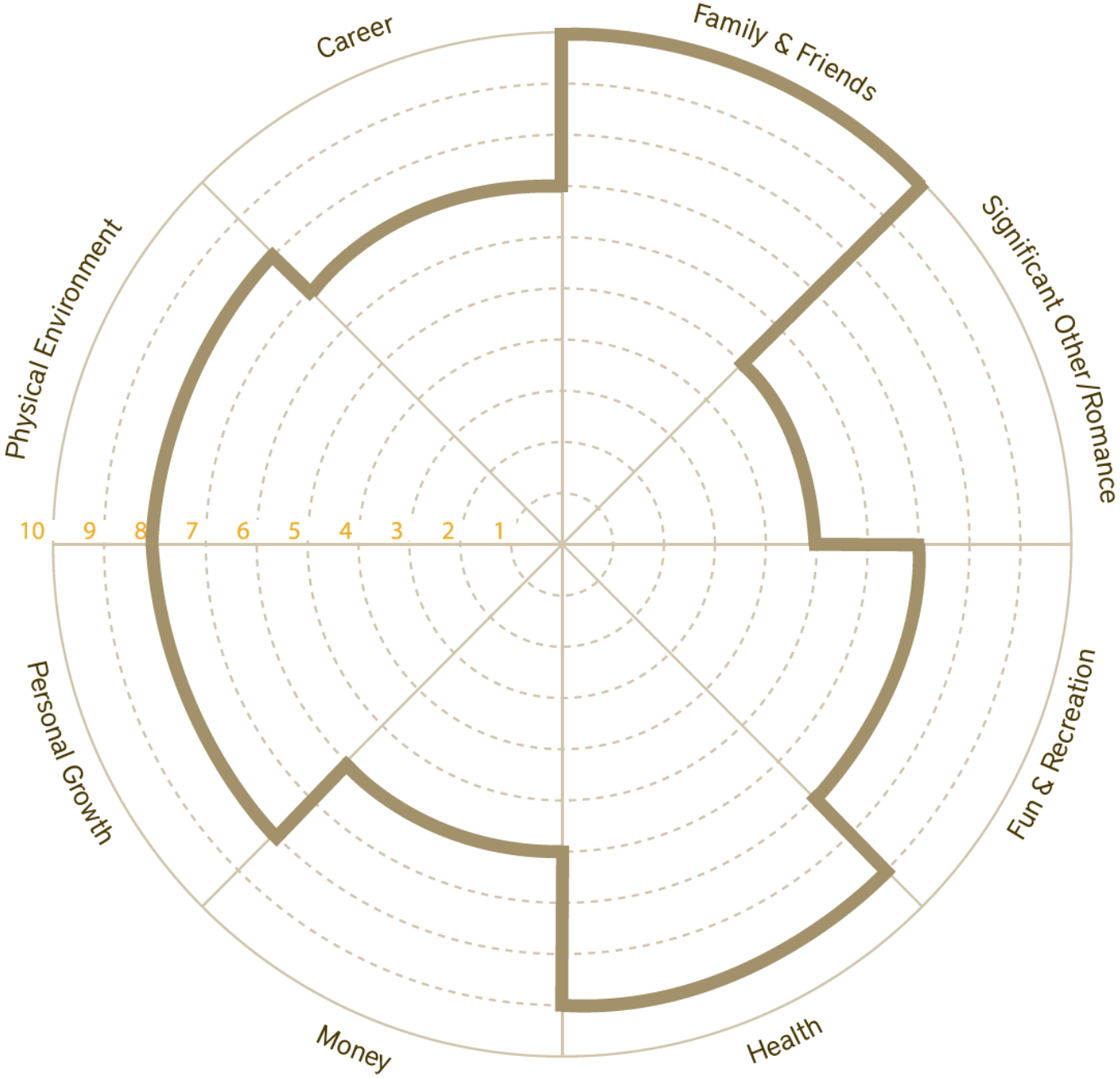
THE WHEEL

- Ein **ausgewogenes Verhältnis** zwischen meinen Rollen in Privatleben, Beruf und Bildung finden.
- Mein **Verhalten** so ändern, dass dieses in vielen **unterschiedlichen Situationen** angemessen ist.

◇Für Trainer/Coaches/Erwachsenenbildner*innen:
Das Rad des Lebens
http://www.coactive.com/docs/resources/toolkit/pdfs/18-Wheel-of-Life-Exercise.pdf

◇ Video:
https://www.youtube.com/watch?v=nx6ejldUHUw

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


Career
Family & Friends
Significant Other/Romance
Fun & Recreation
Health
Money
Personal Growth
Physical Environment
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1

the
me
ion

SELBST

4. Veränderung

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

- Ich habe ein Bewusstsein dafür, wie ich mich im Laufe meines Lebens verändere und weiterentwickle.

◇ ENTWERFEN SIE DAS ALBUMCOVER IHRES LEBENS

Tina Seelig, *Crash Course on Creativity, NovoEd. 2013*

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

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

SKILLS

ACUMEN

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

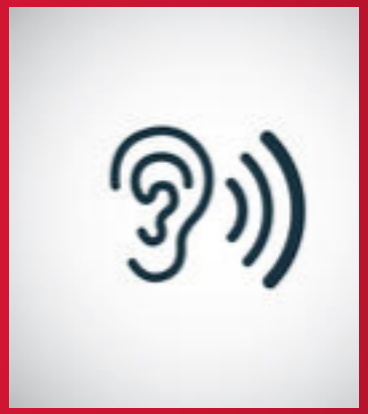
FÄHIGKEITEN

Lernziele der Teilnehmenden (d.h. in welchen Bereichen sollen sich die Ratsuchenden weiterentwickeln	Fähigkeiten der Trainer (Arbeitende in der Erwachsenenbildung , Träger, Arbeitsvermittler*innen,, Personalentwickler*innen…)
…Ein positives Selbstbild aufbauen und pflegen.	Aktives Zuhören (aktive Fragetechniken)
…Ein ausgewogenes Verhältnis zwischen meinen Rollen in Privatleben, Beruf und Bildung finden	Bewusstsein schaffen
…Mein Verhalten so ändern, dass dieses in vielen unterschiedlichen Situationen angemessen ist.	Handlungen gestalten
…Ich habe ein Bewusstsein dafür, wie ich mich im Laufe meines Lebens verändere und weiterentwickle.	Planung und Zielsetzung

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

FÄHIGKEITEN

◇ **Aktives Zuhören** ist die Fähigkeit, sich vollkommen zum einen darauf zu konzentrieren, was die/der Ratsuchende sagt und nicht sagt, zum anderen das von der/vom Ratsuchende Gesagte in Zusammenhang mit deren/dessen Wünschen zu sehen und die Ausdrucksfähigkeit der/des Ratsuchenden zu fördern.



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

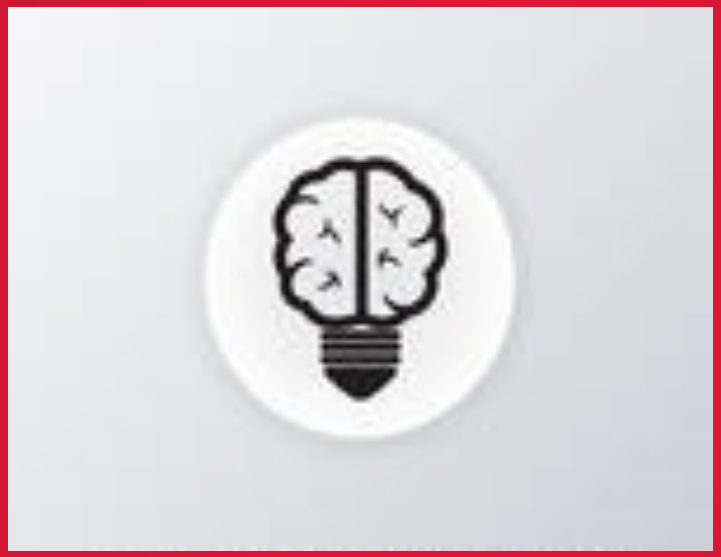
LERNZIELE

Nach Beendigung dieses Lernabschnitts werden die Teilnehmenden in der Lage sein:

- auf die Bedürfnisse der/des Ratsuchenden und deren/dessen Entwicklungsplan einzugehen;
- sich die Anliegen, Ziele, Werte und Überzeugungen darüber, was möglich und was nicht möglich ist, anzuhören;
- zwischen Botschaften zu unterscheiden, die mit Worten, dem Stimmton oder körpersprachlich von der/vom Ratsuchenden übermittelt werden

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

BRAINSTORMING



http://www.freepik.com

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

KOMMUNIKATIONSSPERREN	KOMMUNIKATIONSVERSTÄRKER
Schuld zuweisen und persönlich angreifen	Sich nach Informationen erkundigen und gemeinsam Probleme lösen
Abgelenkt wirken und auch sonst körpersprachlich signalisieren, dass man nicht bei der Sache ist	Blickkontakt herstellen, eine in Richtung der/des Gesprächspartnerin/-partners leicht vorgebeugte Haltung einnehmen und dieser/diesem die volle Aufmerksamkeit widmen
Ein Problem abtun oder herunterspielen	Empathie zeigen, die Gefühle des jeweiligen Gegenübers wertschätzen
ins Wort fallen	abwarten, bis das jeweilige Gegenüber ausgesprochen hat
belehren/die Moral predigen	sich mit Be-/Verurteilungen zurückhalten
„Ja, aber…”-Äußerungen	„Ja, und…“-Äußerungen

From: *Tutu and Franklin: A Journey Towards Peace* Teachers Guide, a production of Wisdom Works, Inc. (www.wisdomworks.net)

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

PAARÜBUNG

- Üb1: Zuhören und mit anderen Worten widergeben
- Üb2: Zuhören und „spiegeln“
- Üb3: Wahrnehmungscheck-Äußerungen entwickeln
- Üb4: Auf Grundlage der Äußerungen der Kolleg/inn/en je eine offene Frage formulieren
- Üb5: Erwidern Sie die Äußerung Ihrer/Ihres Kollegin/Kollegen, indem Sie ihr/ihm eine offene Frage stellen, um an genauere Informationen heranzukommen
- Üb6: Zusammenfassen
- Üb7: Feedback geben

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

FÄHIGKEITEN
(Beispiel 2)

◇ **Handlungsweisen entwerfen** ist die Fähigkeit, gemeinsam mit der/dem Ratsuchenden die Möglichkeit für kontinuierliches Lernen und das Ergreifen solcher neuer Maßnahmen zu schaffen, die am zielführendsten sind.

http://www.freepik.com

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

LERNZIELE (Beispiel 2)

Nach Beendigung dieses Lernabschnitts werden die Teilnehmenden in der Lage sein:

- zusammenzufassen, mit anderen Worten widerzugeben, rückzufragen und zu spiegeln, was die/der Ratsuchende äußert, um Klarheit und Verständnis herzustellen;
- den wesentlichen Inhalt des von der/vom Ratsuchenden Kommunizierten zu verstehen und diese/diesen dabei zu unterstützen, zum Punkt zu kommen, anstatt sich in langen Ausführungen zu verstricken;
- es der/dem Ratsuchenden zu ermöglichen, eine Situation urteilsfrei und objektiv zu klären, um sich von dieser zu lösen und zum nächsten Schritt übergehen zu können.

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

NÜTZLICHE TECHNIKEN/ÜBUNGEN

HANDOUT 4

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

STÄRKEN EINSCHÄTZEN

ACUMEN

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

LERNZIELE

Nach Beendigung dieses Lernabschnitts werden die Trainer in der Lage sein:

- Den Teilnehmenden Feedback zu ihren Stärken zu geben und Bewusstsein für die Fähigkeiten zu schaffen, die sie gerade entwickeln
- Kollegen und Arbeitsgebern zeigen, dass eine Entwicklung des Teilnehmenden stattgefunden und dass dieser Kompetenzen erworben hat
- Teilnehmende motivieren, weiterhin aktiv zu bleiben und sich weiterzuentwickeln

Es gibt viele Gründe Karrieremanagementfähigkeiten zu fördern. Bitte nennen Sie ein paar Beispiele.

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

DANKE

ACUMEN

Fragen?

Weitere Informationen auf
www.acumen.website

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