



Herzlich Willkommen!

**Workshop zur Orientierung:
„So finde ich den Job, der zu mir passt“**

Mit

KAROLIN SOMMER-BAUM

2016-2019 an mehr als 25 deutschen Unis und Hochschulen

**An Eurer
Seite:**







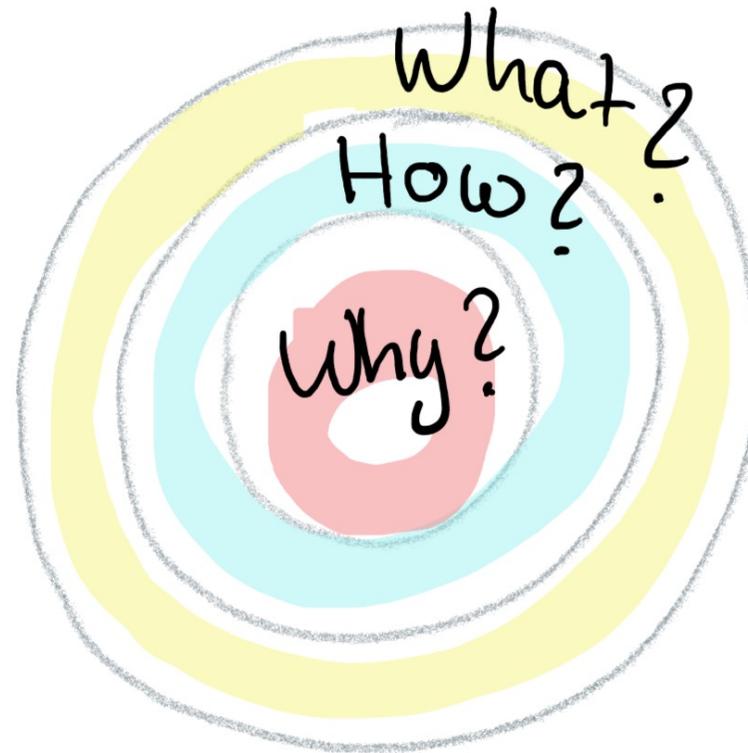




In diesem Workshop ...

- ✓ ... erfährst du, wie du herausfindest, was du im Beruf und Leben willst.
- ✓ ... bekommst du konkrete Tipps und Hilfe für deinen nächsten Schritt ins Berufsleben.
- ✓ ... lernst du, wie du dich selbst motivierst und dran bleibst.
- ✓ ... siehst du, wie du Selbstvertrauen aufbaust und mutig Wege gehst.

Mit den richtigen Fragen fängt alles an!



Golden Circle, Simon Sinek

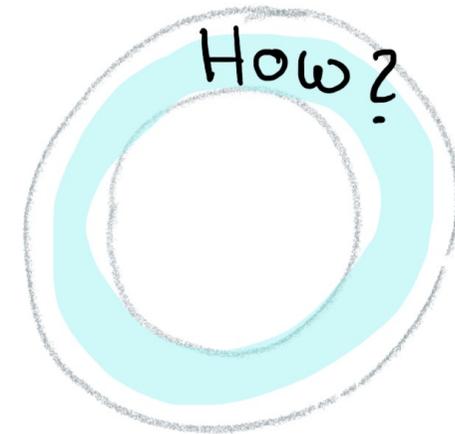
Why? Warum möchte ich einen Job, der zu mir passt?



In Aktion:

- Kleine Gruppen von 3-4 Teilnehmern
- Stellt euch gegenseitig die Frage: Warum möchtest du einen Job, der zu dir passt?
- Welche Motivation, welchen Sinn und welche Überzeugungen erkennt ihr?

How? Wie finde ich den Job, der zu mir passt?



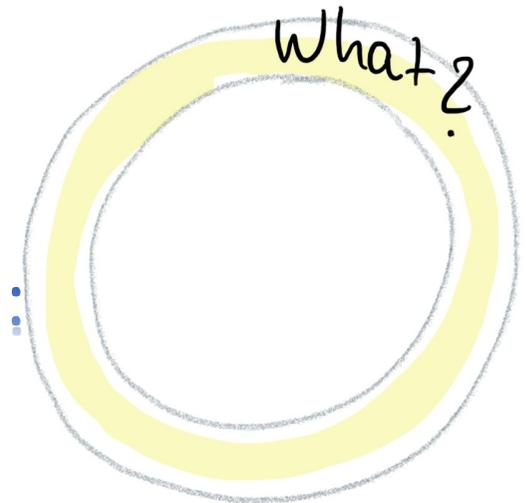
In Aktion:

- Kleine Gruppen von 3-4 Teilnehmern
- Wie gehe ich die Suche an, wie starte ich?
- Fragt Euch gegenseitig: Welche Einstellung/innere Haltung hilft mir dabei?

What? Welches ist der Job, der zu mir passt?

In Aktion (jeder für sich im Nachgang):

- Was ist euch an einem Job wichtig?
- Was sollte er bieten?
- An welchen Kriterien kann ich das festmachen?



Die Erfolgsformel

Gestalten > Verwalten

Mehr aktive Jobwahl-
Gestaltung!

Weniger reaktive
Jobangebot-Verwaltung

Innovative und kreative Jobwahl

„In Zeiten, in denen disruptive Entwicklungen ganze Branchen auf den Kopf stellen, wird es immer schwieriger mit klarem Berufsbild ... auf Jobsuche zu gehen...“

Zeit Campus Sonderheft Berufseinstieg 2018, S. 114



Mehrgleisig fahren!
D.h. innovative und
herkömmliche Wege
kombinieren.

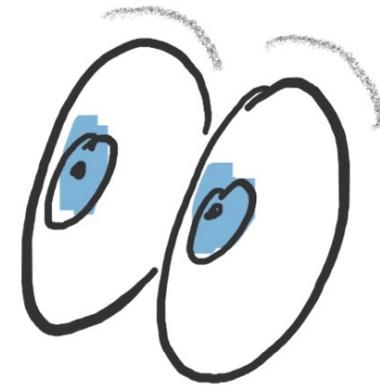
Es gibt nicht die eine
perfekte Lösung!

Mut haben und neues
auszuprobieren!

Anfangen, dann step
by step weitermachen

Die eigene Wahrnehmung schärfen und weiten

Orientierung mit beiden Augen:

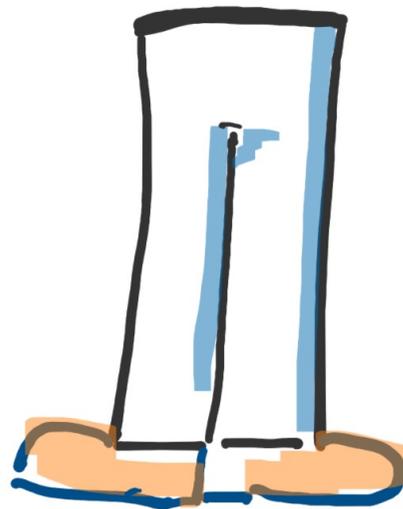


- Blick nach innen: Selbstklärung
- Blick nach außen: Umfeld-Check

Blick nach innen: Wie sicher stehe ich auf beiden Beinen?

Wie bewusst bin ich mir meiner ... ?

- Bedürfnisse
- Motivationen
- Werte
- Wünsche



- Talente
- Kompetenzen
- Potentiale
- Interessen

Was tut mir gut? Was gibt mir Energie? Was stärkt mich?

Talente: Das mache ich gut, gern und mit Leichtigkeit

- Sprachtalent
- Kontaktfähigkeit
- Organisationstalent
- Logisches Verständnis
- Mathematisches Verständnis
- Photographisches Gedächtnis
- Technisches Verständnis
- Geschicklichkeit
- Vernetztes Denken
- Intuition
- Musisches Talent (Musik, Kunst)
- Entertainment
- Menschen begeistern können
- Sportlichkeit
- Breite und intensive Wahrnehmungsfähigkeit

Intrinsische Motivation: Lebensmotive nach Prof. Reiss

- Macht/Gestaltungswille
- Dienstleistung/Service
- Neugier (theoretisch/praktisch)
- Anerkennung
- Beziehungen
- Teamorientierung
- Zielorientierung
- Status
- Struktur/Ordnung
- Wettbewerb
- Familie/Fürsorglichkeit
- Idealismus
- Emotionale Herausforderung

Wieviel brauche ich
wovon?

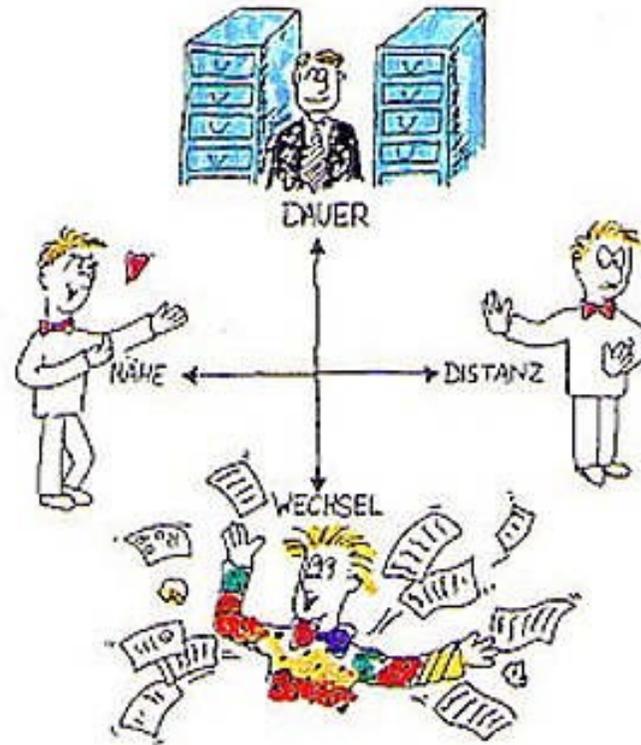
Persönliche Ressourcen
kennen und nutzen

Bedürfnisstrebnungen: Riemann-Thomann-Modell

DAUER: Kontrolle, Ordnung, Planung

NÄHE:

- Harmonie
- Miteinander
- Gefühle

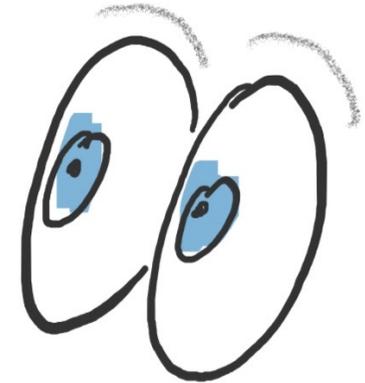


DISTANZ:

- Unabhängigkeit
- Individualität
- Sachlichkeit

WECHSEL: Abwechslung, Spontanität, Kreativität

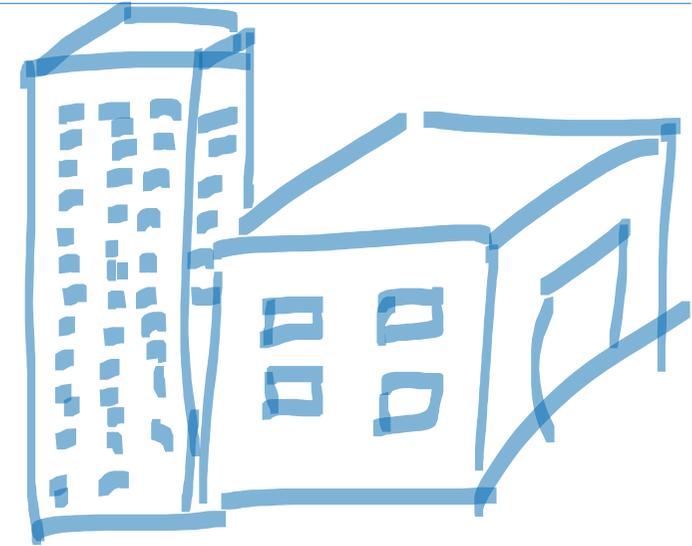
Blick nach außen: der persönliche Umfeld-Check



Gut formulierte Fragen führen mich auf den Weg:

- Welche Umgebung/Kultur passt zu mir?
- In welchem Umfeld fühle ich mich wohl, so dass ich meine Stärken zeigen und Potentiale entwickeln?
- Was interessiert mich so sehr, dass ich auch Durststrecken durchstehen könnte?

Wo gehöre ich hin?



- Branchen
- Arbeitsbedingungen: Homeoffice, Arbeitszeit, ...
- Firmengröße: Konzern, Mittelstand, Start-up, ...
- Wirkungskreis: lokal, regional, national, international
- Arbeitsumfeld: Aufgaben, Verantwortlichkeiten, Perspektiven, Zusammenarbeit, Werte,...

Starthilfe mit kollegialer Fallberatung zu dritt

1.

Fallgeber/in formuliert Frage, auf die er/sie eine Antwort sucht und erzählt kurz die aktuelle Situation. Zuhörer hören aufmerksam zu und unterbrechen nicht.
1 Min.

2.

Wenn nötig, fragen die Zuhörer zum besseren Verständnis nach.
1 Min.

In Aktion:
5 Min. pro Person

3.

Zuhörer entwickeln Ideen und Lösungsimpulse. Fallgeber/in hört aufmerksam zu und bewertet oder kommentiert nicht, macht sich Notizen. Alle Ideengeber kommen zu Wort.
Insgesamt 3 Min.

4.

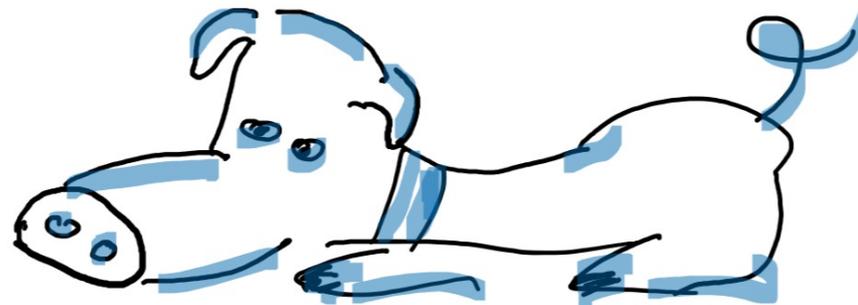
Fallgeber bedankt sich!

Beispielfragen

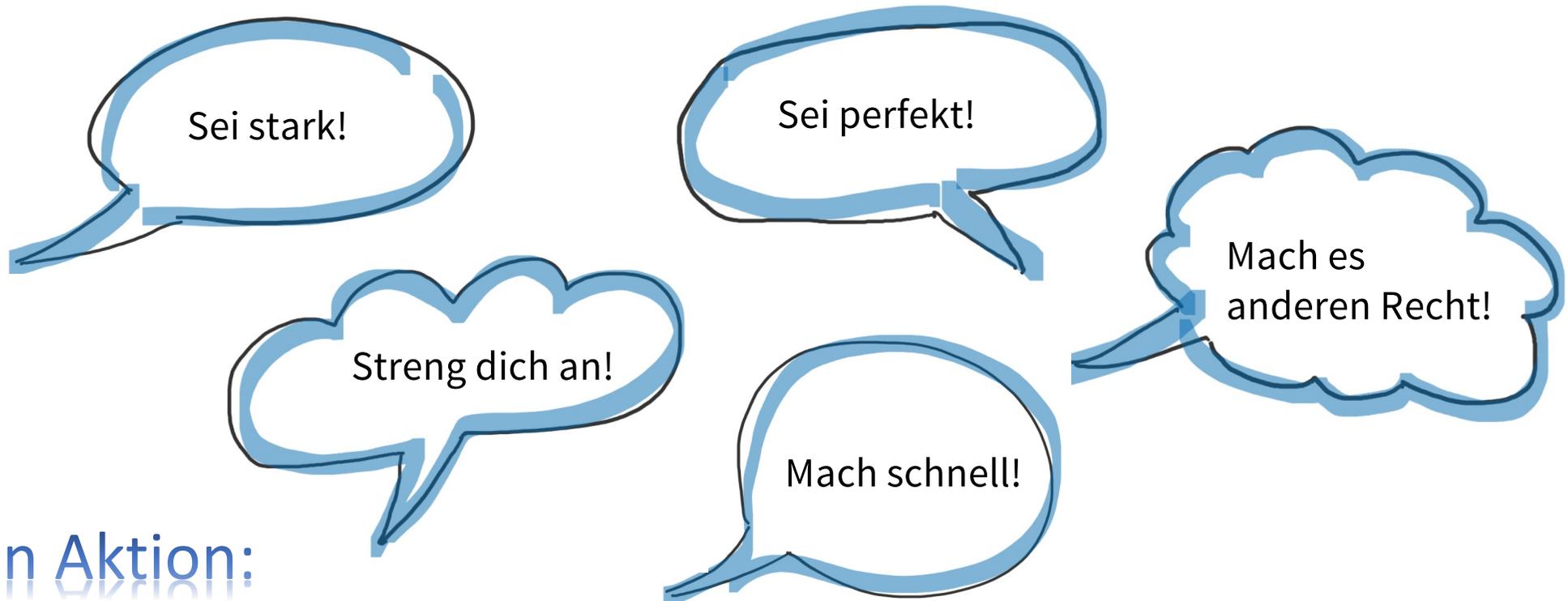
- ○ Was könnte mich voranbringen?
- ○ Welches könnten meine nächsten Schritte sein?
- ○ Wer könnte mir helfen?
- ○ Was bremst mich gerade?

Let's get started: der innere Schweinehund

Was braucht mein innerer Schweinehund, um aufzustehen und loszulaufen?



Antreiber sind Motor und Bremse

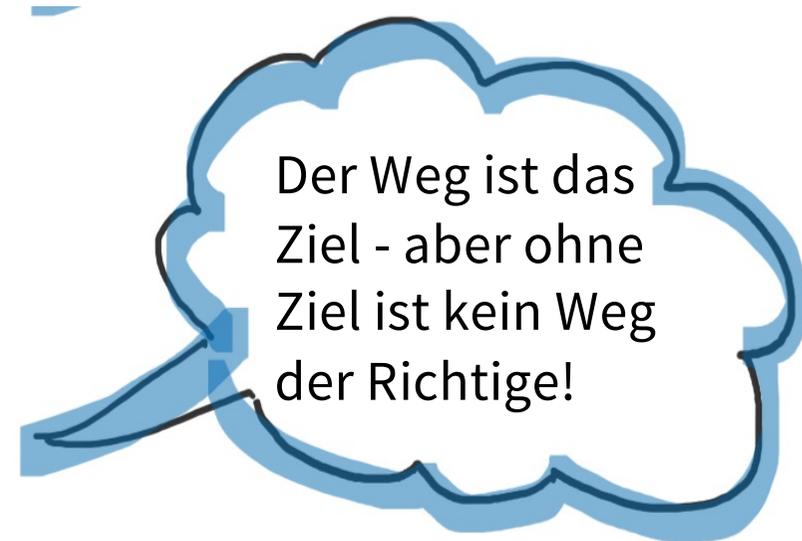


In Aktion:

- Fragt Euch zu zweit: Welche innere Einstellung beflügelt oder bremst mein Handeln?
- Fragebogen kostenfrei unter: www.karolin-sommer-baum.de/news

Ziele powervoll formulieren

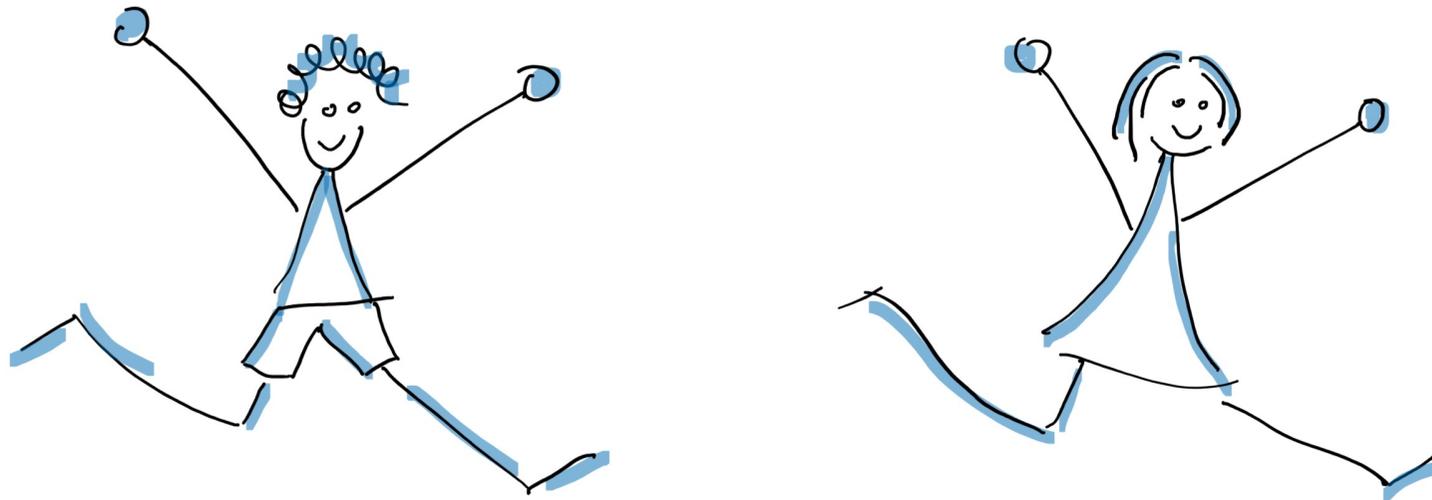
- In der ersten Person: Ich....
- Konkret, eindeutig, messbar
- Positiv formuliert
- Genaues Datum / Zeitpunkt
- Im Präsens



Wrap up: Orientierung proaktiv und selbstverantwortlich gestalten

- Gezieltes Netzwerken: online und offline
- Abschlussarbeiten in der Praxis
- Ausprobieren: Hospitationen, Praktika, Jobben
- Kontakte aufbauen und aktiv nutzen
- Menschen aus der Praxis befragen
- Medien-Impulse
- Fachpresse als Infoquelle
- Jobbörsen online, offline nutzen
- Messen besuchen
- Vorstellungsgespräche „alle Kanäle auf Empfang“:
 - Fragen, Fragen, Fragen
 - Menschen kennenlernen
 - Räumlichkeiten ansehen

Mit Freude und Offenheit
zielorientiert auf die Suche gehen!



Ich wünsche Euch MOTIVATION und **MUT**ivation!

Backup

New Work und Agile Arbeitswelt

Schlüsselkompetenzen:

- Selbstverantwortlichkeit: Proaktiv Gestalten
- Veränderungsfähigkeit, agiles Mindset: Offenheit und „Ja“ zu neuen Wegen
- Mut zur Entscheidung
- Experimentieren und Lernen: Ausprobieren, Erfahrungen machen, Fehler als Chancen sehen, immer wieder aufstehen
- Potenzialorientierung (was steckt in mir, was könnte ich noch?)
- Netzwerken: Kooperation und Kontakte aktiv suchen und nutzen
- Diversity, „Anders“ ist Ergänzung
- Offener und interessierter Umgang mit Digitalisierung
- ...

Be active, be creative, be agile!



Sheryl Sandberg, facebook

„Angesichts der Geschwindigkeit, mit der die Dinge sich heutzutage verändern, ist es wichtiger denn je, Chancen zu ergreifen ...

... immer häufiger sind Chancen nicht klar umrissen, sondern ergeben sich erst daraus, dass jemand die Initiative ergreift und etwas tut. Dieses „Etwas“ wird dann zu seinem Job.“

„Als Berufsanfängerin habe ich eine ganze Menge Chancen verpasst, weil ich dachte: Das habe ich nicht studiert oder: In dem Bereich kenne ich mich nicht aus. Im Rückblick ist mir klar, dass es irgendwann um die Fähigkeit geht, schnell zu lernen und Dich schnell einzubringen. ... Man muss die Gelegenheiten ergreifen und sie für sich selbst passend machen ... Zu lernen ist ... die wichtigste Fähigkeit überhaupt.“



Padmasree Warrior CEO, NIO

Hilfe im Netz: Suchmaschinen und Jobbörsen (Stand 2019)

- Cross-water Jobguide: bit.ly/campus_cw (Jobbörsenübersicht nach Branche und Zielgruppe)
- yourfirm.de (Mittelstand)
- karrierebibel.de
- bit.ly/campus_ep (Europa)
- Indeed
- Nuevoo

- „Entdecke Deine Stärken jetzt“, Gallup Strength Finder / Stärkentest

Karriere-Anker-Fragebogen

- **Grundmuster der „inneren Karriere“
nach Prof. Edgar Schein, Boston University**

**Welche grundlegenden Interessen,
Bedürfnisse und Werte formen meine
berufliche Orientierung und meinen
Karriereweg?**

Karriere-Anker-Fragebogen

Bitte bewerten Sie, inwieweit jede Aussage auf einer Skala von 1 bis 6 auf Sie zutrifft. Je höher die Zahl, desto stärker trifft die jeweilige Aussage auf Sie zu, d.h.

1: diese Aussage trifft gar nicht auf mich zu

2 oder 3: diese Aussage trifft etwas auf mich zu

4 oder 5: diese Aussage trifft ziemlich gut auf mich zu

6: diese Aussage trifft voll und ganz auf mich zu

Bitte notieren Sie die entsprechende Ziffer gut leserlich jeweils hinter der entsprechenden Aussage.