

Leitfaden Berufsorientierung

Termin buchen

für alle Standorte von Landeck bis Lienz
0512 56 27 91 40 | bildungsinfo@amg-tirol.at



Buchen
Sie jetzt
Ihren
Termin!



Klären erster Fragen auch ohne Termin

Colingasse 12 | 6020 Innsbruck
Öffnungszeiten: Mo. – Fr. von 10.00 – 18.00 Uhr

Nähere Infos

www.bildungsinfo-tirol.at
facebook.com/bildungsinfo
instagram.com/bildungsinfo.tirol

Leitfaden zur Berufsorientierung*

*Diese Seiten zur beruflichen Orientierung hat uns die Bildungsberatung Wien zur Verfügung gestellt.

Unzufriedenheit mit dem Beruf, gesundheitliche Probleme, erfolglose Jobsuche ... die Gründe für eine gewünschte oder notwendige berufliche Neuorientierung können vielfältig sein. Welche spannende neue Ausbildung oder welcher andere Beruf könnten die Lösung sein? Wünsche und Ideen haben Sie vielleicht schon einige. Sie wollen Ihre Berufsentscheidung jedoch nicht dem Zufall oder der Empfehlung von Freund/innen und Expert/innen überlassen, sondern das Berufsziel selber nach eigenen Wünschen, Interessen, Talenten, Stärken und Motivationen entwickeln. Nur wie tun? Wie finden Sie das, was „Ihres“ ist?

Die folgenden Schritte** sollen Ihnen einen Eindruck davon geben, wie das „gehen kann“ - wie Sie schrittweise die Bausteine und Zutaten für Ihre Zukunftsentscheidung zusammentragen können. Wie beim Puzzle – lauter kleine Teile ergeben das große Ganze – ein Bild, eine erste deutliche Vorstellung darüber, in welche Richtung es für Sie gehen kann.

(** Angelehnt an das Buch von Uta Glaubitz: „Der Job, der zu mir passt. Das eigene Berufsziel entdecken und erreichen.“, ergänzt durch Bildungs- und Berufsberater/innen der Bildungsberatung in Wien.)

Ihr Puzzle braucht's schriftlich! Bitte notieren Sie alles was Ihnen zu folgenden Fragen in den Sinn kommt:

Schritt 1: Was kann ich?

Im Beruf die eigenen Talente und Fähigkeiten einsetzen und weiter entwickeln zu können, ist Ihnen eventuell wichtig. In einem ersten Schritt geht es deshalb darum, einen (neuen) Blick auf die eigenen Fähigkeiten, Stärken und Talente zu werfen. Und darauf, wo sie sich im bisherigen Leben gezeigt haben.

-  1: **Welche Erfahrungen haben Sie in Ihrem Leben gemacht?** Was hat Ihnen bereits als Kind Freude und Spaß gemacht? In welchen Bereichen haben Sie sich welches Wissen angeeignet?
-  2: **Wann waren Sie stolz auf sich?** Wann haben Sie gedacht: „Das habe ich wirklich gut gemacht“? (Denken Sie an Situationen in Ihrem Leben, im Beruf, in der Familie, Hobbies etc.)
-  3: Wenn Sie sich Ihre Notizen anschauen: Wenn Sie diese Situationen noch einmal vor Ihrem geistigen Auge ablaufen lassen – **welches Bündel an Fähigkeiten haben Sie denn da eingesetzt?** Fertigen Sie eine Liste aller Ihrer Fähigkeiten an, inkl. solcher die Sie eigentlich für „selbstverständlich“ halten. Vielleicht fallen Ihnen auch Fähigkeiten auf, die sich quasi „wie ein roter Faden“ durch ihr Leben ziehen?
-  4: **Worin sind Sie nach Meinung anderer besonders gut?** Bitten Sie Ihre Freund/innen, Familienangehörige etc. aufzuschreiben, welche Fähigkeiten diese in Ihnen sehen. Um welche Fähigkeiten und Eigenschaften werden Sie vielleicht auch beneidet?
-  5: **Wie können Sie anderen Menschen einen Wert geben?** Was können Sie tun oder tun Sie jetzt schon, das für andere nützlich ist, das das Leben anderer erleichtert?
-  6: **Was sind Ihre wichtigsten Fähigkeiten?** Wenn Sie jetzt die 2 Fähigkeiten-Listen durchgehen, Ihre eigene und die der „anderen“: Welche Ihrer Fähigkeiten sind zentral? Welche tauchen immer wieder auf? Dann formulieren Sie daraus 3 klare kurze Sätze mit dem Titel „Was ich besonders gut kann“. (Das sind dann auch ideale Sätze für ev. Vorstellungsgespräche!)
-  7: **Welche Ihrer Fähigkeiten zeichnen Sie vor anderen aus?** Schreiben Sie neben jede Ihrer zentralen Fähigkeiten die Namen Ihrer Freund/innen, Kolleg/innen, Bekannten, die gerade das nicht so gut können wie Sie.

Schritt 2: Was will ich?

Sie wünschen sich einen Beruf, der Sie „zieht“ und freut. Um herauszufinden, was Sie wirklich motiviert und aktiviert, gibt es hier 3 Fragen dazu:

- 1: Wann haben Sie schon einmal darüber gestaunt, wie viel Energie und Aktivität Sie an den Tag legen können? (Denken Sie an Situationen in Ihrem Leben, im Beruf, in der Familie, an Hobbies etc.)
- 2: Was genau hat Sie dabei so besonders motiviert? Was hat es Ihnen leicht gemacht, so aktiv zu sein? (Anders gefragt: Ohne welche Aspekte hätte Sie das Ganze „kalt“ gelassen?)
- 3: Wo „brennt Ihr Feuer“ – was begeistert Sie und gibt Ihnen Energie? In welchen Tätigkeiten können Sie versinken? Was fällt Ihnen richtig leicht? Was macht Sie glücklich?

3

Schritt 3: Was würde ich tun, wenn ich nicht scheitern könnte?

Die Berufswelten sind vielfältiger als man sich vorstellen kann. Bitte schränken Sie sich bei den folgenden Fragen in Ihrer Vorstellung nicht auf die paar Berufe ein, die man halt so kennt.

- 1: Von allen Menschen auf der Welt: Wessen Beruf/Job hätten Sie am liebsten? Oder: Wem würden Sie am liebsten den Job wegnehmen?
- 2: Was wollten Sie schon einmal im Lauf Ihres Lebens werden?
- 3: Was würden Sie tun, wenn Sie nicht scheitern könnten? Wenn es keine Hindernisse gäbe?

Empfehlung: Lassen Sie sich – bevor Sie den nächsten Schritt angehen – ein paar Tage Zeit. Ihr (Unter-)Bewusstsein arbeitet weiter – bitte ergänzen Sie Ihre Aufzeichnungen durch die Gedanken, die Ihnen noch nachträglich kommen.

Schritt 4: Die Ergebnisse sortieren – die Bestandteile Ihres künftigen Berufs

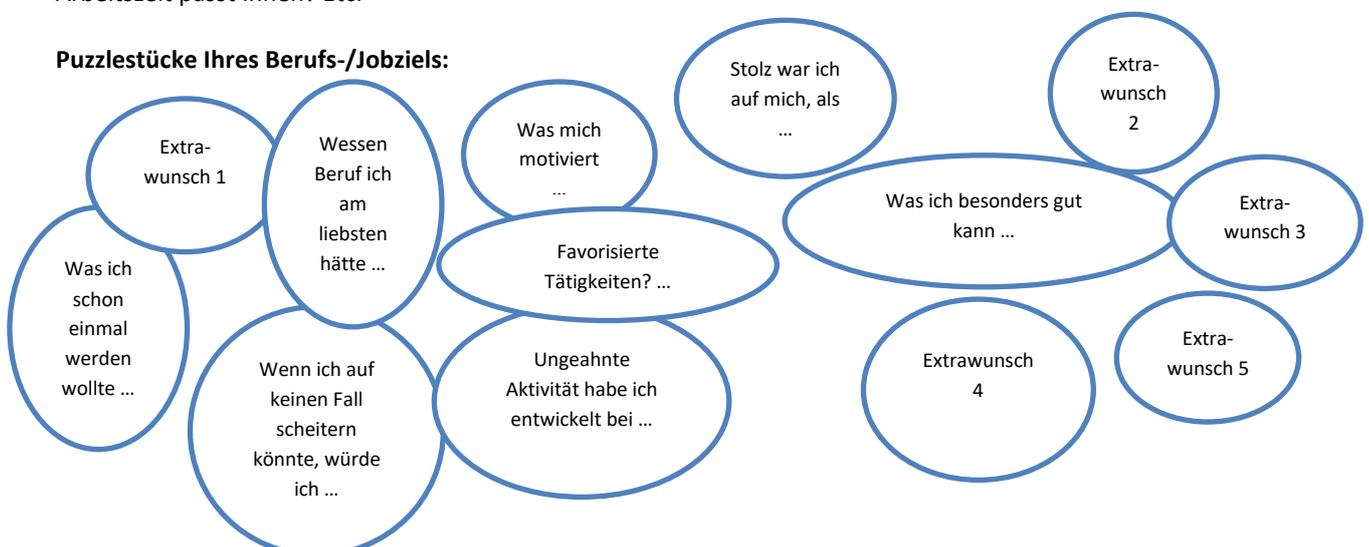
Stellen Sie die bisher notierten Antworten übersichtlich zusammen – ev. als Bild auf einem Plakat, einem Blatt Papier, mit Post-It's, in passenden Farben etc.

Im Zentrum steht das, was Sie in Ihrem künftigen Beruf in die Hand nehmen, was Sie tun (wir werden ja fürs Tun bezahlt ...). Ihre Wunschtätigkeit – worin besteht sie genau? (Inhalte, Abläufe ...)

Und dann Ihre wichtigsten Fähigkeiten und Motive sowie die Situationen, in denen sich Ihre Fähigkeiten und Motivationen zeigten.

Gruppieren Sie drum herum Ihre Extrawünsche an Ihren Beruf: z.B. wie sieht Ihr Wunscharbeitsumfeld genau aus? (Orte, MitarbeiterInnen, Arbeitsorganisation ...) Oder sehen Sie Bewegung und Ortswechsel? Welche Arbeitszeit passt Ihnen? Etc.

Puzzlestücke Ihres Berufs-/Jobziels:



Schritt 5: An welche Berufe denken Sie bei diesem Bild?

Hier ist Berufs(er-)findungskreativität gefragt: Das was Sie bisher gesammelt haben steht Ihnen nun für ein spielerisches Zusammensetzen zur Verfügung. Sehen Sie sich Ihre Puzzlestücke an: Wie könnten Sie dies alles verknüpfen, welche Tätigkeitsfelder können Sie da ableiten? Denken Sie an imaginäre Tätigkeitsfelder und konstruieren Sie Ihren Beruf, vorerst einmal „auf der grünen Wiese“. Sammeln Sie alles, was Ihnen spontan einfällt, ohne die schönsten Ideen gleich mit einem „Das ist doch unrealistisch“ zu zerstören. Sammeln Sie so viele Ideen wie möglich, seien sie noch so absurd, ausgewertet wird später.

Wenn Sie dann eine Reihe von Ideen oder Teil-Ideen vor sich liegen haben: Was spricht (springt) Sie an? Welcher Beruf winkt Ihnen aus der Ferne zu? Welcher Tätigkeitsbereich zieht Sie am meisten an? (Ein Leuchtstift ist in dieser Phase ein wichtiges Werkzeug ...)

4

Schritt 6: Konkretisieren, sich spezialisieren

Sie haben die Ergebnisse aus Ihren Notizen verknüpft und Berufe und Tätigkeitsfelder daraus kreiert, in denen Sie Ihre Fähigkeiten und Motivationen gewinnbringend einsetzen können. Nun haben Sie ev. bereits schon eine Richtung gefunden, die Ihren persönlichen Stärken und Freuden entspricht. Als nächster Schritt ist es wichtig, diese noch konkreter zu machen und weiter einzugrenzen:

- ✎ 1: Überlegen Sie doch mal: Mit welcher/n Spezialisierung/en können Sie sich von anderen BewerberInnen abheben?
- ✎ 2: Haben Sie die Qualifikationen, um sich selbstbewusst für „Ihre“ Stelle zu bewerben? Brauchen Sie eine zusätzliche oder neue Ausbildung? Wenn ja, welche?
- ✎ 3: Formulieren Sie eine Jobbeschreibung (in vielen Unternehmen gibt es so etwas für jede/n Mitarbeiter/in). Oder noch besser: Verfassen Sie „Ihr“ Stellenangebot mit allem Drum und Dran („Wir sind ein xy Unternehmen und suchen xy ... Was wir erwarten ... Was wir bieten ...“) Damit wird für Sie u.U. noch klarer, welche Unternehmen/Institutionen für Sie als Arbeitgeber interessant sind.

Schritt 7: Welche Unternehmen/Institutionen sind für Sie als Arbeitgeber interessant?

Nun ist der Zeitpunkt gekommen, ausgiebig Arbeitsmarktsplionage zu betreiben. In welchen Betrieben/Institutionen könnte es theoretisch Ihren Job, Ihr „Stellenangebot“ geben? Dazu ist es jetzt angesagt,

- ✓ Branchen, spezifische Tätigkeitsbereiche, Berufe und konkrete Unternehmen zu erkunden (Berufs- und Brancheninfo auf www.wko.at, Berufsinformationscomputer www.bic.at, Berichte und Analysen in den Medien/im Internet, nationale Berufsverbände, Firmenwebsites etc.)
- ✓ bei Branchen-Insider/innen neugierige Fragen zu stellen, Infos aus erster Hand einzuholen (Fragen wie „Wie heißt bei euch die Position/Tätigkeit xy?“, „Mit wem muss ich sprechen, wenn ich mich für xy interessiere?“ (Tipp: In diesem Stadium ist es oft ratsam nicht gleich zu sagen: „Ich will einen Job“. Neugierigen Menschen antwortet man meist gern, während Jobsuchende lieber gleich abgewimmelt werden.)
- ✓ Jobangebote in diesem Bereich zu studieren (welche Qualifikationen sind gefordert?)
- ✓ Branchen-Fachzeitschriften oder Branchen-Messen ausfindig zu machen – ev. vermitteln sie Ihnen Infos/Kontakte?
- ✓ eine Rundfrage bei Bekannten/Freunden zu starten – ev. wissen die etwas? Oder sie kennen jemanden, der/die in einem Ihrer „Zielunternehmen“ arbeitet und können ein Treffen vermitteln?
- ✓ einen Spaziergang zu interessanten Unternehmen zu machen und die Firmengebäudes von außen zu besichtigen (wenn’s einen KundInnenbereich gibt auch von innen) ... auch Orte vermitteln wichtige Eindrücke/Infos ...

Anmerkung: Der Arbeitsmarkt ist ein „Markt“ wie andere auch. Die Haltung, die Sie idealerweise potenziellen ArbeitgeberInnen gegenüber haben ist: Sie haben ein interessantes „Angebot“, bieten an eine bestimmte Arbeit zu übernehmen mit besonderen Fähigkeiten/Kompetenzen und Freude/Leidenschaft. Wichtig ist, dieses „Angebot“ den Arbeitgeber/Innen erst nach viel Vorbereitung und Überlegung zu präsentieren (also keine 0-8-15-Bewerbung abschicken)!

Schritt 8: Welche Strategien kann es geben, um da „rein zu kommen“?

Wenn Sie 3-5 Firmen/Institutionen identifiziert haben, die für Sie als Arbeitgeber top-interessant sind: Spezifische Stellenangebote allgemein in der Branche haben Sie ja schon gecheckt. Haben Sie auch schon unter „Jobs“/„Karriere“ auf der Firmenwebsite nachgesehen? Was tun, wenn „Ihre“ Unternehmen gerade „Ihren“ Job nicht ausgeschrieben haben? Und Sie auf Strategien angewiesen sind, die der „verdeckte Arbeitsmarkt“*** verlangt?

*** Verdeckter Arbeitsmarkt: 2 von 3 Stellen werden nicht öffentlich ausgeschrieben. Viele Unternehmen stellen gern Menschen ein, die sie kennen oder empfohlen bekommen haben.

- ✓ **Kontakte knüpfen:** Da ist einige Kreativität nötig ... Lassen sich Kontakte mit Branchen-/Firmenangehörigen über den Bekannten-/Verwandtenkreis herstellen? Oder über die sozialen Medien?
- ✓ **Netzwerk** an Bekannten und InformantInnen aufbauen – mit dem Ziel: Die richtige Person soll zur richtigen Zeit von Ihnen erfahren bzw. Sie sollen beizeiten die Information erhalten, dass demnächst genau jemand wie Sie gesucht wird. (Z.B. Fachfortbildungen besuchen, in denen auch künftige „KollegInnen“ sitzen, auf Fachtagungen/Messen mit MitarbeiterInnen plaudern ...)
- ✓ **Sich dem Unternehmen „sichtbar machen“:** Haben Sie irgendeinen Anknüpfungspunkt, der es leichter macht, sich der Firma vorzustellen? Oder einen Vorschlag, eine geniale Idee, ein Konzept für ein Projekt, das Sie der Firma anbieten? Oder sind Sie übermütig, charmant und selbstbewusst genug, um einfach „an die Tür zu klopfen“ und um ein Gespräch mit der xy-Fachabteilung oder dem Personalmanagement zu bitten?
- ✓ Sich um ein **Praktikum** bewerben: Je länger die Dauer eines Praktikums, desto besser (z.B. AMS-Arbeitstraining 12 Wochen). Vorteile: die Verantwortlichen/KollegInnen in der Firma lernen Sie kennen, Sie sammeln Erfahrungen und lernen InsiderInnen kennen, die u.U. weiterhelfen, Kontakte vermitteln ...
- ✓ **Initiativbewerbung:** Vorteil ist, dass sie ev. als Hinweis auf hohe Motivation interpretiert wird. Die Gefahr ist aber hoch, dass die Bewerbung im Papierkorb landet. Je besser man sich über die Bedürfnisse des Unternehmens im Klaren ist, desto erfolversprechender kann die Bewerbung sein.
- ✓ **Facebook & Co:** Unternehmen suchen neue MitarbeiterInnen verstärkt in sozialen Netzwerken wie Facebook, linkedin.com oder xing.com.

Bildungs- und Berufsberatung

Wenn es sich in Ihrem Findungsprozess in irgendeinem Punkt „spießt“, Sie Unterstützung oder neutrale Beratung brauchen:

Auf der Seite www.bildungsberatung-tirol.at finden Sie eine Angebotslandkarte aller Bildungsberatungsangebote in ganz Tirol.