

Microlearning-Sitzungen Aktivität

FÄHIGKEITEN ZUR  
KARRIEREPLANUNG

**CITIZENS**  **ACCELERATOR**

# Aktivität 1: Karriereselbsteinschätzung und Zielsetzung

## Zielsetzung:

- Bewerten Sie den aktuellen Karrierestatus der Teilnehmenden
- Identifizieren Sie Ihre Karriereziele
- Erstellen Sie einen Plan zum Erreichen Ihrer Karriereziele

## Benötigte Materialien:

- A4-Papier und Stifte

## Dauer:

30 Minuten

## Beschreibung:

### Einführung Bewertungsphase: (5 min)

Bitten Sie die Teilnehmenden, über ihre aktuelle berufliche Situation nachzudenken und dies oben auf dem Papier zu notieren.

### Phase der Selbsteinschätzung (15 min)

Lassen Sie die Teilnehmenden über die folgenden Fragen nachdenken:

Was sind Ihre Stärken und Schwächen in Ihrer derzeitigen Rolle oder Karriere?  
Bedenken Sie Ihre Interessen, Werte und Leidenschaften.

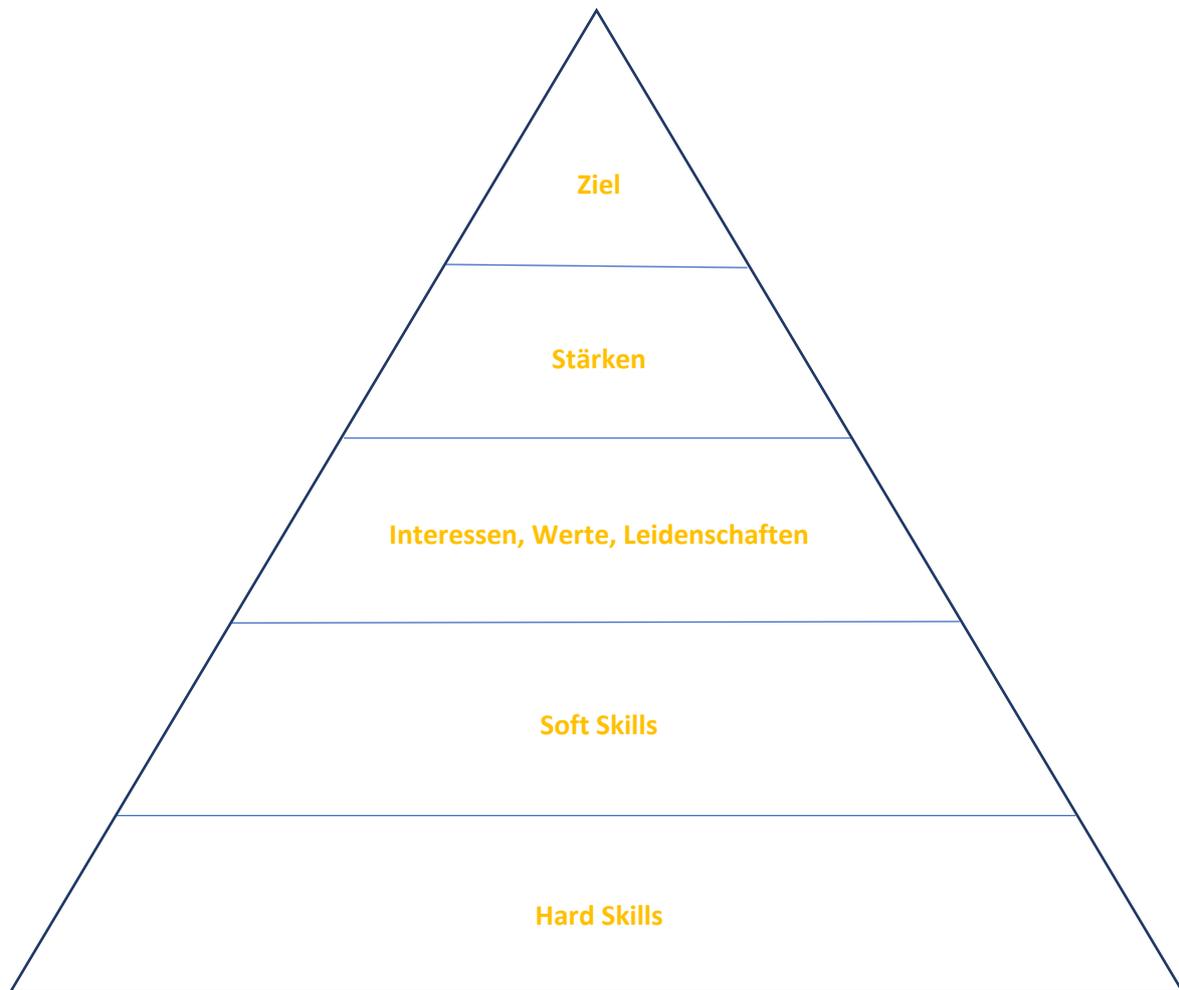
Welche Aspekte Ihrer Arbeit erfüllen Sie und welche befriedigen Sie weniger?  
Nehmen Sie sich etwas Zeit, um Ihre Fähigkeiten zu ermitteln: Hard Skills (technisch) und Soft Skills (Kommunikation, Führung, Problemlösung usw.).

Welche Fähigkeiten sind Ihre Stärken und wo müssen Sie sich verbessern?  
Bedenken Sie Ihre langfristigen Karriereziele.

Wo sehen Sie sich in einem Jahr, in fünf Jahren und in 10 Jahren? Welche Art von Job oder Rolle möchten Sie in der Zukunft haben?



Bitten Sie die Teilnehmenden, auf der Grundlage ihrer Antworten die folgende Pyramide auszufüllen:



Und dann bitten Sie die Teilnehmenden, Folgendes zu tun:

- Setzen Sie sich auf der Grundlage Ihrer Selbsteinschätzung konkrete und erreichbare Karriereziele für den kurzfristigen (ein Jahr), mittel- (fünf Jahre) und langfristigen (10 Jahre) Bereich.
- Stellen Sie sicher, dass Ihre Ziele SMART sind: Spezifisch, messbar, erreichbar, relevant und zeitgebunden.
- Priorisieren Sie Ihre Ziele nach ihrer Wichtigkeit und ihrer Übereinstimmung mit Ihren Werten und Wünschen.

### Aktionsplan (10 min)

Bitten Sie die Teilnehmenden, Folgendes zu tun, um einen Aktionsplan zu erstellen:

- Zerlegen Sie jedes Ihrer Ziele in kleinere, umsetzbare Schritte.  
Was müssen Sie tun, um diese Ziele zu erreichen?
- Weisen Sie Ihren Aktionsschritten Zeit und Fristen zu.
- Erstellen Sie einen Zeitplan für die Erreichung jedes Ziels.
- Identifizieren Sie mögliche Hindernisse und Herausforderungen, auf die Sie stoßen könnten, und entwickeln Sie Strategien, um diese zu überwinden.



## Nachbesprechung und Abschluss (10 min)

Bringen Sie die Gruppe zusammen, damit jeder Teilnehmende seine Arbeitsstrategien vorstellen kann. Gemeinsam kann die Gruppe die ermittelten Lösungen analysieren. Unter Berücksichtigung der verschiedenen Standpunkte und Perspektiven formulieren sie die effektivsten Ziele und Lösungen.

### **Denken Sie daran:**

- es gibt keine richtigen oder falschen Antworten, nur unterschiedliche Strategien für unterschiedliche Menschen.
- Karrieremanagement ist ein fortlaufender Prozess und eine regelmäßige Selbsteinschätzung und Planung sind für den langfristigen Erfolg unerlässlich.



# CITIZENS ACCELERATOR

**act:onaid**  
για έναν κόσμο πιο δίκαιο

**vhs**  
Volkshochschule  
im Landkreis Cham e.V.

**AONTAS** The Voice of  
Adult Learning

**dante** USTANOVA ZA  
OBRAZOVANJE ODRASLIH | ADULT  
EDUCATION  
INSTITUTION

 **acefir**  
associació catalana per l'educació, la formació i la recerca



  
**cesie**  
the world is only one creature

Asociatia **EUR** ADULT  
EDUCATION

 **mentortec**

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project number:  
101087526



Attribution – NonCommercial - ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)

#### You are free to:

Share — copy and redistribute the material in any medium or format  
Adapt — remix, transform, and build upon the material

The licensor cannot revoke these freedoms as long as you follow the license terms.

#### Notices:

You do not have to comply with the license for elements of the material in the public domain or where your use is permitted by an applicable exception or limitation.

No warranties are given. The license may not give you all of the permissions necessary for your intended use. For example, other rights such as publicity, privacy, or moral rights may limit how you use the material.

#### Under the following terms:

- Attribution — You must give appropriate credit, provide a link to the license, and indicate if changes were made. You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggests the licensor endorses you or your use.
- NonCommercial — You may not use the material for commercial purposes.
- ShareAlike — If you remix, transform, or build upon the material, you must distribute your contributions under the same license as the original.

No additional restrictions — You may not apply legal terms or technological measures that legally restrict others from doing anything the license permits.