



CITIZENS ACCELERATOR

Fähigkeiten zur Karriereplanung

Microlearning-Sitzung



Co-funded by
the European Union

Was versteht man unter Fähigkeiten zur Karriereplanung?

Fähigkeiten zur Karriereplanung sind die Fertigkeiten und Kompetenzen, die es dem Einzelnen ermöglichen, eigene Fähigkeiten und Neigungen zu erkennen, eigenes Handeln auf die Erreichung der eigenen Ziele auszurichten, eigene Stärken auszubauen und den am besten geeigneten Karriereweg während des Berufslebens zu wählen.

Schlüssel- kompetenzen



1. Selbsteinschätzung
2. Zeitmanagement
3. Kommunikationsfähigkeiten
4. Work-Life-Balance
5. Feedback und Anpassungsfähigkeit

Selbst- einschätzung

Diese hilft den Menschen, sich ihrer selbst bewusst zu werden und zu verstehen, was ihre Leidenschaften und Talente sind, was für eine fundierte Berufsentscheidung von entscheidender Bedeutung ist.



- **Nehmen Sie sich Zeit für die Selbstreflexion:**

Überlegen Sie sich, was Sie besonders gut können, wo Sie positives Feedback erhalten haben und was für Sie selbstverständlich ist. Dies sind wahrscheinlich Ihre Stärken. Ermitteln Sie andererseits die Bereiche, in denen Sie Schwierigkeiten haben oder konstruktive Kritik erhalten - das sind Ihre Schwächen.



- **Rückmeldung:**

Holen Sie sich Feedback im Kollegenkreis und bei Vorgesetzten. Das kann Ihnen wertvolle Einblicke in Ihre Stärken und die verbesserungswürdigen Bereiche geben.

Zeit- management



Ein effektives Zeitmanagement kann sich erheblich auf die Produktivität, die Arbeitszufriedenheit und die allgemeine berufliche Entwicklung auswirken:

- Gesteigerte Produktivität
- Zielerreichung
- Stressabbau
- Bessere Entscheidungsfindung
- Spezifische Ziele setzen
- Lernen Sie, Prioritäten zu setzen
- Lernen Sie, Nein zu sagen



Kommunikations- fähigkeiten

Effektive Kommunikation spielt eine Schlüsselrolle in verschiedenen Aspekten des Berufslebens, sie ermöglicht:

- Zusammenarbeit im Team
- Lösung von Konflikten
- Entscheidungsfindung
- Weniger Missverständnisse

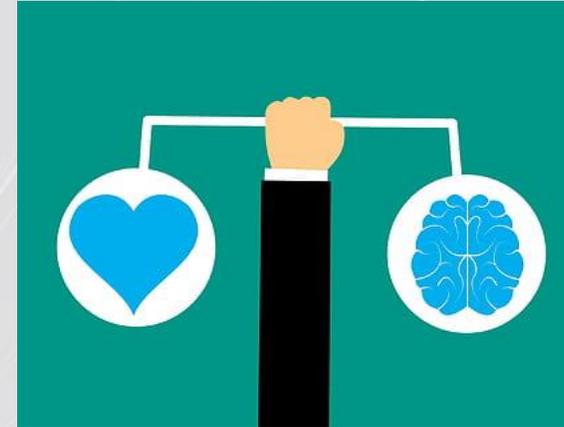
Effektive Kommunikation kann mit der Zeit entwickelt werden:

- Aktives Zuhören
- Klar und prägnant sein
- Körpersprache
- Empathie üben
- Kulturelle Sensibilität



Work-Life Balance

Die Fähigkeit zum Zeitmanagement ist entscheidend, um Beruf und Privatleben in Einklang zu bringen, Prioritäten zu setzen und Aufgaben effizient zu erledigen.



Ein ausgewogenes Verhältnis zwischen beruflicher Verantwortung und Privat- und Familienleben ist entscheidend für den langfristigen beruflichen Erfolg. Wenn Sie ausbrennen oder Ihre Gefühle, Ihre psychische Gesundheit und Ihre zwischenmenschlichen Beziehungen vernachlässigen, kann dies Ihren langfristigen Erfolg beeinträchtigen.

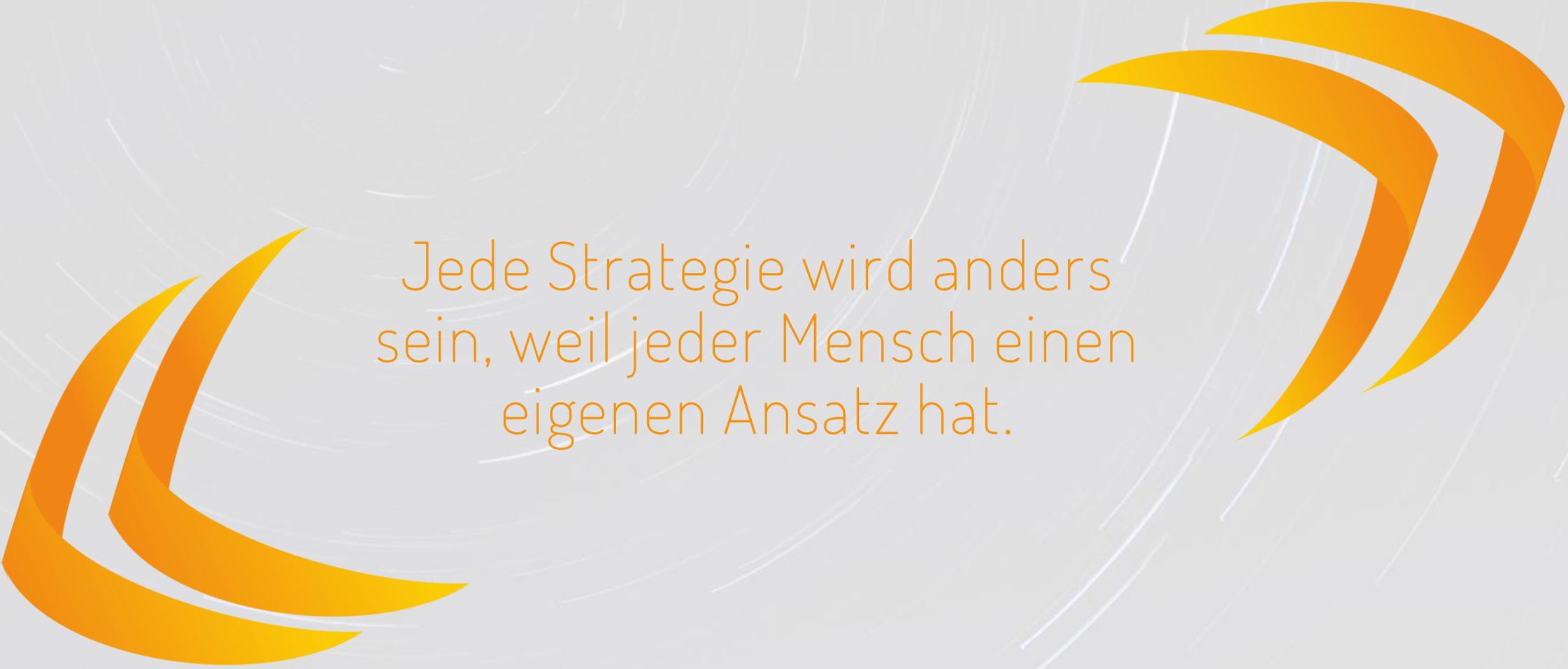
Feedback und Anpassungsfähigkeit

Offenheit für Feedback und die Fähigkeit, sich an Veränderungen anzupassen, ohne sich von ihnen überwältigen zu lassen, sind entscheidend für die Karriereplanung. Die Fähigkeit, aus Fehlern zu lernen, sich an neue Herausforderungen anzupassen und sich kontinuierlich zu verbessern, ist für den langfristigen Erfolg unerlässlich.

Anpassungsfähigkeit begünstigt:

- **Lernen und Wachstum** - Offenheit für Veränderungen und für das Lernen ermöglicht es Ihnen, neue Fähigkeiten und Kenntnisse zu erwerben
- **Problemlösung** - Flexibilität hilft Ihnen, Probleme aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten und Ihre Lösungen an veränderte Umstände anzupassen.





Jede Strategie wird anders
sein, weil jeder Mensch einen
eigenen Ansatz hat.



Co-funded by
the European Union

CITIZENS  XCELERATOR

5 Tipps für Ihre Karriereplanung

1. Selbsteinschätzung: Erkenne dich selbst

Nehmen Sie sich die Zeit, Ihre Stärken, Schwächen, Interessen, Werte und Fähigkeiten zu bewerten. Überlegen Sie, was Sie erreicht haben, welche Herausforderungen Sie bewältigen müssen und wofür Sie sich in Ihrer Karriere engagieren. Dieses Selbsterkenntnis ist die Grundlage für ein effektives Karrieremanagement.

2. Setzen Sie SMART-Ziele: Definieren Sie Ihre Karriereziele

Definieren Sie Ihre Karriereziele klar und deutlich anhand der SMART-Kriterien: Spezifisch, messbar, **erreichbar**, relevant und zeitgebunden. Unterteilen Sie Ihre langfristigen Ziele in kleinere, umsetzbare Schritte, um einen Fahrplan für Ihre Karriere zu erstellen.

3. Netzwerkarbeit: Aufbau eines starken beruflichen Netzwerks

Pflegen und erweitern Sie aktiv Ihr berufliches Netzwerk. Nehmen Sie an Branchenveranstaltungen teil, treten Sie einschlägigen Verbänden bei und knüpfen Sie Kontakte zu Kollegen und Kolleginnen, Mentoren und Fachleuten auf Ihrem Gebiet. Die Vernetzung kann Ihnen wertvolle Einblicke, Möglichkeiten und Unterstützung auf Ihrem Karriereweg bieten.

4. Kontinuierliches Lernen: In berufliche Entwicklung investieren

Setzen Sie auf lebenslanges Lernen. Halten Sie sich über Branchentrends auf dem Laufenden und eignen Sie sich neue Fähigkeiten an. Nehmen Sie an Workshops, Kursen und Seminaren teil. Ziehen Sie zusätzliche Ausbildungen oder Zertifizierungen in Betracht, um Ihre Qualifikationen zu verbessern und Ihre Karriere voranzutreiben.

5. Zeitmanagement: Prioritäten setzen und planen

Entwickeln Sie ein effektives Zeitmanagement, um Ihre berufliche Entwicklung mit Ihrem Privatleben in Einklang zu bringen. Setzen Sie Prioritäten, erstellen Sie einen Zeitplan und teilen Sie die Zeit für Networking, den Aufbau von Fähigkeiten und die Verfolgung von Zielen ein. Minimieren Sie Ablenkungen und bleiben Sie organisiert, um das Beste aus Ihrer Zeit zu machen.

Partner



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

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.

CITIZENS XCELERATOR



Co-funded by
the European Union

Vielen Dank!