ARBEITSHEFT

LERNPARCOURS
Der Weg zur Berufsreife

Vorname/Name: .....

Kanton Zug

GIBZ Gewerblich-industrielles Bildungszentrum Zug
Baarerstrasse 100, 6300 Zug, **www.gibz.ch**

TAUCHE EIN INS BERUFSMEER!

VON INSEL ZU INSEL
DURCH DAS BERUFSMEER

Liebe Schülerinnen und Schüler

Ihr macht euch nun auf den Weg zur Berufsreife. 18 Inseln mit unterschiedlichen Themen gilt es anzupeilen und dabei jeweils drei Fragen zu beantworten. Einige Fragen erscheinen euch vielleicht simpel und eh klar, einige machen euch vielleicht mehr Mühe. Daran könnt ihr selbst erkennen, wie «berufsreif» ihr zur Zeit seid. Die einzelnen Themen könnt ihr nacheinander oder durcheinander anpacken, ganz wie es euch grad passt.

Sind alle drei Aufgaben eines Themas erledigt, könnt ihr euch bei eurer Lehrperson einen Stempel und ein Visum dafür geben lassen. Wenn ihr es schafft, innerhalb der festgelegten Frist, von einem bis zwei Semestern, das ganze Heft durchzuarbeiten, ihr also alle Stempel beisammen habt, bekommt ihr ein auf euren Namen ausgestelltes Zertifikat.

Dieses Zertifikat könnt ihr euren Bewerbungsdossier beilegen – es beweist, dass ihr euch mit den Themen der Berufsreife auseinandergesetzt habt und über genügend Motivation und Wille verfügt, um an einer Sache dranzubleiben.

Wir wünschen euch viele gute Momente und neue Erkenntnisse auf dem Weg zur Berufsreife.

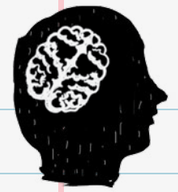
GIBZ
Gewerblich-industrielles Bildungszentrum,
Beat Wenger, Rektor

Das Projekt wird unterstützt von: ....

1. ICH KANN HIER ETWAS LERNEN.

- **Weisst du, wen du fragen musst, wenn du eine Aufgabe lösen musst und diese nicht verstehst?**
  Schildere, wie du dir Hilfe beschafft hast, als du einmal eine Hausaufgabe nicht lösen konntest, weil du einfach nicht gecheckt hast, was du machen musst.

- **Zeigst du dich interessiert an dem, was du zu erledigen hast?**
  Zähle in Stichworten auf, wie du dein Interesse an einer Sache zeigst.

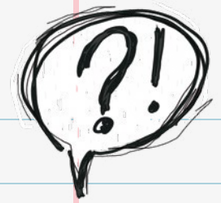


- **Interessierst du dich auch dafür, was bei anderen, z.Bsp. in anderen Schulen (Klassen) deiner Freunde oder am Arbeitsplatz einer Freundin oder im Verein bei einem Kollegen alles passiert?**
  Suche dir eine Person aus deinem Umfeld; zum Beispiel jemand, der einen speziellen Beruf ausübt oder ein bestimmtes Hobby hat. Mach ein Mini-Interview mit dieser Person. Frage sie, weshalb sie diesen Beruf oder dieses Hobby ausübt und was daran für sie speziell ist.

2. ICH BIN NÜTZLICH.

- **Weisst du, was du genau machen musst, wenn dir jemand eine neue Aufgabe zum Erledigen gibt?**
  Erkläre, was du machst, wenn du nicht genau weisst, wie du eine Arbeit anpacken sollst oder weil du nicht verstehst, um was es eigentlich geht.

- **Beginnst du deine Arbeit sofort, wenn sie dir zugeteilt wird?**
  Beschreibe anhand eines Beispiels wie du konkret vorgehst, wenn du eine neue Aufgabe zu erledigen hast.



- **Arbeitest du zügig, sorgfältig und konzentriert?**
  Schildere, was passiert, wenn du bei einer Arbeit nicht bei der Sache bist und schreib in Stichworten auf, was du dagegen tun könntest.

3. ICH LASSE MIR ERKLÄREN UND ZEIGEN.

- **Kannst du zuhören und zuschauen, wenn dir jemand etwas erklärt oder zeigt?**
  Schildere ein Erlebnis aus deinem Schulalltag, bei dem etwas schief gelaufen ist, weil du nicht richtig zugehört hast.

- **Interessiert es dich, wie andere eine Sache anpacken?**
  Beschreibe eine Situation, bei der dir aufgefallen ist, dass jemand etwas anders und vielleicht einfacher, schneller oder besser macht als du dies bis zu diesem Zeitpunkt gemacht hast.

- **Merkst du, wie du profitieren kannst, wenn dir immer mal wieder etwas Neues gezeigt wird?**
  Erkläre mit ein paar Sätzen, weshalb du denkst, es ist wichtig, laufend Neues zu lernen.

4. ICH KANN ZUHÖREN.

- **Lässt du deine Gesprächspartner ausreden?**
  Lass dir von deiner Mutter oder deinem Vater erklären, wie sie/er heute das Essen zubereitet hat. Unterbrich nicht, höre einfach nur zu. Beschreibe anschliessend, wie du dich dabei gefühlt hast und was du darüber denkst. (Wurdest du ungeduldig, fandest du es interessant, hast du etwas gelernt, vielleicht selbst Lust bekommen mal zu kochen usw.)

- **Weisst du nach einem Gespräch oder einer Diskussion noch, was eigentlich gesagt wurde?**
  Höre bei deinen Banknachbarn oder im Freundeskreis bei einem Streitgespräch zu und schreibe in Stichworten auf, wie die Personen sich verhalten haben.

- **Interessiert dich die Meinung der anderen?**
  Such dir eine Person aus der Klasse, über die du nicht so viel weisst und frage sie, welchen Berufswunsch sie hat und weshalb sie diesen Beruf einmal ausüben möchte. Schreibe den Namen, den Beruf und die Begründung auf.

5. ICH FÜHLE MICH SICHER.

- **Bist du gelassen und zuversichtlich, wenn du am Arbeiten bist?**
  Beschreibe anhand eines Beispiels deine Gefühle während dem du eine Aufgabe ausführst. Das kann sowohl ein positives wie auch ein negatives Erlebnis sein.

- **Weisst du, wen du fragen musst, wenn eine Situation dich überfordert oder es gar gefährlich für dich oder deine Mitmenschen werden könnte?**
  Beschreibe, wie du einmal in eine gefährliche Situation geraten bist und wie du dich dann verhalten hast. Du kannst ein Beispiel aus der Schule oder während einer Freizeitaktivität wählen.

- **Weisst du, was du brauchst, damit du dich bei dem, was du tust, sicher fühlst?**
  Zähle in Stichworten auf, was für dich wichtig ist, damit du dich sicher und gut fühlst bei dem was du machst.

6. ICH HABE EIGENE IDEEN.

- **Denkst du manchmal darüber nach, was man in der Schule, zu Hause, in deinem Verein oder bei einem Produkt besser machen könnte?**
  Nenne ein Beispiel und erkläre, wie du es machen würdest und weshalb dies besser wäre.

- **Erzählst du von deinen Ideen, auch wenn diese nicht für dich, sondern für die anderen interessant sind?**
  Beschreibe, wie eine Idee von dir oder von jemand anderem aufgenommen und umgesetzt wurde. Das muss nicht jemand sein, den du persönlich kennst, du kannst auch ein Beispiel wählen, von dem du mal gehört hast.

- **Weisst du, wem und wann du deine Ideen am besten mitteilst?**
  Damit eine Idee nicht nur im Kopf bleibt, braucht es manchmal jemand, der einem hilft diese umzusetzen. Nenne ein paar Leute aus deinem Umfeld, bei denen du dir vorstellen kannst, dass diese dich unterstützen würden und erkläre weshalb du denkst, dass diese das für dich machen würden.

7. ICH SAGE MEINE MEINUNG.

- **Getraust du dich zu sagen, was du wirklich denkst?**
  Such dir jemanden aus, mit dem du für diese Aufgabe ein kleines Gespräch führst. Der Inhalt soll sein, dass die andere Person zu spät gekommen ist. Halte dich an folgende Vorgaben: 1. Formuliere deinen Vorwurf positiv, also ohne die andere Person zu verletzen. 2. Höre zu, was die andere Person dazu sagt. 3. Beschreibe der anderen Person, wie du dich fühlst, wenn sie zu spät kommt. 4. Versuche die Bitte um Pünktlichkeit höflich zu formulieren.

- **Kannst du Kritik sachlich formulieren?**
  Versuche das oben geführte Gespräch schriftlich zu formulieren. Schreib dazu, was du eventuell hättest besser machen können.

- **Merkst du, wann und wo deine Meinung gefragt ist?**
  Zähle ein paar Situationen auf, bei denen es sinnvoll ist, seine Meinung für sich zu behalten.

8. ICH KANN FEHLER ZUGEBEN.

- **Ist dir klar, dass du auch mal Fehler machen darfst?**
  Beschreibe, wie du dich bei deinem letzten „Fehler“ gefühlt hast und wie die anderen darauf reagiert haben. Das kann eine Handlung/Entscheidung sein, die du bereust oder vielleicht hast du etwas Falsches gesagt oder …

- **Stehst du dazu, wenn du mal einen Fehler machst?**
  Erfinde eine Szene, ich welcher du deinen Eltern, Freunden oder deiner Lehrperson einen „Fehler beichtest“. Beschreibe ganz kurz, wie du das Gespräch beginnst.

- **Helfen dir die anderen, aus Fehlern zu lernen?**
  Schildere, wie dein Umfeld, also deine Freunde, Trainer, Lehrpersonen, oder Eltern, sich verhalten, wenn du Fehler machst. (Es geht nicht um Prüfungsfehler;)

9. ICH BIN FAIR.

- **Behandelst du die anderen so, wie du gerne selbst behandelt werden möchtest ?**
  Beschreibe, was Fairness für dich bedeutet und nenne 5 Synonyme für Respekt.

- **Bist du deinen Eltern, Geschwistern, Freunden, Lehrpersonen, Trainer etc. gegenüber fair, im Sinne von ehrlich und offen?**
  Beschreibe, wie du einmal von jemandem enttäuscht worden bist und wie du dich dabei gefühlt hast.

- **Hältst du dich an Abmachungen?**
  Beschreibe eine Situation, bei welcher sich jemand dir gegenüber nicht an eine vereinbarte Abmachung gehalten hat und schreibe auf, wie du dich dabei gefühlt hast.

10. ICH WEISS, WAS GILT.

- **Kennst du die Abmachungen in deiner Schule, zu Hause oder in deinem Verein?**
  Wähle ein Beispiel und zähle die Regeln in Stichworten auf.

- **Fragst du, wenn du eine Regel oder eine Abmachung nicht verstehst?**
  Beschreibe was dir selbst einmal passiert ist, weil du die Regeln nicht gekannt hast. Falls du selbst kein Beispiel hast, dann beschreibe, was passieren könnte, wenn man sich mit den Regeln nicht auskennt.

- **Hältst du dich an das, was gilt?**
  Zähle auf, welche Konsequenzen du selbst schon tragen musstest, weil du dich nicht an eine Abmachung gehalten hast.

11. ICH BIN PÜNKTLICH.

- **Kommst du pünktlich zum Unterricht oder Training?**
  Schildere, wie du dich fühlst, wenn du irgendwo zu spät kommst.

- **Hältst du dich an die abgemachten Zeiten?**
  Erkläre, weshalb es wichtig ist, pünktlich zu sein.

- **Weisst du, was du zu tun hast, wenn du ins Klassenzimmer kommst?**
  Beschreibe ganz genau, was du machst, von dem Moment an, wo du in das Klassenzimmer eintrittst.

12. ICH KANN MEINE ZEIT GUT EINTEILEN.

- **Kannst du abschätzen, wie viel Zeit du für deine Arbeiten brauchst?**
  Beschreibe, wie du vorgehst, wenn du eine neue, grössere Aufgabe anpacken musst.

- **Hältst du deine Zeitpläne ein?**
  Überlege dir, welche Folgen es haben kann, wenn man sich nicht an Zeitpläne hält. Zähle ein paar mögliche Folgen auf.

- **Machst du einen Zeitplan, bevor du zu arbeiten beginnst?**
  Wenn du noch nie einen Zeitplan gesehen hast, dann schau dir ein paar Beispiele auf dem Internet an. Druck dir einen Projektzeitplan aus und kleb ihn ein.

13. ICH BIN ORDENTLICH.

- **Hast du dein Arbeitsmaterial so geordnet, dass du genau weisst, wo du was findest?**
  Überlege dir, wie du deine Sachen ordnest und mach Vorschläge, wie du dies verbessern könntest. Falls du glaubst, du hast die perfekte Ordnung, dann begründe dies.

- **Hast du dein Arbeitsmaterial schnell und vollständig zur Hand, wenn du es brauchst?**
  Nenne die für dich wichtigsten Dinge, die du für die Schule oder ein bestimmtes Hobby brauchst.

- **Ist dein Arbeitsplatz aufgeräumt und sauber?**
  Mach ein Foto von deinem Schreibtisch zu Hause und kleb es ein.

14. ICH VERMEIDE UNFÄLLE.

- **Hast du schon mal von Gefahren am Arbeitsplatz gehört?**
  Frag deine Mutter oder deinen Vater, welches die Gefahren im Haushalt und/oder an ihrem Arbeitsplatz sind. Schreibe mindestens fünf Beispiele für Gefahren im Haushalt oder am Arbeitsplatz auf.

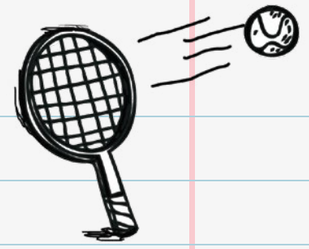
- **Hältst du dich an die Sicherheitsregeln?**
  Welche Sicherheitsregeln kennst du? Schreibe 10 auf.

- **Weisst du, wie du dich im Notfall verhalten musst?**
  Such dir ein Beispiel für einen Notfall aus und beschreibe, wie du handeln würdest.

15. ICH BIN FIT.

- **Weisst du, was du brauchst, um Energie zu tanken?**
  Zähle ein paar deiner Energietankstellen auf.

- **Machst du genügend Sport?**
  Schreibe auf, welchen Sport du machst und wie viel Zeit du in der Woche dafür aufwendest.



- **Bist du auch fit im Kopf?**
  Zähle auf, was du gerne machst, um dich auch geistig fit zu halten. Das kann von der Zeitung/Zeitschrift oder Bücher, Theater, Strategiespielen bis zum Pfadileiter alles mögliche sein.

16. ICH ACHTE AUF MEINE GESUNDHEIT.

- **Schläfst du genügend und ernährst du dich gesund?**
  Schreibe auf, wie viele Stunden du schläfst und ob du denkst, dies ist genug. Zähle ein paar gesunde Lebensmittel auf, die du täglich zu dir nimmst.

- **Motivierst du andere, damit sie einen gesunden Alltag leben?**
  Überlege dir, ob du eher zu denen gehörst, die einfach alles mitmachen, oder ob du zu denen gehörst, die ihren Lifestyle vorleben. Schreibe deine Überlegungen auf.

- **Kannst du mit stressigen Situationen umgehen?**
  Beschreibe, wie du dich fühlst, wenn du gestresst bist.

17. ICH KANN GUTES BERICHTEN.

- **Gefällt dir die Art, wie hier gelernt, gearbeitet und gelebt wird?**
  Schreibe in Stichworten auf, was dir an deiner Schule, deinem Sportclub oder Verein besonders gut gefällt.

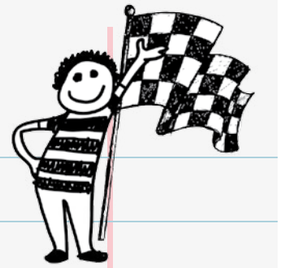
- **Kannst du Gutes über deine Schule, deinen Verein oder deinen Sportclub erzählen?**
  Überlege dir, ob du eher am Schimpfen bist, wenn du etwas über dein Umfeld erzählst, oder ob du mit Freude berichtest. Mach dir auch Gedanken, weshalb dies so ist.

- **Machst du dir Gedanken darüber, was du von deiner Lehrstelle erwartest?**
  Zähle ein paar Dinge auf, die dir wichtig erscheinen.

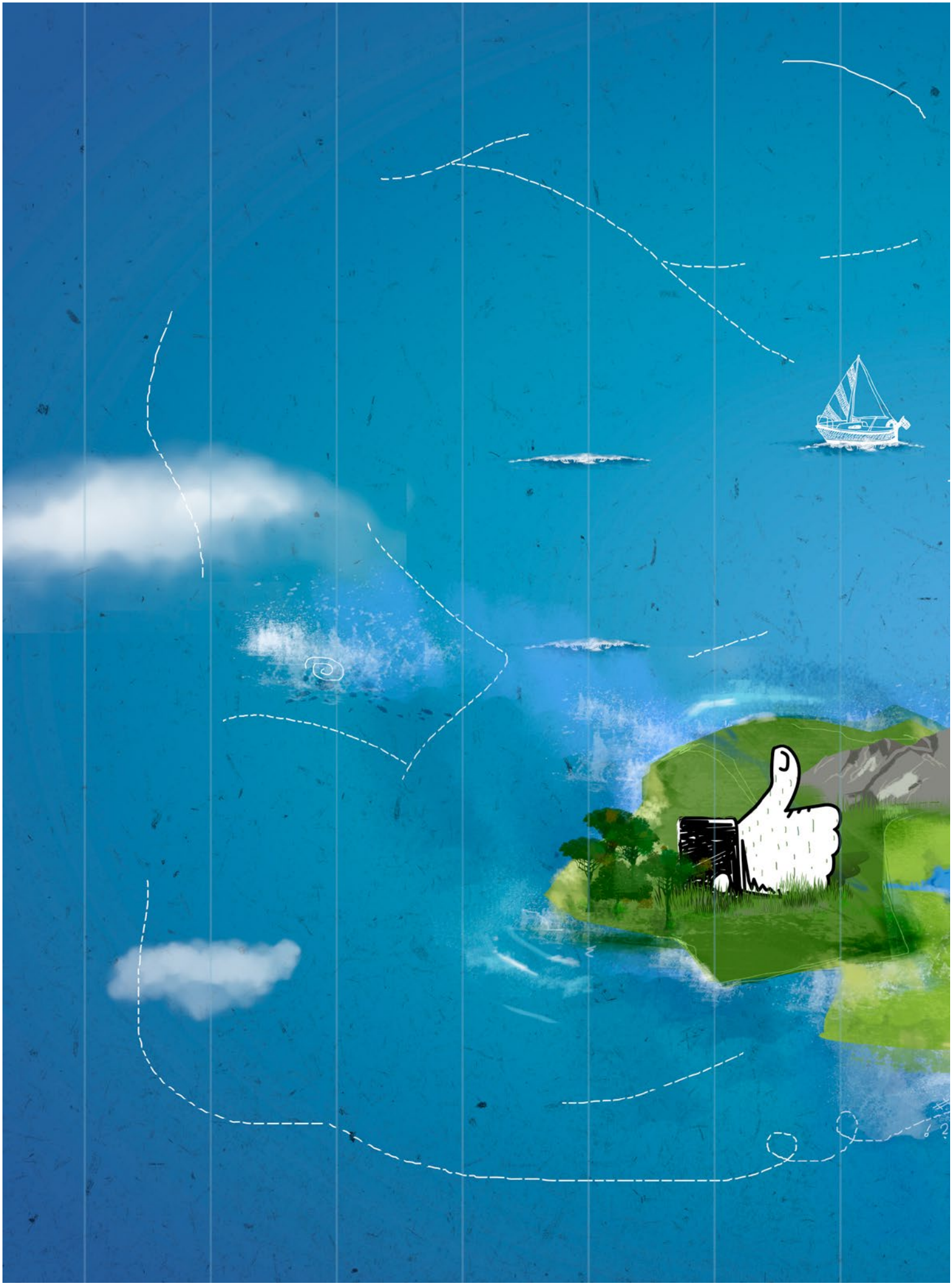
18. ICH HABE SPASS.

- **Lernst du gerne und hast du Spass an dem was du machst?**
  Zähle ein paar Dinge auf, die du besonders gerne machst. Einerseits das Lernen betreffend und anderseits aber auch Dinge aus deiner Freizeit.

- **Freust du dich, täglich mit deinen Mitschülern zusammen zu sein?**
  Schildere, weshalb du gerne mit ihnen zusammen bist oder im negativen Fall, weshalb nicht.



- **Hast du Fredue am Leben?**
  Beschreibe, was dir Freude macht im Alltag. Lass dir Zeit dafür, schreib hier einfach immer mal wieder etwas rein, wenn du grad merkst, dass etwas dir Freude gemacht hat.



TAUCHE EIN
INS BERUFSMEER