

24.03.2020

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer
am Projekt Übergangcoach,

zunächst hoffe ich, dass ihr und eure Familien gesund
seid und auch in dieser Zeit euer Leben gut bewältigen
könnt. Jetzt sind alle gefordert und alle müssen
zusammenhalten.

Dies ist ein freiwilliges Angebot von mir im Rahmen der
Berufsorientierung. Es geht darum seine eigenen Stärken
zu erkennen und dadurch mehr über sich selbst zu erfahren.
Dies kann dir helfen mehr Sicherheit für dich selbst und
für die Herausforderungen der Zukunft, wie zum Beispiel
für deine Berufswahl, zu gewinnen.

Ab jetzt werde ich wöchentlich ein neues Angebot machen,
welches du selbst zuhause bearbeiten kannst.

Gerne kannst du mir eine email schreiben oder mich anrufen
falls du Fragen hast oder dir mehr Unterstützung wünschst.

Ich wünsche Dir und deinen Angehörigen Alles Gute und
viel Kraft für die kommenden Wochen.

Herzlichst

Bernd Kramer

Dipl.-Sozialpädagoge

Bernd Kramer

Übergangcoach

Internationaler Bund

IB Südwest gGmbH für Bildung und soziale Dienste

Rheinstraße 1 · 67547 Worms

Fax +49 6241 9474820

Mobil +49 151 20486875

bernd.kramer@ib.de

www.ib.de · www.ib-suedwest.de



Meine Erfolgsgeschichte

Beschreibe ein Erlebnis in kurzen Sätzen, bei dem du etwas besonders gut und erfolgreich gemacht hast und bei dem du auf deine Leistung so richtig stolz bist (Schule, Familie oder Freizeit):

Diesen Erfolg hast du bestimmten Fähigkeiten und Stärken zu verdanken, die du hast. Überlege, welche Stärken dir dabei geholfen haben, dein Ziel zu erreichen. Beschreibe diese Fähigkeiten und Stärken möglichst genau.

Fähigkeiten/Stärken

Wie hat sich das genau gezeigt?

--	--

Du hast schon viel über Stärken gelernt und kennst auch deine eigenen wichtigsten Stärken. Du hast dir Beispiele überlegt, wann du deine Stärken schon einmal eingebracht hast.

Nun kannst du einen Schritt weitergehen und für dich Tätigkeiten und Aktivitäten planen, die dir Spaß machen und bei denen du deine Stärken besonders gut einsetzen und ausprobieren kannst. Wenn du immer wieder gezielt Dinge tust, bei denen deine Stärken gefragt sind, kannst du sie immer besser entwickeln und wirst zu einem richtigen Profi!

Du kannst dir dazu überlegen, ob es bei dir in der Schule Aufgaben gibt, die du übernehmen möchtest, um deine Stärken anzuwenden. Das könnte zum Beispiel die Teilnahme an einer AG oder einem Schulprojekt sein. Oder du übernimmst eine Aufgabe bei der Vorbereitung eures nächsten Klassenausflugs!

Aber auch außerhalb der Schule gibt es viele Möglichkeiten für dich, aktiv zu werden und deine Stärken zu zeigen - du könntest zum Computerexperten in deiner Familie werden, für die anderen Jugendlichen in deinem Verein einen Filmabend organisieren oder in einem Jugendhaus in der Werkstatt deine kreative Ader ausleben.

Das Beste ist es, wenn du dir ganz konkrete Veranstaltungen, Angebote oder andere Gelegenheiten suchst und auch gleich aufschreibst, wann diese Dinge stattfinden. Das kann dann zum Beispiel so aussehen:

Meine wichtigsten Stärken und Kompetenzen	Wie wichtig ist dir diese Stärke?	In der Schule (AGs, Kurse, Projekte, SMV ...) möchte ich diese Stärke so einbringen	In der Familie möchte ich diese Stärke so einsetzen	In der Freizeit (Verein, Jugendhaus, mit Freunden) möchte ich diese Stärke so ausbauen
Handwerkliches Geschick (MethodenKompetenz)	1 2 3 4 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	Ich werde bei unserem Schulfest beim Aufbau helfen.		Ich nehme nächsten Monat an der Werkstatt bei uns im Jugendhaus teil und baue ein Vogelhäuschen für unseren Garten.
Humor (Personalkompetenz)	1 2 3 4 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>			Ich möchte mit den anderen aus meiner Trainingsgruppe einen Sketch für die Weihnachtsfeier einüben.
Computerkenntnisse (FachKompetenz)	1 2 3 4 5 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		Ich helfe jetzt jede Woche am Dienstag meiner Cousine Hülya bei den Hausaufgaben aus ihrem Computerkurs.	

Um herauszufinden, welche Gelegenheiten es gibt, bei denen du deine Stärken einbringen kannst, sprich mit deinem Coach, deiner Familie, deinen Freunden und allen Menschen, die dir dafür einen guten Tipp geben können.

Arbeitsblatt Meine Stärken im Einsatz! (Fortsetzung)

Meine wichtigsten Stärken und Kompetenzen

Wie wichtig ist dir diese Stärke?

In der Schule (AGs, Kurse, Projekte, SMV ...) möchte ich diese Stärke so einbringen

In der Familie möchte ich diese Stärke so einsetzen

In der Freizeit (Verein, Jugendhaus, mit Freunden) möchte ich diese Stärke so ausbauen

1 2 3 4 5

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

1 2 3 4 5

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

1 2 3 4 5

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

1 2 3 4 5

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

1 2 3 4 5

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

1 2 3 4 5

☐ ☐ ☐ ☐ ☐