



Selbstcheck

(2023/V1)

Eigenschaften
Stärken / Schwächen
Bedürfnisse / Ziele

FRAGEBOGEN ZUR PERSÖNLICHEN SELBSTANALYSE

Liebe Teilnehmerin / lieber Teilnehmer am EBC*L JobReady-Training!

Hinweis vorweg: Das ist Ihr ganz persönlicher Fragebogen. Die TrainerInnen sind nur berechtigt zu sehen, **ob** Sie sich mit diesem beschäftigt haben; **nicht aber wie** Sie geantwortet haben.

Sie haben in weiterer Folge eine gute Gelegenheit sich besser kennen zu lernen! Dieser Selbstcheck wird Ihnen dazu eine wertvolle Hilfe bieten. Er besteht aus zwei Teilen:

- Teil 1: Fragen über das, was im Rahmen des JobReady-Trainings geschehen ist.
- Teil 2: Fragen zu Ihrer Person.

Ihr Nutzen:

- Sie bekommen eine Ist-Analyse Ihrer eigenen Person und aktuellen Lage.
- Bei Vorstellungsgesprächen werden Ihnen auch Fragen wie „Was sind Ihre Stärken“, „Was sind Ihre Ziele“ etc. gestellt werden. Hier können Sie sich darauf schon vorbereiten.
- Immer öfter setzen Unternehmen „Persönlichkeitstests“ im Rahmen ihrer Personalsuche ein. Viele der dabei vorkommenden Fragen sind ähnlich wie jene, die Sie hier finden werden.
- Wenn Sie den Bogen aufheben und zu einem späteren Zeitpunkt noch einmal durchgehen, können Sie Ihre eigene Entwicklung feststellen.
- ... und ein zusätzlicher Nutzen: Viele der folgenden Begriffe sind auch im Lernzielkatalog enthalten. Somit ist das Durcharbeiten der Fragen auch eine perfekte Möglichkeit, sich auf die Abschlussprüfung vorzubereiten.

Selbstbild / Fremdbild

Vielleicht haben Sie Lust, Ihr **Selbstbild** durch ein **Fremdbild** ergänzen. Es kann durchaus sein, dass es da erhebliche Unterschiede gibt. Dazu sollten Sie sich eine Person Ihres Vertrauens aussuchen, von der Sie sich ein ehrliches, aber vor allem ein konstruktives Feedback erwarten können.

1 TEIL 1: ICH UND MEIN JOBREADY- TRAINING

1.1 Meine MOTIVATION

Was ist Ihre Motivation am JobReady-Training teilzunehmen?

1.2 Mein ERSTER EINDRUCK

Was glauben Sie, welchen ersten Eindruck Sie in der erste Minute / Stunde)

- bei den anderen TeilnehmerInnen hinterlassen haben?

- bei den TrainerInnen hinterlassen haben?

1.3 Mein VERHALTEN / Meine ROLLE im Training

- a. Welche **Rolle(n)** habe ich bei den Gruppenarbeiten überwiegend eingenommen?
Beispiele: aktiv, passiv / konstruktiv, destruktiv / Teamleader / Anpacker / Andere mitreißend, motivierend, ermunternd / Bremsen / gute Stimmung-Macher / Positivdenker (wir schaffen das!) oder Negativdenker (das geht sich nie und nimmer aus, wozu das Ganze, hab keine Lust ...) etc.
- b. Falls **Aufgaben** innerhalb der Gruppe verteilt wurden: Für welche Aufgaben habe ich mich zumeist gemeldet? Welche habe ich freiwillig übernommen?
Beispiele: kreative Aufgaben / rechnen / organisieren / präsentieren
- c. Konnte ich mehr, gleich viel, weniger **Inputs** bzw **Ideen** als andere Teammitglieder **einbringen** (Begründung)?
- d. Bin ich der Meinung, dass die anderen TeilnehmerInnen mich als guten **Teampayer** sehen? (Begründung)

2 TEIL 2: MEIN ICH

2.1 Meine EIGENSCHAFTEN

Wie schätze ich mich ein?

	eher JA	eher NEIN	weiß nicht
pessimistisch, negativ denkend	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
optimistisch, positiv denkend	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
großes Selbstvertrauen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
sehr selbstkritisch	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
introvertiert, ruhig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
extrovertiert, kommunikativ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kontaktfreudig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Misstrauisch	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
durchsetzungsstark	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zielstrebig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
entscheidungsfreudig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
leistungsfähig, belastbar, ausdauernd	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
mit Stress gut umgehen können	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
gut organisiert, strukturiert	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ordnungsliebend	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
nach Perfektion strebend	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Chaotisch	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	eher JA	eher NEIN	Weiß nicht
Neuem offen gegenüber	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
flexibel auf neue Situationen reagierend	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Teamplayer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Einzelkämpfer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
anderen gegenüber sehr kritisch	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nachtragend	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
geduldig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lernfähig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Tipp: Sie können jetzt mit einem Farbstift markieren,

- welche Eigenschaften Sie am meisten an sich mögen,
- welche Eigenschaften Sie am meisten stören.

In weiterer Folge können Sie versuchen, die besonders wichtigen Stärken zu stärken, und die besonders störenden Schwächen zu schwächen.

Beachten Sie jedoch: Unsere Eigenschaften machen unsere Persönlichkeit aus. Wer sich zu sehr verbiegt, kann bald einmal sein ICH, seine Authentizität und Originalität (= USP) verlieren.

Noch ein Hinweis: Zumeist sieht man sich selbst viel kritischer als andere einen einschätzen. Ein Fremdbild einer Vertrauensperson kann das Bild zu Recht rücken.

2.2 Mein POTENZIAL

MEINE PERSÖNLICHEN INTERESSEN, STÄRKEN, BEGABUNGEN, TALENTE

- a. Ergänzen Sie: Das Besondere an mir (**mein USP**) ist, dass ...
- b. Was **interessiert** mich am meisten? Womit beschäftige ich mich am allerliebsten?
- c. Wo sehe ich meine größten **Begabungen**, meine größten **Talente**?
- d. Wo sehe ich persönlich meine größten **Stärken**?
- e. Welche Stärken will/soll ich weiter stärken?
- f. Gibt es **Schwächen**, gegen die ich etwas unternehmen soll/will?
Wenn ja, welche?
- g. Wie schätzt mein **Umfeld** (zB Freunde) meine Stärken bzw. Schwächen ein?
Genauso wie ich? Wenn Nein. Wo liegen die Unterschiede und was kann die Ursache sein?

2.3 Meine PRIVATEN ZIELE

- a. Mein **privater Lebenstraum** (Vision) ist ...
- b. Meine **privaten Ziele** für die nächsten ...
 - 3 Monate
 - 3 Jahre sind:

2.4 Meine BERUFLICHEN ZIELE

- a. Mein **beruflicher Lebenstraum (Vision)** ist ...
- b. Habe ich einen bestimmten, **konkreten Berufswunsch**?
Wenn ja, welchen und warum ausgerechnet diesen?
- c. Wie sehe ich meine **Chancen**, dass sich dieser Berufswunsch in absehbarer Zeit erfüllen wird? (hoch – mittel – niedrig) / Begründung.
- d. Was bin ich **bereit zu tun** (in Kauf zu nehmen), damit sich mein Berufswunsch erfüllen kann? (zB Ausbildung, Pendeln, Umzug in ein anderes Bundesland)
- e. Angenommen aus irgendwelchen Gründen kann sich dieser Berufswunsch nicht erfüllen. Welche (drei) **anderen Berufe** wären für mich vorstellbar?