

## Kompetenzprofil

Damit Sie sich optimal auf Ihre Stellensuche und auf allfällige Vorstellungsgespräche vorbereiten können, kann es hilfreich sein, ein persönliches Kompetenzprofil auszufüllen.

### Lebensbereiche näher erforschen

Als erster Schritt empfehlen wir Ihnen mit Hilfe eines MindMaps oder einer Tabelle Ihre wichtigsten (Lern-)Erfahrungen in Bezug auf Ihre verschiedenen Lebensbereiche aufzuschreiben und die daraus resultierenden Kompetenzen so präzise wie möglich zu erfassen. Mögliche Lebensbereiche können sein:

- Studium, Aus- und Weiterbildungen
  - Welche Schule, Ausbildung und oder Weiterbildung habe ich abgeschlossen?
  - Welche Sprachen spreche und/oder verstehe ich?
- Berufliche Tätigkeiten inkl. Praktika, Volontariate usw.
  - Welche Berufserfahrungen habe ich?
  - Welche absolvierten Praktika sind für meine Stellensuche relevant?
  - Welche meiner nebenberuflichen Tätigkeiten sind interessant für meine Stellensuche?
  - Welche Volontariate sind ein Pluspunkt in meiner Stellensuche?
  - In welchem Arbeitsbereich, in welcher Branche, möchte ich mich bewerben?
- Soziales Netzwerk: Familie, Freunde, Partnerschaft
  - Habe ich Kinder, Haushalt oder noch andere Verpflichtungen (Freunde, Familie)? Wie regle ich das, wenn ich (wieder) arbeite?
- Freizeit
  - Was mache ich gerne und gut in meiner Freizeit?
  - Bin ich auch bereit, am Abend oder am Wochenende zu arbeiten? Wie flexibel kann ich sein?

### Eigene Motivation aufdecken

Damit Sie mehr über Ihre eigene Motivation erfahren, überlegen Sie sich Ihre Interessen zu den jeweiligen Lebensbereichen und notieren Sie sich diese. Folgende Fragen können Sie hierbei leiten:

- Was ist mir in meinem Leben besonders wichtig?
- Welche Themengebiete begeistern mich besonders und begegnen mir in meinem Alltag immer wieder?
- Welche Tätigkeiten führe ich gerne aus?
- Welche beruflichen und privaten Ziele strebe ich an?
- Welche Werte sind mir besonders wichtig, auch in Bezug auf eine Unternehmenskultur?
- Wie stelle ich mir mein Karriereweg vor (inkl. Privatleben)?
- Ab wann möchte ich eine neue Arbeit haben?

Meine Notizen:



-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

Überlegen Sie sich als nächsten Schritt, welche Kompetenzen Sie bei den herausgefundenen Antworten einsetzen könnten und notieren Sie sich diese wiederum.

Meine Notizen:



-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

**Erfolgslebnisse eruieren**

Ein nächster hilfreicher Schritt kann sein, sich den eigenen Erfolgslebnissen bewusst zu werden. Überlegen Sie sich bei welchen Lebensbereichen Sie aktiv zu Erfolgen beigetragen haben. Z. B. Was war mein aktiver Beitrag, mein besonderes Talent, meine eingesetzten Kompetenzen usw.?

Meine Notizen:



-----  
-----  
-----  
-----  
-----



-----

-----

-----

-----

**Selbsteinschätzung der verschiedenen Kompetenzbereiche**

Nachdem Sie nun Ihre Lebensbereiche, Ihre Motivation und Ihre Erfolge näher betrachtet haben, geht es darum die bereits herausgefundenen Kompetenzen den vier Kompetenzbereichen zuzuordnen und diese mit weiteren Kompetenzen zu ergänzen.

*Fachkompetenz*

Füllen Sie die nachfolgende Tabelle aus, Sie können diese natürlich noch mit weiteren Kompetenzen (z. B. aus gefundenen Stelleninseraten) ergänzen. Nehmen Sie dabei eine Einschätzung der Ausprägung der Kompetenzen vor (1= schwache Ausprägung, 3= starke Ausprägung) und überlegen Sie sich Beispiele aus Ihrem Berufs- und oder Lernalltag. Lassen Sie sich dabei von den nachfolgenden Fragen leiten:

- Wo sehe ich meine fachlichen Kompetenzen?
- Zu welchen fachlichen Kompetenzen erhielt ich von anderen Personen eine positive Rückmeldung?
- Bei welchen Kompetenzen sehe ich Optimierungsbedarf und wie könnte ich dies angehen?

<b>Fachkompetenz</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>Beispiele</b>
Allgemeines / Spezifisches Fachwissen				
Wissensaneignung				
Wissen über Theorien, Methoden und Techniken und deren Anwendung				
Kenntnis der fachspezifischen Ausdrücke				
Kenntnis über die relevanten Sachverhalte				
Fachliche Qualifikation				




*Methodenkompetenz*

Bei den Methodenkompetenzen können Sie sich von folgenden Fragen leiten lassen:

- Wo sehe ich meine methodischen Kompetenzen?
- Zu welchen methodischen Kompetenzen erhielt ich von anderen Personen eine positive Rückmeldung?
- Bei welchen Kompetenzen sehe ich Optimierungsbedarf und wie könnte ich dies angehen?

<b>Methodenkompetenz</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>Beispiele</b>
Informationsbeschaffung				
Analytisches Denken				
Organisationstalent				
Zielorientierung				
Selbstmanagement				
Präsentationstechniken (inkl. Körpersprache, Rhetorik)				
Medienkompetenz (Informationen einordnen, beschaffen und Quellen bewerten)				



*Selbstkompetenz*

Bei den Selbstkompetenzen können Sie sich von folgenden Fragen leiten lassen:

- Wo liegen meine Stärken in der Selbstkompetenz?
- Zu welchen Stärken erhielt ich von anderen Personen eine positive Rückmeldung?
- Bei welchen Kompetenzen sehe ich Optimierungsbedarf und wie könnte ich dies angehen?

<b>Selbstkompetenz</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>Beispiele</b>
Selbstreflexion				
Selbstkritik				
Motivationsfähigkeit				
Durchhaltevermögen				
Frustrationstoleranz				
Belastbarkeit				
Vernetztes Denken				
Kreativität				
Zielorientierung				
Eigenverantwortung				

*Sozialkompetenz*

Bei den Sozialkompetenzen können Sie sich von folgenden Fragen leiten lassen:


- Wo liegen meine Stärken in der Sozialkompetenz?
- Zu welchen Stärken erhielt ich von anderen Personen eine positive Rückmeldung?
- Bei welchen Kompetenzen sehe ich Optimierungsbedarf und wie könnte ich dies angehen?

<b>Sozialkompetenz</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>Beispiele</b>
Kritik- und Konfliktfähigkeit				
Teamfähigkeit				
Kooperationsbereitschaft				
Empathie / Einfühlungsvermögen				
Anpassungsfähigkeit				
Kommunikationsfähigkeit / Interkulturelle Kompetenz				
Respekt & Toleranz				
Gerechtigkeit & Fairness				
Hilfsbereitschaft				
Kompromissbereitschaft				

**Fremdeinschätzung**

Um ein ganzheitliches Bild zu den eigenen Kompetenzen zu erhalten, kann es sinnvoll sein eine Zweitmeinung einzuholen. Sie können daher verschiedene Personen aus Ihren Lebensbereichen bitten die oben aufgeführten Tabellen auszufüllen, oder Sie können auch ein Feedback zu den nachfolgenden Fragen einholen:

- Was kann ich deiner Meinung nach besser, als andere?
- Nenne fünf Adjektive zu meinen Stärken / Kompetenzen.
- Welche Aufgaben fallen mir deiner Meinung nach leicht?
- In welchen Tätigkeiten / in welchem Beruf würdest du mich sehen und warum?
- Welche meiner Kompetenzen hältst du für das Berufsleben als besonders wichtig?
- Wo könnte ich mich deiner Meinung nach noch verbessern?

Meine Notizen: 

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Auswertung**

Durch das erforschen Ihrer Stärken und Kompetenzen haben Sie bereits viel über sich selber erfahren. Versuchen Sie nun die nachfolgenden Fragen für sich zu beantworten, damit Sie optimal auf Ihre Stellensuche vorbereitet sind:

- Wo liegen meine Stärken / Kompetenzen?
- Welche Tätigkeiten würde ich am liebsten ausführen und welche Kompetenzen helfen mir dabei?
- In welchen Kompetenzen möchte ich mich noch entwickeln?
- Welche Kompetenzbereiche sind noch ausbaufähig und wie könnte ich eine Optimierung erlangen?
- Wer / Was könnte mir bei der Aneignung / Verbesserung der fehlenden Kompetenzen helfen?
- Was bedeutet dies nun für meine Stellensuche?
- Was bedeutet es jeweils für ein spezifisches Stelleninserat?



**Bewerbung | Information | Beratung**

Gutenbergstrasse 40b  
CH-3011 Bern  
T 031 311 91 55  
info@triiio.ch  
www.triiio.ch

Meine Notizen: A small icon of a spiral-bound notepad with a red pencil resting on it, positioned to the right of the text 'Meine Notizen:'.

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

