

## Ihre beruflichen Kompetenzen - 11 Fragen

Unter Kompetenzen versteht man eine Kombination aus Wissen, Know-how und Haltungen. Sie entstehen durch Ausbildung, Berufserfahrung sowie Freizeitaktivitäten wie Hobbies, persönlichen Interessen oder Freiwilligenarbeit. Um eine bestimmte Kompetenz nachzuweisen, müssen Sie diese anhand von konkreten erfolgreichen Aktivitäten belegen können. Dieser Fragebogen hilft Ihnen dabei, Ihre Kompetenzbereiche zu bestimmen und zu gewichten.

### Items (Fragen)

Nr.	Skala	Aussage	Stichworte	Tipp (Antwort 1-5)	Tipp (Antwort 6-10)
1	Handwerkliche Kompetenzen	Ich habe handwerkliche Kompetenzen: Werkzeug benutzen, Geräte oder Maschinen zum Funktionieren bringen, etwas bauen, etwas herstellen, mit den Händen arbeiten, Gegenstände reparieren, etwas in Stand halten, etwas erneuern usw.	Landwirtschaft Pflanzen Tiere Arbeit im Freien Ernährung Hotellerie Hausdienst Körperpflege Handwerk Bauwesen, Baustellen Transport Fahrzeuge		
2	Körperliche Kompetenzen	Ich habe körperliche Kompetenzen: eine körperliche Anstrengung oder Leistung erbringen, Bewegung, Belastbarkeit beweisen, Ausdauer beweisen, meinen Körper einsetzen usw.	Sport Gesundheit Darstellende Künste Sicherheit Arbeiten im Freien Fahrzeuge Gastronomie Bauarbeiten Tiere Pflanzen Körperpflege		

3	Technische Kompetenzen	Ich habe technische Kompetenzen: Maschinen und komplexe Geräte einstellen und benutzen, Pläne zeichnen und lesen, Grafiken/Zeichnungen interpretieren, technische Lösungen entwickeln und umsetzen usw.	Informatik Telekommunikation Technisches Zeichnen Technisches Handwerk Medizintechnik Elektronik Mechanik Labor Elektrizität Gebäudetechnik		
4	Wissenschaftliche Kompetenzen	Ich habe wissenschaftliche Kompetenzen: ein Forschungsprogramm erstellen, Daten analysieren, abstrakte Probleme lösen, den Ursachen eines physikalischen oder gesellschaftlichen Phänomens auf den Grund gehen, Lösungen für komplexe Probleme suchen, Studien lesen, Analyseberichte schreiben, Artikel publizieren usw.	Naturwissenschaften Gesundheit, Medizin Wirtschaftswissenschaften Ingenieurwissenschaften Sozialwissenschaften Geisteswissenschaften Rechtswissenschaften		
5	Künstlerische Kompetenzen	Ich habe künstlerische Kompetenzen: ein Kunstwerk schaffen, Objekte herstellen, ein grafisches Erscheinungsbild entwickeln, eine Aufführung konzipieren, literarisch schreiben, bei einem Publikum Emotionen auslösen usw.	Musik Schriftstellerei Grafik, Design Fotografie Video, Kino Malerei Bildhauerei Theater, Bühne Kunsth Handwerk		
6	Kompetenzen in Verbindung mit sozialer Unterstützung	Ich habe Kompetenzen in Verbindung mit sozialer Unterstützung: helfen, unterrichten, vermitteln, begleiten, lindern, pflegen, zuhören, beraten, coachen, Personal ausbilden usw.	Unterricht Pflege, Gesundheit Beratung Internationale Zusammenarbeit Humanitäre Hilfe Sozialpädagogik Animation Psychologie Coaching		

7	Kompetenzen in Kommunikation	Ich habe Kompetenzen in Kommunikation: verkaufen, argumentieren, überzeugen, verhandeln, mich in einer Fremdsprache ausdrücken, vor Publikum sprechen, klare und präzise Texte und Referate schreiben und vortragen, publikumsgerechte Nachrichten vermitteln usw.	Verkauf Recht Diplomatie Bewirtung, Tourismus Printmedien Marketing Eventbranche Politische Aktivitäten Medien Verlagswesen Öffentlichkeitsarbeit		
8	Management-Kompetenzen	Ich habe Management-Kompetenzen: unternehmerische Aktivitäten, ein Team führen, ein Projekt oder eine Organisation führen, ein Event organisieren, ein neues Produkt entwickeln und lancieren, Entscheidungen treffen, den Markt analysieren, eine kommerzielle Strategie entwickeln usw.	Unternehmensführung Politische Aktivitäten Projektleitung Verwaltung Recht Eventbranche Tourismus Personalwesen Teamführung		
9	Kompetenzen in Bewirtschaftung und Verwaltung	Ich habe Kompetenzen in Bewirtschaftung und Verwaltung: planen, organisieren, Buchhaltung führen, kontrollieren, mit Zahlen arbeiten, etwas anordnen, Daten analysieren, etwas detailliert überprüfen, koordinieren, Prozesse anwenden, Regeln einhalten, Berichte schreiben, ein Lager verwalten, Korrespondenz bearbeiten usw.	Verwaltung Steuerwesen Wirtschaftsinformatik Buchhaltung Qualitätskontrolle Logistik Finanzen Sicherheit Recht		
10	Berufliche Fachkenntnis	Ich gelte als Expertin/Experte in meinem Fachgebiet.		Festigen Sie Ihre beruflichen Kompetenzen durch eine Weiterbildung.	Wählen Sie Aufgaben und Projekte, bei denen Sie Ihre Fähigkeiten vollständig einbringen können.
11	Kenntnisse über die Kompetenzen	Ich glaube, meine beruflichen Kompetenzen gut zu kennen.		Eine Zusammenstellung oder Bilanzierung Ihrer Kompetenzen könnte helfen, hier klarer zu sehen.	Ihre Kompetenzen gut zu kennen, wird Ihnen bei zukünftigen Karriereentscheidungen helfen.

## Allgemeine Tipps

### Nr. Tipps

- 1 Wählen Sie aus, welche Kompetenzen Sie im beruflichen Rahmen nutzen wollen und welche im Freizeitbereich bleiben.

- 2 Heben Sie Ihre Kompetenzen hervor, indem Sie konkrete Beispiele beruflicher oder privater Erfolge suchen.
- 3 Denken Sie über die Kompetenzen nach, die Sie durch eine Weiterbildung oder eine neue berufliche Erfahrung vertiefen oder erlangen möchten.
- 4 Wenn Sie einen beruflichen Wechsel anstreben, suchen Sie nach Tätigkeitsgebieten, in denen Sie einige Ihrer aktuellen Kompetenzen einbringen könnten.
- 5 Hobbies, Freiwilligenarbeit, Vereine: Engagieren Sie sich in Freizeitaktivitäten, um Kompetenzen zu vertiefen oder zu erlangen. Sie können diese auch in der Berufswelt einsetzen.
- 6 Vergleichen Sie diese Resultate mit jenen des Fragebogens zu Ihren beruflichen Interessen. Gemeinsame Punkte können Ihre Motivation bestärken.
- 7 Nutzen Sie die externe Datenbank AVAM-Berufe suchen , um herauszufinden, welche Kompetenzen zu welchen Berufen passen.
- 8 Achtung, dieser Fragebogen ist keine Kompetenzbilanzierung: Wenn Sie Ihre Überlegungen vertiefen möchten, wenden Sie sich an die Berufsberatungsstelle in Ihrer Region.