

## Ihre Aktivitäten - 8 Fragen

Neben Ihrer Berufstätigkeit aktiv und dynamisch zu sein, ist wichtig. So bleiben Sie auf dem Arbeitsmarkt konkurrenzfähig oder können Laufbahnchancen in Ihrem Bereich schaffen und wahrnehmen. Es hilft Ihnen aber auch, einfacher die Stelle oder den Beruf zu wechseln. Mit diesem Fragebogen können Sie herausfinden, wie aktiv Sie Ihre Laufbahn gestalten.

### Items (Fragen)

Nr. Skala	Aussage	Stichworte	Tipp (Antwort 1-5)	Tipp (Antwort 6-10)
1	Vernetzung Ich knüpfe oft Kontakte mit Personen, die mir in meiner beruflichen Laufbahn helfen könnten, sei es im beruflichen wie auch im privaten Umfeld.		Nehmen Sie regelmässig Kontakt mit Kolleginnen und Kollegen, externen Partnern, ehemaligen Mits Studierenden, Freunden usw. auf, um Ihre Karriereziele zu besprechen und zu vergleichen.	
2	Informationssuche Ich informiere mich regelmässig über den Arbeitsmarkt, Berufschancen und denkbare Stellen.		Nutzen Sie die Ihnen zur Verfügung stehenden Informationsquellen: Internet, Informationsveranstaltungen, Tage der offenen Türe in Schulen oder Unternehmen, Besuch eines Berufsinformationszentrums.	
3	Weiterbildung Ich nehme regelmässige Weiterbildungsmöglichkeiten wahr, sei es innerhalb meines Unternehmens oder auf eigene Initiative.		Suchen Sie Ihre nächste Weiterbildung mithilfe unserer Seiten unter "Aus- & Weiterbildung".	
4	Bewerbungsdossier Ich aktualisiere meinen Lebenslauf regelmässig und achte dabei auf die gängige Praxis beim Verfassen von Bewerbungsdossiers.		Aktualisieren Sie Ihren Lebenslauf mithilfe unserer Seite "Sich bewerben".	
5	Stellensuche Ich bewerbe mich regelmässig in meinem Bereich oder für andere berufliche Tätigkeiten, damit ich den Wert meines Dossiers auf dem Arbeitsmarkt beurteilen kann.		Bewerben Sie sich von Zeit zu Zeit, um Ihr Dossier und Ihre Kompetenzen zu testen, auch wenn ein Stellenwechsel für Sie kurzfristig keine Priorität hat.	

6	Private Engagements	Ich engagiere mich aktiv in Sportclubs, Musikvereinen, wohltätigen Organisationen oder politischen Bewegungen.		Nehmen Sie aktiv an einem Projekt oder in einer privaten Organisation teil. Sie können so Ihre Kompetenzen weiterentwickeln und sich auch beruflich inspirieren.	
7	Soziale Netzwerke	Ich aktualisiere mein Profil auf beruflichen oder allgemeinen sozialen Medien.		Halten Sie sich über die existierenden beruflichen Netzwerke auf dem Laufenden und erstellen Sie ein attraktives und aktuelles Profil. Pflegen Sie Ihren digitalen Auftritt.	
8	Aktivitätsniveau	Ich glaube, dass ich für meine Karriere neben der Berufstätigkeit genügend aktiv bin.		Um noch aktiver zu sein, müssen Sie nicht alles machen. Wählen Sie eine oder zwei Möglichkeiten aus, die Sie am meisten inspirieren und legen Sie los.	Bleiben Sie weiterhin aktiv, um das Erreichte zu erhalten oder um beruflich aufzusteigen.

## Allgemeine Tipps

### Nr. Tipps

- 1 Auch wenn in beruflicher Hinsicht alles gut läuft, ist es empfehlenswert, proaktiv zu sein, um Ihre Konkurrenzfähigkeit zu erhalten und allfällige Veränderungen zu antizipieren.
- 2 Wenn Sie es schwierig finden, aktiv zu sein, suchen Sie Hilfe in Ihrem persönlichen Umfeld oder bei Fachpersonen in Berufsberatung oder Coaching.
- 3 Weiterbildungen sind ein besonders wirksames Instrument. Wenn Sie in diesem Bereich aktiv sind, bauen Sie nicht nur Ihre Fähigkeiten, sondern auch Ihr Netzwerk aus.
- 4 Sie müssen nicht in allen Bereichen gleichzeitig aktiv sein. Wählen Sie aus, was Sie am meisten inspiriert, und gehen Sie anhand Ihrer Möglichkeiten Schritt für Schritt vor.