

fähigkeiten.profil

Selbstüberprüfung fachlicher/intellektueller, methodischer, persönlicher und sozialer Fähigkeiten

«**fähigkeiten.profil**» dient dem Beurteilen und Einstufen Ihrer eigenen Fähigkeiten.
Beim Formulieren ihrer Ressourcen kann Sie das Papier
«**fähigkeiten.liste**» unterstützen.

«**fähigkeiten.profil**» dient auch der Vorbereitung für die Bearbeitung
des Papiers «**fähigkeiten.check**».

Bezug der «**fähigkeiten.arbeitsblätter**»

Alle Arbeitsblätter können von den nachfolgenden
Websites als PDF heruntergeladen werden.

- <http://www.be-werbung.ch/09.03.php>
- <http://www.staehelin-inputs.ch/arbeitsunterlagen.htm>

Weitere «**fähigkeiten.arbeitsblätter**»:

«**fähigkeiten.liste**» ist eine Zusammenstellung von Beispielen für fachliche/intellektuelle, methodische, persönliche und soziale Fähigkeiten.

«**fähigkeiten.check**» dient dem Vergleich Ihres Kompetenzprofils mit dem Anforderungsprofil in einem Stelleninserat.
Das Arbeitsblatt hilft somit bei der Vorbereitung der Bewerbung, kann aber auch für eine Spontanbewerbung, für die Bewerbung zu einer Ausbildung oder für eine Aufnahmeprüfung verwendet werden.

«**fähigkeiten.check.zb**» ist ein Muster einer fertig ausgefüllten
«**fähigkeiten.check**»-Tabelle. Das Arbeitsblatt zeigt zusätzlich, wie das Erarbeitete in einen Lebenslauf und einen Bewerbungsbrief integriert werden kann.

«**fähigkeiten.performance**» dient dem Sichtbarmachen der Ergebnisse und Erfolge aus dem Einsatz Ihrer Ressourcen. Als Bewerberin oder Bewerber können Sie in einem Vorstellungsgespräch aufzeigen, was die Unternehmung konkret an Nutzen von Ihnen erwarten darf.

fähigkeiten.profil

Selbstüberprüfung fachlicher/intellektueller, methodischer, persönlicher und sozialer Fähigkeiten

Schritt 1

Listen Sie in den nachfolgenden 4 Tabellen in Spalte 1 Ihre Fähigkeiten auf.

Schritt 2

Stufen Sie anschliessend das Entwicklungsniveau ihrer Fähigkeiten in den Spalten 2 – 5 ein.

Schritt 3

Tragen Sie dann in den Spalten 6 – 8 die aktuelle Wichtigkeit und Attraktivität ihrer Fähigkeiten ein.

Schritt 4

Studieren Sie nun die Fähigkeiten in den Spalten 6 und 7. Überprüfen Sie die Wichtigkeit dieser Ressourcen für Sie und übertragen Sie die wesentlichen in die Spalten 9 und 10.

Schritt 5

Markieren Sie gegebenenfalls Fähigkeiten und Kompetenzen, welche Sie in der Spalte 6 angekreuzt haben, in der Spalte 11.

Schritt 6 / Zusammenfassung

Mit den Ergebnissen in den Spalten 9 und 10 können Sie nun für sich das «Wunsch-Anforderungs-Profil» einer neuen Tätigkeit zusammenstellen:
Die Markierungen in der Spalte 11 unterstützen Sie dabei, die nächsten Schritte zur Erweiterung und Weiterentwicklung bewusst zu planen.

fähigkeiten.profil

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

Selbstüberprüfung fachlicher/intellektueller, methodischer, persönlicher und sozialer Fähigkeiten

Hilfe bietet die «fähigkeiten.liste»!

Fachliche und intellektuelle Fähigkeiten

* Niveaueinstufung orientiert am
Schweizerischen Qualifikationsbuch
CH-Q, 2003, Werd-Verlag Zürich.

Niveaueinstufung 1*: Kann ich unter
Anleitung ausführen

Niveaueinstufung 2*: Kann ich selbst-
ständig unter gewohnten und ähnl-
ichen Bedingungen ausführen

Niveaueinstufung 3*: Kann ich selbst-
ständig unter verschiedenen, auch
neuen Bedingungen ausführen

Niveaueinstufung 4*:
kann ich selbstständig ausführen
sowie andern erklären und vorzeigen

möchte oder muss ich
weiterentwickeln

möchte ich bewahren
und in meinem Tätigkeiten
weiter einsetzen

möchte ich nicht mehr oder
auf andere Weise einsetzen

gehört ins Profil
einer für mich attraktiven Tätigkeit
A = ist für mich unabdingbar

gehört ins Profil
einer für mich attraktiven Tätigkeit
B = ist mir ziemlich wichtig

für die Weiterentwicklung dieser Fä-
higkeiten werde ich aktiv (z.B. Fortbil-
dung, Coaching)

fähigkeiten.profil

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

Selbstüberprüfung fachlicher/intellektueller, methodischer, persönlicher und sozialer Fähigkeiten

Hilfe bietet die «fähigkeiten.liste»!

Methodische Fähigkeiten

* Niveaueinstufung orientiert am
Schweizerischen Qualifikationsbuch
CH-Q, 2003, Werd-Verlag Zürich.

Niveaueinstufung 1*: Kann ich unter
Anleitung ausführen

Niveaueinstufung 2*: Kann ich selbst-
ständig unter gewohnten und ähnl-
ichen Bedingungen ausführen

Niveaueinstufung 3*: Kann ich selbst-
ständig unter verschiedenen, auch
neuen Bedingungen ausführen

Niveaueinstufung 4*:
kann ich selbstständig ausführen
sowie andern erklären und vorzeigen

möchte oder muss ich
weiterentwickeln

möchte ich bewahren
und in meinem Tätigkeiten
weiter einsetzen

möchte ich nicht mehr oder
auf andere Weise einsetzen

gehört ins Profil
einer für mich attraktiven Tätigkeit
A = ist für mich unabdingbar

gehört ins Profil
einer für mich attraktiven Tätigkeit
B = ist mir ziemlich wichtig

für die Weiterentwicklung dieser Fä-
higkeiten werde ich aktiv (z.B. Fortbil-
dung, Coaching)

fähigkeiten.profil

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

Selbstüberprüfung fachlicher/intellektueller, methodischer, persönlicher und sozialer Fähigkeiten

Hilfe bietet die «fähigkeiten.liste»!

Persönliche Fähigkeiten

* Niveaueinstufung orientiert am
Schweizerischen Qualifikationsbuch
CH-Q, 2003, Werd-Verlag Zürich.

Niveaueinstufung 1*: Kann ich unter
Anleitung ausführen

Niveaueinstufung 2*: Kann ich selbst-
ständig unter gewohnten und ähnl-
ichen Bedingungen ausführen

Niveaueinstufung 3*: Kann ich selbst-
ständig unter verschiedenen, auch
neuen Bedingungen ausführen

Niveaueinstufung 4*:
kann ich selbstständig ausführen
sowie andern erklären und vorzeigen

möchte oder muss ich
weiterentwickeln

möchte ich bewahren
und in meinem Tätigkeiten
weiter einsetzen

möchte ich nicht mehr oder
auf andere Weise einsetzen

gehört ins Profil
einer für mich attraktiven Tätigkeit
A = ist für mich unabdingbar

gehört ins Profil
einer für mich attraktiven Tätigkeit
B = ist mir ziemlich wichtig

für die Weiterentwicklung dieser Fä-
higkeiten werde ich aktiv (z.B. Fortbil-
dung, Coaching)

fähigkeiten.profil

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

Selbstüberprüfung fachlicher/intellektueller, methodischer, persönlicher und sozialer Fähigkeiten

Hilfe bietet die «fähigkeiten.liste»!

Soziale Fähigkeiten

* Niveaueinstufung orientiert am
Schweizerischen Qualifikationsbuch
CH-Q, 2003, Werd-Verlag Zürich.

Niveaueinstufung 1*: Kann ich unter
Anleitung ausführen

Niveaueinstufung 2*: Kann ich selbst-
ständig unter gewohnten und ähnl-
ichen Bedingungen ausführen

Niveaueinstufung 3*: Kann ich selbst-
ständig unter verschiedenen, auch
neuen Bedingungen ausführen

Niveaueinstufung 4*:
kann ich selbstständig ausführen
sowie andern erklären und vorzeigen

möchte oder muss ich
weiterentwickeln

möchte ich bewahren
und in meinem Tätigkeiten
weiter einsetzen

möchte ich nicht mehr oder
auf andere Weise einsetzen

gehört ins Profil
einer für mich attraktiven Tätigkeit
A = ist für mich unabdingbar

gehört ins Profil
einer für mich attraktiven Tätigkeit
B = ist mir ziemlich wichtig

für die Weiterentwicklung dieser Fä-
higkeiten werde ich aktiv (z.B. Fortbil-
dung, Coaching)