

YOUUnite

Beschäftigungsmodul

*Ganzheitliches Programm zur Förderung der Integration von
übergewichtigen und adipösen Jugendlichen in den
Arbeitsmarkt*

HEY.
I have an
interview!

HEY.
I got the job!

HEY.
I'm prepared!

Über das YOUnite-Trainingsprogramm

Dieses Modul wurde im Rahmen des ERASMUS+-mitfinanzierten YOUnite-Projekts entwickelt, das von Oktober 2022 bis Oktober 2024 durchgeführt wurde und fünf Organisationen aus Österreich, Finnland, Ungarn und Polen zusammenbrachte. Gemeinsam wurden Herausforderungen angegangen, denen Jugendliche mit Übergewicht begegnen, mit einem besonderen Fokus auf deren Integration in den Arbeitsmarkt. Es ist Teil des YOUnite-Trainingsprogramms, das aus sechs Modulen besteht, die sich mit Gesundheit/medizinischen Aspekten, Ernährung, Sport, Stressmanagement, Bewusstsein und Beschäftigung befassen. Jedes Modul zielt auf wesentliche Aspekte des Umgangs mit Übergewicht und die Förderung des allgemeinen Wohlbefindens ab. Die Module zu Gesundheit/medizinischen Aspekten und Ernährung vermitteln grundlegendes Wissen, um fundierte Ernährungs- und Lebensstilentscheidungen treffen zu können. Das Sportmodul fördert körperliche Aktivität in einem unterstützenden Umfeld. Stressmanagement und Bewusstsein befassen sich mit mentaler Gesundheit und Bewältigungsstrategien. Der Bereich Beschäftigung konzentriert sich darauf, die Beschäftigungsfähigkeit zu verbessern und Diskriminierung am Arbeitsplatz zu thematisieren, um Jugendlichen das Selbstvertrauen zu geben, erfolgreich in den Arbeitsmarkt einzutreten. Zusammen bieten diese Module einen umfassenden Werkzeugkasten für Trainerinnen, Lehrerinnen, Jugendbetreuerinnen und Beraterinnen, um junge Menschen zu unterstützen und zu befähigen, die ersten Schritte auf ihrem Weg zu einem gesünderen, ausgewogeneren Leben zu machen.

Das YOUnite-Trainingsprogramm wurde so konzipiert, dass seine Komponenten sehr flexibel genutzt werden können: Entweder durch die Umsetzung des gesamten Programms oder nur spezifischer Module oder Aktivitäten. Somit können die Module in sehr unterschiedlichen Trainingsumgebungen eingesetzt werden. Für jedes Modul gibt es ein Aktivitätspapier und Anweisungen für Trainer*innen. Diese Dokumente bilden eine Einheit und sollten daher zusammen konsultiert werden.

Um sicherzustellen, dass das entwickelte Training sowohl effektiv als auch umfassend ist, wurden in jedem Land Arbeitsgruppen eingerichtet, die Expertinnen aus verschiedenen Bereichen zusammenbrachten, darunter Ärztinnen, medizinisches Personal, Ernährungsberaterinnen, Köchinnen, Arbeitsmarktberaterinnen, Jugendbetreuerinnen, Sportlerinnen, Lehrerinnen und Psychologinnen. Diese Expertinnen teilten ihre Erkenntnisse, um Aktivitäten zu gestalten, die auf die einzigartigen Bedürfnisse der Zielgruppe zugeschnitten sind.

Auf Grundlage der Ergebnisse der Arbeitsgruppen wurde ein Entwurf für das Trainingsprogramm für Jugendliche entwickelt, und die Partner führten Schulungen für Trainerinnen durch, um diese mit den notwendigen Fähigkeiten und Kenntnissen auszustatten, um das neue Training effektiv durchzuführen. Diese Trainerinnen leiteten anschließend Pilotprojekte mit Jugendlichen, bei denen die Module in der Praxis getestet und verfeinert wurden. Der iterative Prozess des Testens und Verfeinerns ermöglichte es uns, wertvolles Feedback von Trainer*innen sowie von den Jugendlichen selbst zu sammeln, notwendige Anpassungen vorzunehmen und zu bestätigen, dass die Module sowohl praxisnah als auch wirkungsvoll sind. Der Fokus auf benachteiligte Jugendliche stellt sicher, dass diejenigen, die es am meisten brauchen, die Unterstützung und Anleitung erhalten, um gesündere Lebensgewohnheiten anzunehmen und ihre zukünftige Beschäftigungsfähigkeit zu verbessern.

Der Fokus auf Übergewicht ist entscheidend angesichts seiner alarmierenden Verbreitung und weitreichenden Folgen. Laut der Weltgesundheitsorganisation sind im Jahr 2022 etwa 20 % der Kinder und Jugendlichen (im Alter von 5 bis 19 Jahren) weltweit von Übergewicht betroffen. Diese wachsende Epidemie stellt nicht nur ein erhebliches Problem der öffentlichen Gesundheit dar, sondern auch eine Belastung für Gesellschaften und Gesundheitssysteme. Übergewicht bei Jugendlichen ist mit zahlreichen negativen Folgen verbunden, darunter ein erhöhtes Risiko für chronische Erkrankungen wie Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und psychische Gesundheitsprobleme. Diese Gesundheitsprobleme setzen sich oft bis ins Erwachsenenalter fort und tragen zu höheren Gesundheitskosten und wirtschaftlichen Belastungen bei. Darüber hinaus kann Übergewicht die Lebensqualität, die schulische Leistung und die Beschäftigungschancen beeinträchtigen, was einen Kreislauf der Benachteiligung perpetuiert. Die Bekämpfung von Übergewicht ist daher nicht nur entscheidend, um die individuellen gesundheitlichen Ergebnisse zu verbessern, sondern auch um die wirtschaftliche Belastung öffentlicher Mittel zu verringern und das allgemeine gesellschaftliche Wohl zu steigern.

Die Bewältigung von Übergewicht erfordert einen vielschichtigen Ansatz, der durch umfassende Gesundheitsbildung untermauert wird. Dies beinhaltet die Umsetzung von Präventionsmaßnahmen und Behandlungsstrategien, um den weit verbreiteten Auswirkungen von Übergewicht entgegenzuwirken, sowie die Sensibilisierung für ausgewogene Ernährung, regelmäßige körperliche Aktivität, mentale Gesundheit und Stressmanagement. Das YOUnite-Trainingsprogramm macht in diese Richtung einen bedeutenden ersten Schritt, insbesondere für benachteiligte Jugendliche, die weiter vom Arbeitsmarkt entfernt sind und sich bisher nicht mit dem Thema gesunder Lebensgewohnheiten auseinandergesetzt haben.



Einführung: Was ist das Ziel des Beschäftigungsmoduls?

Menschen mit Übergewicht stoßen oft auf einzigartige und komplexe Hindernisse, wenn es darum geht, in den Arbeitsmarkt einzutreten oder wieder einzutreten. Sie können Diskriminierung, Vorurteilen und einem Mangel an Selbstvertrauen aufgrund gesellschaftlicher Vorurteile über ihr Gewicht begegnen[1] (Flint et al., 2016). Diese Herausforderungen können dazu führen, dass sie in einen Zustand von NEET (Not in Education, Employment, or Training) geraten, was ihre Möglichkeiten zur sozialen Teilhabe und wirtschaftlichen Selbstständigkeit einschränkt[2] (Rahmani & Groot, 2023).

Das Beschäftigungsmodul zielt darauf ab, diese Herausforderungen direkt anzugehen. Durch den Fokus auf Arbeitsmarktreife, Bewerbungsvorbereitung und verwandte Fähigkeiten möchten wir die Teilnehmenden mit den Werkzeugen ausstatten, die sie benötigen, um erfolgreich in den Arbeitsmarkt einzutreten und eine Anstellung zu sichern. Auf diese Weise machen wir nicht nur die ersten Schritte, um ihre Beschäftigungsfähigkeit zu verbessern, sondern fördern auch die soziale Inklusion und verringern das Risiko, marginalisiert zu werden.

Dieses Modul ist ein wesentlicher Bestandteil des YOUnite-Programms, da es direkt das zentrale Thema angeht, Jugendlichen mit Übergewicht zu helfen, den Kreislauf von Arbeitslosigkeit und Ausgrenzung zu durchbrechen. Indem wir ihre Arbeitsmarktreife und Karriereaussichten verbessern, ebnen wir den Weg für ihre (Re-)Integration in den Arbeitsmarkt und die Gesellschaft, was durch eine Anstellung ermöglicht wird. Durch dieses Modul und das Programm als Ganzes wollen wir diese jungen Menschen befähigen, Widrigkeiten zu überwinden und ihr Potenzial zu entfalten.

Das Beschäftigungsmodul ist darauf ausgelegt, die Chancen auf den Eintritt in den Arbeitsmarkt zu erleichtern, mit einem Fokus auf den Bewerbungsprozess und die ersten Wochen und Monate (Probezeit) im Beruf. Die erlernten Fähigkeiten sollen ihnen helfen, einen Job zu bekommen und zu behalten. Innerhalb dieses Moduls werden den Teilnehmenden verschiedene Aktivitäten angeboten, die sich auf den Bewerbungsprozess konzentrieren, um die Stärken junger Menschen zu fördern und ihnen neue Techniken/Fähigkeiten zu vermitteln.

Das Beschäftigungsmodul besteht aus sieben Aktivitäten, die sich jeweils auf verschiedene Bereiche des Weges zur Anstellung konzentrieren. Ein Hauptziel ist es, zu inspirieren und zu motivieren sowie bestimmte Fähigkeiten zu entwickeln, die im Bewerbungsgespräch nützlich sein werden. Die Teilnehmenden werden durch die Aktivitäten vom ersten Schritt der Vorbereitung auf den Bewerbungsprozess bis zum letzten Teil, dem Bewerbungsgespräch, geführt. Sie werden mit Kompetenzen ausgestattet, um sich professionell auf den Bewerbungsprozess vorzubereiten und ihm mit Selbstvertrauen zu begegnen.

Um das Ziel des Moduls in einem Kurssetting zu erreichen, ist es wichtig, die Aktivitäten so zu strukturieren, dass die Teilnehmenden den gesamten Prozess nachvollziehen können. Es ist notwendig, mit der Aktivität zu beginnen, die den allerersten Schritt in den Arbeitsmarkt abdeckt (Bewerbung), und die letzte Aktivität als Bewerbungsgespräch zu setzen. Auf diese Weise wird der Lerneffekt der Teilnehmenden maximiert. Es geht darum, junge Menschen zu stärken und ihnen Fähigkeiten und Ansätze zu vermitteln, die ihnen helfen, eine Karriere zu starten oder zu finden. Sie werden nicht auf ihr Gewicht reduziert, sondern erhalten auch in pragmatischer Weise Informationen zum Thema Gesundheit, die auf die Zielgruppe zugeschnitten sind.



Besondere Fähigkeiten für Trainer*innen

Beim Leiten eines Workshops zum Thema Beschäftigung sollte eine Trainerin grundlegendes Wissen über den Einstieg in den Arbeitsmarkt haben: z. B. Wie funktioniert ein Bewerbungsgespräch? Was sind gängige Fragen? Was sind die Do's und Don'ts in einem Bewerbungsgespräch? Was erwarten Unternehmen von zukünftigen Auszubildenden? Wie suchen Unternehmen nach Auszubildenden? Darüber hinaus sollten sie mit effektiven Strategien zur Arbeitssuche vertraut sein (wie z. B. das Anpassen von Lebensläufen und das Meistern von Bewerbungsgesprächen), die Bedeutung von Netzwerken sowie die Relevanz von Soft Skills (wie Kommunikation und Teamarbeit) am Arbeitsplatz. Die Einbindung interaktiver Elemente, wie das Nachspielen von Bewerbungsszenarien oder die Analyse von Bewerbungen, kann das Lernen verbessern.

Was sind die angesprochenen Themen:

In den beschriebenen Aktivitäten werden verschiedene Themen behandelt, um die Selbstermächtigung und Beschäftigungsfähigkeit junger Menschen, die Herausforderungen begegnen, einschließlich der Vorurteile im Zusammenhang mit Übergewicht, zu unterstützen.



Aktivität 1: Selbstbewusstsein im Bewerbungsgespräch aufbauen

Die Aktivität thematisiert Übergewicht, indem sie die Herausforderungen anerkennt, mit denen Menschen mit Übergewicht im Arbeitsmarkt konfrontiert sind. Sie bietet eine Plattform, um Stereotypen und Diskriminierung durch simulierte Bewerbungsgespräche mit Humor und Selbstvertrauen zu navigieren. Sie unterstützt das Selbstwertgefühl und das Wohlbefinden der Teilnehmenden, indem sie ihnen ermöglicht, ihre Interviewfähigkeiten in einer entspannten Umgebung zu üben und zu verbessern, was die zwischenmenschliche Entwicklung und das Selbstbewusstsein fördert. Indem die Teilnehmenden lernen, mit Übergewicht umzugehen und es anzusprechen, ermutigt die Aktivität sie dazu, gesellschaftliche Vorurteile herauszufordern und Resilienz aufzubauen. Darüber hinaus bietet die Aktivität praktische Einblicke in die Dynamik von Bewerbungsgesprächen, verbessert die Kommunikationsfähigkeiten und die Selbstpräsentation, um den Teilnehmenden einen Wettbewerbsvorteil auf dem Arbeitsmarkt zu verschaffen.

Aktivität 2: Triumphe durch Prüfungen

Durch die Präsentation erfolgreicher Personen mit unterschiedlichen Hintergründen und Herausforderungen, einschließlich solcher im Zusammenhang mit dem Körperbild, inspiriert die Aktivität Teilnehmende, die mit Übergewicht kämpfen, dazu, sich auf ihre Stärken und persönliches Wachstum zu konzentrieren, anstatt ausschließlich auf ihr Gewicht. Die Aktivität unterstützt das Selbstwertgefühl und das Wohlbefinden, indem sie Motivation und Einblicke in Resilienz und Selbstakzeptanz bietet. Sie erweitert die Perspektiven der Teilnehmenden auf Erfolg und Karrieremöglichkeiten und ermutigt sie, ihre Ambitionen zu verfolgen, ohne sich von gesellschaftlichen Normen oder Vorurteilen eingeschränkt zu fühlen. Die geteilten Geschichten bieten Inspiration und Orientierung, damit die Teilnehmenden ihre Karriereziele mit Vertrauen verfolgen können.

Aktivität 3: Erfolg im Schnappschuss

Die Aktivität fördert das Selbstwertgefühl und das Selbstvertrauen, was sich auch positiv auf das Körperbild auswirken kann. Ein gutes Foto kann ein motivierender Faktor bei Bewerbungen sein. Durch die Bereitstellung hochwertiger Fotos können die Teilnehmenden ihre Bewerbungen und Online-Profile verbessern, was ihre Chancen bei Arbeitgebern erhöht und sie im wettbewerbsintensiven Arbeitsmarkt hervorhebt. Darüber hinaus statten die Teilnehmenden die Teilnehmenden mit effektiven Werkzeugen aus, um sich professionell zu präsentieren, was ihren Übergang in den Arbeitsmarkt unterstützt und ihre Beschäftigungsfähigkeit verbessert.

Aktivität 4: Den Elevator Pitch meistern

Die Aktivität hilft den Teilnehmenden, ihre Kommunikationsfähigkeiten aufzubauen, ihre Stärken zu präsentieren und sich effektiv darzustellen, was sich positiv auf ihr Selbstvertrauen und ihre zukünftigen Möglichkeiten im Arbeitsmarkt auswirken kann. Durch das Erlernen, wie man eine überzeugende und selbstbewusste Einführung formuliert, können die Teilnehmenden sich in verschiedenen Situationen, einschließlich des Arbeitsmarktes, gestärkt und selbstsicher fühlen. Insgesamt trägt die Aktivität zum persönlichen Wachstum und zum allgemeinen Selbstwertgefühl bei, die wichtige Aspekte des ganzheitlichen Wohlbefindens sind.

Aktivität 5: Deinen Weg zur Beschäftigung navigieren

Sich mit Jobbörsen vertraut zu machen, öffnet die Tore zum Arbeitsmarkt. Die Teilnehmenden lernen verschiedene Formen und Rahmenbedingungen der Arbeit kennen, die ihnen helfen werden, ihren eigenen Weg zu finden. In der Aktivität verbessern die Teilnehmenden auch ihre Fähigkeit, Informationen überzeugend zu vermitteln und die Fähigkeiten zu entwickeln, um effektive Bewerbungen zu schreiben. Eine starke Bewerbung ist ein wichtiger Schritt im Bewerbungsprozess.



Aktivität 6: Job-Speed-Dating

Menschen mit Übergewicht begegnen oft Diskriminierung im Arbeitsmarkt aufgrund von Stereotypen, die mit schlechter Gesundheit, geringer Motivation und niedriger Produktivität verbunden sind. Diese Aktivität vermittelt den Teilnehmenden wichtige Interviewfähigkeiten, um ihr Selbstvertrauen und ihre Arbeitsmarktreife zu steigern. Durch das Speed-Dating-Setup können die Teilnehmenden schnell Erfahrung in Bewerbungsgesprächen in einer sicheren und unterhaltsamen Umgebung sammeln.

Aktivität 7: Das Karriere-Rad

Die Aktivität fördert die Selbstexploration und Introspektion, wodurch die Teilnehmenden ihre Fähigkeiten, Werte und Interessen verstehen können. Dieser Prozess ermächtigt die Teilnehmenden, informierte Karriereentscheidungen zu treffen, und vermittelt ein Gefühl von Zweck und Richtung, das persönliches Wachstum, Anpassungsfähigkeit und Problemlösungsfähigkeiten fördert, die für die Navigation in der Karriere unerlässlich sind. Durch die Angleichung von Karriereentscheidungen an persönliche Werte fördert die Aktivität die Arbeitszufriedenheit und kann auch das allgemeine Wohlbefinden der Teilnehmenden verbessern, was sich positiv auf ihre Herangehensweise an Gesundheit auswirkt, einschließlich der Auseinandersetzung mit Themen im Zusammenhang mit Übergewicht. Insgesamt fördern diese Aktivitäten das Selbstwertgefühl und bereiten die Teilnehmenden auf den Erfolg im Arbeitsmarkt vor, unabhängig von ihrem äußeren Erscheinungsbild.

Liste der Aktivitäten:

1. Selbstbewusste Kandidat*in
2. Triumphe durch Prüfungen
3. Erfolg im Schnappschuss
4. Perfekter Pitch
5. Vom Suchen zum Erfolg
6. Job-Speed-Dating
7. Das Karriere-Rad

1. Interviewvertrauensaufbau

Zeit	Ca. 1,5 Stunden
Art der Aktivität	Handlungsbasierte Aktivität
Wichtigste Erkenntnis	Die Aktivität bereitet die Teilnehmenden auf Vorstellungsgespräche vor und stattet sie mit praktischen Fähigkeiten und effektiven Strategien zur Selbstpräsentation aus.
Arbeitsblätter	<u>Beschäftigungsaktivität 1+6. Leitfaden für Vorstellungsgespräche</u> <u>Beschäftigungsaktivität 1. Rollenspiel</u> <u>Beschäftigungsaktivität 1. Schlimmstes Szenario</u> <u>Beschäftigungsaktivität 1. Auswertung und Diskussion</u>
Sonstige Materialien	<ul style="list-style-type: none">• Stifte für Notizen

Übersicht:

Diese Aktivität dreht sich um simulierte Vorstellungsgespräche, die darauf abzielen, das Vertrauen junger Menschen mit Übergewicht und adipösen Personen zu stärken. Durch Rollenspiele werden die Teilnehmenden von der Trainerin angeleitet, wie sie Interviews mit Selbstbewusstsein und Wissen meistern können. Für Vorstellungsgespräche gilt die Faustregel: Je öfter man übt, desto besser gelingt es. Das Üben unterschiedlicher Szenarien bereitet auf eine Vielzahl möglicher Situationen im Interview vor. Alle benötigten Informationen für die Aktivität sind in den Arbeitsblättern verfügbar.

Jede Rollenspiel-Session beinhaltet skriptierte Szenarien, die darauf ausgelegt sind, schlechte Interviewtechniken zu demonstrieren. Nach jedem Rollenspiel findet eine Reflexion und Diskussion in der Gruppe statt, bei der Strategien erörtert werden, wie man sich in echten Vorstellungsgesprächen selbstbewusst präsentieren kann. Ziel ist es, Humor als Lern- und Vorbereitungstool zu nutzen, um die Teilnehmenden zu befähigen, erfolgreiche Bewerbungen zu verfolgen. Grundlegende Fähigkeiten für ein Interview werden trainiert. Das Ziel ist, das Interview mit mehr Vertrauen und guter Praxis zu durchlaufen.

Als optionale Erweiterung können mehrere Teilnehmende in das Rollenspiel einbezogen werden, oder die Trainerin kann die Rollen wechseln und die Rolle der Bewerberin übernehmen, um weitere Einblicke zu geben. Alternativ können die Teilnehmenden die Rollen des Arbeitgebers und der Bewerber*in übernehmen. Die Sitzung endet mit einer Zusammenfassung der wichtigsten Erkenntnisse, die die Teilnehmenden ermutigt, die während der Aktivität gelernten Lektionen auf ihre realen Bewerbungserfahrungen anzuwenden.



Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Durchführung der Aktivität:

1. Einführung (5 Minuten):

- Die Trainer*in informiert die Gruppe über die bevorstehende Aktivität, die sich auf Rollenspiele zur Bewerbung konzentriert.
- Es wird erwähnt, dass das Ziel darin besteht, an einem oder mehreren Rollenspielen teilzunehmen, um ihr Verständnis der Dynamik von Vorstellungsgesprächen zu verbessern.

2. Skriptvorbereitung (10 Minuten):

- Die Trainerin erklärt, dass skriptierte Szenarien vorbereitet wurden, die präzise Anweisungen geben, wie sich die Bewerberin verhalten und was gesagt werden soll.
- Es wird betont, dass Raum für Improvisation basierend auf der Kreativität jeder Teilnehmenden besteht.

3. Freiwilligendiskussion (5 Minuten):

- Wählen Sie einen Freiwilligen aus der Gruppe aus und nehmen Sie diese*n beiseite für eine kurze Diskussion über das Rollenspiel.
- Halten Sie die anderen im Ungewissen, dass der/die ausgewählte Teilnehmende absichtlich schlecht während des Rollenspiels agieren wird.

4. Rollenspiel-Demonstration (15 Minuten):

- Die Trainerin und die ausgewählte Person kehren in die Gruppe zurück, um ein Rollenspiel zur Bewerbung durchzuführen, wobei die Bewerberin absichtlich schlecht agiert.
- Erlauben Sie Improvisation innerhalb des skriptierten Szenarios.

5. Gruppenreflexion (15 Minuten):

- Nach dem Rollenspiel werden die Teilnehmenden zu einer Reflexionssitzung eingeladen.
- Diskutieren Sie, was schiefgelaufen ist, und erkunden Sie alternative, effektivere Verhaltensweisen und Reaktionen.

6. Lerndiskussion (10 Minuten):

- Führen Sie eine Diskussion über das humorvolle Worst-Case-Szenario und was daraus gelernt werden kann.
- Heben Sie die Bedeutung hervor, sich in Bewerbungssituationen natürlich und selbstbewusst zu präsentieren.

7. Zweiten Teilnehmenden oder Rollenwechsel (15–30 Minuten):

- Optional kann eine zweite Person in das Rollenspiel einbezogen werden.
- Alternativ können die Rollen gewechselt werden, wobei die Trainerin die Rolle der Bewerberin übernimmt oder die Teilnehmenden selbst die Rollen des Arbeitgebers und der Bewerber*in übernehmen.

8. Abschlussbemerkungen (10 Minuten):

- Fassen Sie die wichtigsten Erkenntnisse zusammen.
- Ermutigen Sie die Teilnehmenden, die gelernten Lektionen auf reale Bewerbungssituationen anzuwenden.



2. Triumphe durch Prüfungen

Zeit	Mindestens 1 Stunde
Art der Aktivität	Workshop
Wichtigste Erkenntnis	Die Botschaft betont, dass Erfolg für alle erreichbar ist, unabhängig von ihrem Hintergrund oder ihren Umständen. Sie hebt die Bedeutung hervor, Rückschläge als natürlich zu betrachten und aus Misserfolgen zu lernen, um sich anzupassen und voranzukommen. Durch das Studieren der Geschichten und Strategien anderer können Einzelne wertvolle Lektionen finden, die sie auf ihren eigenen Wegen anwenden können. Sie ermutigt auch dazu, persönliche Ressourcen zu erkennen und zu nutzen, während sie junge Menschen daran erinnert, dass Erfolg subjektiv ist und persönliche Vergleiche unproduktiv sind.
Arbeitsblätter	Für diese Aktivität nicht anwendbar
Weitere Materialien	<ul style="list-style-type: none"> • Papier und Stift, um Fragen aufzuschreiben • Raum für eine Präsentation • Möglicherweise ein Laptop und Bildschirm, um visuelle Materialien für die Präsentation zu zeigen • Flipchart, Smartboard etc.

Überblick:

Die Idee dieser Aktivität besteht darin, den Teilnehmenden verschiedene Lebenswege zu zeigen und wie hinter jeder erfolgreichen Person jemand wie du und ich steht, der die gekämpft und sich hochgearbeitet hat, um dorthin zu gelangen, wo sie jetzt sind. In unseren Augen werden erfolgreiche Menschen mit ihren eigenen Herausforderungen eingeladen, ihre Lebensgeschichten zu erzählen. Wer sie sind, was sie tun, wie sie dorthin gekommen sind usw.

Für die Aktivität werden erfolgreiche Personen mit einer Art von Behinderung (mit der sie umgegangen sind) eingeladen, damit sie für die jungen Teilnehmenden besser nachvollziehbar sind, z. B. Essstörungen, Körperdysmorphie, Rechenschwäche, Legasthenie, Lernstörungen, ADHS, psychische Störungen usw. Die Gäste können Sportlerinnen, Ärztinnen, Musikerinnen, Lehrerinnen, Zimmererinnen, Flugbegleiterinnen usw. sein (jeder Organisatorin entscheidet je nach Verbindungen und Möglichkeiten über ihre/seine Gastredner*innen). Die Gäste sollten aufgeschlossen sein und sich freuen, mit jungen Menschen zu sprechen, vorzugsweise mindestens zwei Gäste aus verschiedenen Generationen.

Besonders wichtig ist es, die Gäste im Voraus vorzubereiten, indem man über die Idee hinter der Aktivität und das Ziel spricht.

Vor den Aktivitäten sollten die Jugendlichen erfahren, welches Rollenmodell sie hören werden, und gemeinsam mit der Gruppe Fragen vorbereiten, damit sie optimal aus der Aktivität lernen können.



Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Durchführung der Aktivität:

1. Einführung und Überblick über die Aktivität (5 Minuten):
 - Die Trainer*in erklärt den Zweck und die Art der Aktivität und betont, dass jeder teilnehmen kann und die Bedeutung, den ersten Schritt zu machen.
2. Vorstellung der Gäste der Jugendgruppe (5 Minuten):
 - Die Trainer*in stellt die Gäste der Jugendgruppe vor und bereitet den Boden für die bevorstehenden Interaktionen.
3. Teilen der Lebensgeschichten (20 Minuten x Anzahl der Gastredner*innen):
 - Die Gäste erzählen abwechselnd ihre Lebensgeschichten.
 - Stellen sich vor (wer sie sind und was sie tun).
 - Erklären ihre Herausforderungen (falls zutreffend).
 - Diskutieren die Hindernisse, denen sie begegnet sind, und wie sie diese überwunden haben.
 - Teilen Informationen über Ressourcen und Hilfe, die sie erhalten haben.
 - Geben Lebensratschläge für die Jugendlichen.
4. Teilnehmer*innenfragen (10 Minuten):
 - Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, den Gästen direkt Fragen zu stellen.
 - Die Gäste beantworten die Fragen und fördern die direkte Interaktion.
5. Reflexion und Austausch (10 Minuten):
 - Die Teilnehmenden teilen ihre Gedanken und Meinungen zur Aktivität und zu den Gästen.
 - Offene Diskussionen und Reflexionen über die geteilten Lebensgeschichten anregen.
6. Abschluss und Wertschätzung (5 Minuten):
 - Die Trainer*in bedankt sich bei den Gästen und den Jugendlichen für ihre aktive Teilnahme.
 - Wichtige Erkenntnisse und Ergebnisse der Aktivität zusammenfassen.



3. Momentaufnahme des Erfolgs

Zeit	2-3 Stunden, je nach Gruppengröße
Art der Aktivität	Handlungsbasierte Aktivität
Wichtigste Erkenntnis	Der Prozess, die eigene Schönheit in einem Foto festzuhalten, dient als kraftvolles Werkzeug zur Steigerung der Selbstwertschätzung und des Selbstbewusstseins. Es wird die Idee verstärkt, dass wahre Schönheit nicht an physische Merkmale gebunden ist, was Selbstvalidierung und Akzeptanz fördert. Zudem erfordert das Überwinden möglicher Ängste, die mit einem Fotoshooting verbunden sind, Mut, was zu persönlichem Wachstum, erhöhtem Selbstbewusstsein und einem Gefühl der Erfüllung führt.
Arbeitsblätter	Nicht anwendbar für diese Aktivität
Weitere Materialien	<ul style="list-style-type: none">• Kamera (und Fotograf*in)• Neutraler Hintergrund, z. B. Wand• Lichtsetup/natürliches Licht• Spiegel• Lautsprecher für Musik (optional)

ÜBERBLICK:

Das Fotoshooting für Lebensläufe soll das Selbstbewusstsein und die Motivation der Teilnehmenden im Hinblick auf den Bewerbungsprozess stärken. Für diese Aktivität wird eine professioneller Fotografin oder jemand mit Erfahrung in der Fotografie eingeladen. Vor dem eigentlichen Fotoshooting wird die Gruppe ihre Gefühle und Gedanken bezüglich des Shootings besprechen. Gemeinsam werden sie Outfit-Vorschläge erarbeiten. Die Idee ist, etwas aus dem eigenen Kleiderschrank zu finden. Niemand sollte das Gefühl haben, neue Kleidung für das Fotoshooting kaufen zu müssen. Am Tag des Fotoshootings wird eine Fotografin kommen, die bei der Einrichtung hilft und Fotos von allen machen wird. Die Teilnehmenden erhalten ihre Fotos online und können diese ihrem Lebenslauf hinzufügen.



Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Durchführung der Aktivität:

Im Voraus: Informiere die Teilnehmenden, dass ein Fotoshooting bevorsteht, damit sie auswählen können, was sie anziehen und wie sie sich stylen möchten. Betone, dass keine neuen Kleidung gekauft werden muss. Ermutige die Teilnehmenden außerdem, zu Hause vor einem Spiegel mit Posen und Ausdrücken zu experimentieren, um sich beim eigentlichen Fotoshooting wohler zu fühlen.

1. Einführung und Diskussion (15 Minuten):

- Stelle die Aktivität vor und bespreche positive und negative Gedanken in Bezug auf das Fotoshooting.
- Betone, dass die Teilnahme freiwillig ist und das Hauptziel darin besteht, Spaß zu haben und sich selbst zu akzeptieren.

2. Planung des Fotoshootings (10 Minuten):

- Ermögliche den Teilnehmenden, ihr Fotoshooting zu planen.
- Ermutige sie, ihren persönlichen Stil und das Bild, das sie projizieren möchten, zu berücksichtigen.

3. Übung von Posen und Ausdrücken (20 Minuten):

- Experimentiere in der Gruppe mit verschiedenen Posen und Ausdrücken.
- Beginne mit lustigen Gesichtern, um die Stimmung aufzulockern.
- Übe, natürlich zu lächeln und schmeichelhafte Winkel zu finden.

4. Individuelles Fotoshooting (variable Zeit pro Teilnehmenden, ca. 10 bis 15 Minuten):

- Jeder Teilnehmende hat seinen Moment mit der Fotografin.
- Die Fotografin sollte ermutigend und geduldig sein.

5. Gruppen-Nachbesprechung (15 Minuten):

- Nach dem Fotoshooting setzt sich die Gruppe zur Nachbesprechung zusammen.
- Teile Gefühle, sowohl positive als auch negative, die mit dem Fotoshooting verbunden sind.
- Bewerte das Ergebnis und diskutiere, wie sich die Teilnehmenden über ihre Bilder und sich selbst fühlen.

Die Teilnehmenden erhalten ihre Fotos online/ per E-Mail nach der Sitzung.



4. Beherrschung des Elevator Pitches

Zeit	Ungefähr 1,5 Stunden
Art der Aktivität	Handlungsorientierte Aktivität
Wichtigste Erkenntnis	Die Aktivität verbessert die Kommunikations- und Selbstpräsentationsfähigkeiten der Teilnehmenden durch das Erstellen von Elevator Pitches, stärkt ihr Selbstbewusstsein und befähigt sie, ihre Stärken und Ambitionen effektiv zu artikulieren, um in beruflichen Kontexten größerem Erfolg zu erzielen.
Arbeitsblätter	<u>Beschäftigungsaktivität 4. Leitfaden für das Elevator Pitch</u>
Weitere Materialien	<ul style="list-style-type: none">• Stifte oder Bleistifte• Papier oder Notizblöcke

Überblick:

In dieser Aktivität entwickeln die Teilnehmenden ihre Elevator Pitches, prägnante Selbstvorstellungen, die Aufmerksamkeit erregen und ihre Fähigkeiten präsentieren. Sie lernen, effektiv zu kommunizieren, wer sie sind, was sie tun und wie sie beitragen können. Die Teilnehmenden werden auch in den Austausch ihrer Pitches eingebunden, erhalten Feedback und nehmen an einer Gruppendiskussion teil, um ihr Verständnis zu vertiefen und voneinander zu lernen.

Die Aktivität beginnt mit einer Einführung, die die Bedeutung der Erstellung eines prägnanten und überzeugenden Elevator Pitches für Vorstellungsgespräche und verschiedene Lebenssituationen hervorhebt. Es folgt eine klare Struktur, die aus einer Eröffnung, dem Herausstellen von Fähigkeiten und dem Anbieten von Lösungen besteht. Danach nehmen die Teilnehmenden an einer Schreibsitzung teil, in der sie ihre Pitches erstellen und dazu ermutigt werden, über ihre Stärken und Ziele nachzudenken, wobei Unterstützung und Anleitung bereitgestellt werden. Nach dem Schreiben teilen die Teilnehmenden ihre Pitches in einer unterstützenden Umgebung und erhalten konstruktives Feedback, um ihre Fähigkeiten zu verbessern. Die Sitzung endet mit einer Reflexionsdiskussion über die Herausforderungen und entwickelten Fähigkeiten, die den Wert effektiver Kommunikation verstärkt und die wichtigsten Erkenntnisse aus der Aktivität zusammenfasst.



Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Durchführung der Aktivität:

1. Einführung und Zielerklärung (5 Minuten):

- Beginnen Sie mit der Vorstellung der Aktivität und erklären Sie deren Zweck: einen prägnanten und überzeugenden Elevator Pitch zu erstellen.
- Betonen Sie die Bedeutung dieser Fähigkeit in Vorstellungsgesprächen und verschiedenen Lebenssituationen.
- Geben Sie an, dass der Elevator Pitch nicht länger als 30 bis 90 Sekunden sein sollte und die Selbstvorstellung, Ziele und mögliche Beiträge zu einem Unternehmen oder einer Organisation abdecken sollte.

2. Strukturdefinition und Beispiele (10 Minuten):

- Definieren Sie klar die Struktur des Elevator Pitches: Eröffnung, Herausstellen von Fähigkeiten und Anbieten von Lösungen.
- Ermutigen Sie die Teilnehmenden, über ihre Stärken, Erfahrungen und Ziele nachzudenken, bevor sie schreiben.
- Veranschaulichen Sie das gewünschte Format und den Inhalt (siehe unterstützendes Arbeitsblatt).
- Geben Sie ihnen genügend Zeit zur Vorbereitung.

3. Schreibsitzung (20 Minuten):

- Weisen Sie die Teilnehmenden an, mit dem Schreiben ihres Elevator Pitches zu beginnen, und folgen Sie dabei den bereitgestellten Richtlinien.
- Erinnern Sie sie daran, klar, prägnant und überzeugend zu sein, und ermutigen Sie zur Kreativität und Personalisierung, während sie innerhalb des Zeitlimits bleiben.
- Gehen Sie zwischen den Teilnehmenden umher, bieten Sie Unterstützung an, beantworten Sie Fragen und geben Sie bei Bedarf Anleitungen.
- Behalten Sie die Zeit im Auge und geben Sie regelmäßige Erinnerungen, um den Teilnehmenden zu helfen, ihren Fortschritt zu managen.

4. Teilen und Feedback (20–30 Minuten):

- Schaffen Sie eine unterstützende Umgebung, in der die Teilnehmenden ihre Elevator Pitches der Gruppe präsentieren können.
- Ermutigen Sie zu konstruktivem Feedback und Diskussionen, wobei Stärken hervorgehoben und Verbesserungsvorschläge angeboten werden.
- Lassen Sie zwei Runden des Pitches stattfinden, sodass das Feedback direkt umgesetzt werden kann.

5. Reflexionssitzung & Abschluss (15 Minuten):

- Leiten Sie eine Reflexionssitzung ein, um die Ergebnisse der Aktivität und die Erfahrungen der Teilnehmenden zu besprechen.
- Ermutigen Sie die Teilnehmenden, über die Herausforderungen nachzudenken, die sie erlebt haben, und die Fähigkeiten, die während der Aktivität entwickelt wurden.
- Diskutieren Sie die Wirksamkeit der Elevator Pitches und deren potenzielle Auswirkungen in verschiedenen Kontexten.
- Fassen Sie die wichtigsten Erkenntnisse aus der Aktivität zusammen und betonen Sie die Bedeutung klarer und überzeugender Kommunikation.



5. Den Weg zur Beschäftigung navigieren

Zeit	Mindestens 3 Stunden
Art der Aktivität	Handlungsbasierte Aktivität
Wichtigste Erkenntnis	Die Teilnehmenden entwickeln essentielle Fähigkeiten, um den Prozess der Jobsuche zu navigieren. Dazu gehört das Erstellen überzeugender Bewerbungen, die ihre Stärken und Erfolge widerspiegeln, ihr Selbstvertrauen stärken und ihre Qualifikationen effektiv kommunizieren. Zudem erkunden sie verschiedene Karrierewege über Jobportale.
Arbeitsblätter	<ul style="list-style-type: none">• <u>Beschäftigungsaktivität 5. Richtlinien für das Bewerbungsschreiben</u>• <u>Beschäftigungsaktivität 5. Struktur für das Bewerbungsschreiben</u>
Sonstige Materialien	<ul style="list-style-type: none">• Eigene Computer (oder Bibliotheken oder andere Orte mit verfügbaren Computern)• Internetzugang

Überblick:

In dieser Aktivität lernen die Teilnehmenden verschiedene Jobbörsen im Internet kennen. Es gibt zahlreiche Jobplattformen, die Arbeitssuchenden helfen, Beschäftigungsmöglichkeiten zu finden. Eine von ihnen wird vorgestellt und in den Fokus gerückt. Gemeinsam mit einereinem Coach lernen die Teilnehmenden, wie sie diese Plattformen auch in Zukunft selbst nutzen können. Nachdem sie sich mit der Suche vertraut gemacht haben, werden die Teilnehmenden aufgefordert, nach einem Job zu suchen, der sie interessiert, und darüber zu diskutieren, warum. Im nächsten Schritt der Aktivität schreiben die Teilnehmenden eine Bewerbung für diesen spezifischen Job. Arbeitsblätter werden zur Unterstützung des Schreibprozesses bereitgestellt, und die Teilnehmenden können jederzeit einander oder der Trainerin um Hilfe bitten. Zwischendurch ist eine Austauschrunde möglich, wenn die Gruppe offen dafür ist. Es wird betont, dass der Austausch eine Möglichkeit sein kann, um Feedback zu erhalten und sich von den Herangehensweisen anderer inspirieren zu lassen.



Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Durchführung der Aktivität:

1. Einführung und Zweckklärung (10 Minuten):

- Beginnen Sie mit der Vorstellung der Aktivität und ihres Zwecks: Kennenlernen von Jobbörsen und Vertrauen in das Schreiben einer Bewerbung gewinnen.
- Betonen Sie, dass der Schreibprozess herausfordernd, aber erreichbar ist, und dass die Teilnehmenden Schritt für Schritt auf ihr Ziel hinarbeiten werden.

2. Plattform-Demonstration (20 Minuten):

- Ideal wäre es, wenn jeder Teilnehmende an ihrem/einem eigenen Computer sitzt und den Bildschirm der Trainer*in an der Wand verfolgt.
- Die Trainer*in demonstriert verschiedene Jobbörsen und erklärt, wie man nach verschiedenen Jobtypen sucht, und leitet die Teilnehmenden an, was sie wo eingeben sollen.

3. Unabhängige Jobsuche (30 Minuten):

- Die Teilnehmenden suchen unabhängig nach einem Job, der sie interessiert und für den sie sich bewerben möchten.
- Die Trainer*in geht herum und bietet Ratschläge und Unterstützung an.

4. Entscheidung und Verteilung der Handouts (10 Minuten):

- Nach etwa 30 Minuten unabhängiger Suche entscheiden die Teilnehmenden, für welche Stelle sie sich bewerben möchten.
- Richtlinien und Struktur für die Bewerbung werden an die Teilnehmenden verteilt.
- Die Trainer*in bespricht das Handout mit den Teilnehmenden und betont, dass die erste Version ein Ausgangspunkt ist und sich weiterentwickeln kann.

5. Bewerbung schreiben (1 Stunde):

- Die Teilnehmenden beginnen mit dem Schreibprozess. Betonen Sie, dass die erste Version nicht final ist und es eine Option ist, mit Stichpunkten zu beginnen.
- Nach 30 Minuten ermöglicht eine optionale Austauschrunde den Teilnehmenden, ihren Fortschritt zu besprechen, Feedback zu erhalten und sich gegenseitig zu inspirieren.

6. Finalisierung und Reflexion (30 Minuten):

- Jede*r Teilnehmende hat eine schriftliche Bewerbung.
- Die Teilnehmenden teilen ihre Gefühle und Gedanken zur Aktivität und diskutieren deren Hilfreichkeit sowie ob sie planen, diese Werkzeuge in Zukunft zu nutzen.

7. Abschluss und Wertschätzung (10 Minuten):

- Die Trainer*in bedankt sich bei den Teilnehmenden für ihre aktive Teilnahme und hebt die Qualität ihrer Arbeiten hervor.
- Betonen Sie, dass die erstellte Bewerbung als Richtlinie für zukünftige Bewerbungen dienen kann.



6. Job Speed Dating

Zeit	Mindestdauer 1 Stunde
Art der Aktivität	Handlungsbasierte Aktivität
Wichtige Erkenntnis	Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, in einem geschützten Rahmen für ein Vorstellungsgespräch zu üben. Dies führt dazu, dass sie weniger nervös sind und mehr Selbstvertrauen in einem echten Vorstellungsgespräch haben.
Arbeitsblätter	<ul style="list-style-type: none">• <u>Beschäftigungsaktivität 1+6. Leitfaden für das Vorstellungsgespräch</u>• <u>Beschäftigungsaktivität 6. Mach dich bereit</u>
Sonstige Materialien:	<ul style="list-style-type: none">• Schreibmaterialien

Übersicht:

Die Aktivität beginnt mit einer kurzen Einführung, in der der Zweck hervorgehoben wird, die Interviewfähigkeiten zu verbessern und die Angst zu reduzieren, sowie der Verteilung von Arbeitsblättern mit häufigen Interviewfragen. Die Teilnehmenden bereiten anschließend Selbstporträts vor, die vorab vorbereitete Elevator Speeches enthalten können, bevor sie in zwei Runden von Interviews teilnehmen, in denen sie zwischen den Rollen der Bewerberin und Interviewerin wechseln, wobei jede Runde etwa 2 Minuten dauert. Nach den Interviews fördert eine Nachbesprechung die Teilnehmenden dazu, ihre Erfahrungen, Gefühle und Erkenntnisse über die Unterschiede zwischen den Rollen zu teilen, um Empathie und Reflexion zu fördern. Schließlich fasst die Gruppe die wichtigsten Erkenntnisse zusammen und betont die Bedeutung von Vorbereitung und Übung, um jungen Menschen zu helfen, Vorstellungsgespräche selbstbewusst anzugehen.

Diese Struktur trägt dazu bei, eine unterstützende Umgebung zu schaffen, während sie wichtige Fähigkeiten verfeinert!



Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Durchführung der Aktivität:

1. Einführung (5 Minuten)

- Stellen Sie kurz den Zweck der Aktivität vor: die Interviewfähigkeiten zu verbessern und die Angst zu reduzieren.
- Verteilen Sie Handouts mit häufigen Interviewfragen (z. B. „Erzählen Sie mir von sich selbst“, „Was sind Ihre Stärken und Schwächen?“).
- Diskutieren Sie, warum diese Fragen wichtig sind: Sie helfen Arbeitgebern, die Passung, Fähigkeiten und Persönlichkeit zu beurteilen.

2. Einrichtung (5 Minuten)

- Richten Sie mehrere Interviewstationen mit Tischen für persönliche Interaktionen ein oder stellen Sie einen großen Tisch auf, um eine dynamischere Bewegung zwischen Bewerberinnen und Interviewerinnen zu ermöglichen.

3. Vorbereitung auf das Interview (10 Minuten)

- Die Teilnehmenden bereiten ein Selbstporträt unter Verwendung der Handouts vor. Ermutigen Sie sie, über ihre Erfahrungen nachzudenken und wie sie sich authentisch präsentieren können.
- Wenn sie eine Elevator Speech vorbereitet haben, können sie diese einbauen, um Zeit zu sparen.

4. Erste Runde von Interviews (10-20 Minuten)

- Führen Sie die erste Runde durch, in der die Hälfte der Teilnehmenden als Interviewerinnen und die andere Hälfte als Bewerberinnen agiert.
- Jedes Interview dauert etwa 2 Minuten. Nach Ablauf der Zeit rotieren die Bewerberinnen zum nächsten Interviewerin. Dieses Setup ermöglicht mehrere Interaktionen und Feedbackmöglichkeiten.

5. Zweite Interviewrunde (10-20 Minuten)

- Die Teilnehmenden wechseln die Rollen: diejenigen, die Bewerberinnen waren, werden jetzt Interviewerinnen und umgekehrt.
- Diese Rotation hilft allen, beide Perspektiven zu verstehen, und verbessert Empathie und Einsicht in den Interviewprozess.

6. Nachbesprechung der Aktivität und Abschluss (20 Minuten)

- Versammeln Sie alle für eine Gruppendiskussion. Ermutigen Sie die Teilnehmenden, ihre Gefühle, Stresslevel und Erfahrungen während der Interviews zu teilen.
- Reflexionen darüber anregen, was sie gelernt haben, und dabei darauf fokussieren, wie sich jede Rolle unterschiedlich anfühlt.
- Fassen Sie die wichtigsten Erkenntnisse zusammen: die Bedeutung der Vorbereitung, den Wert von Übung und Strategien zur Bewältigung von Angst in Interviews.
- Betonen Sie das übergeordnete Ziel: junge Menschen mit den Fähigkeiten auszustatten, um Vorstellungsgespräche selbstbewusst und effektiv zu meistern.



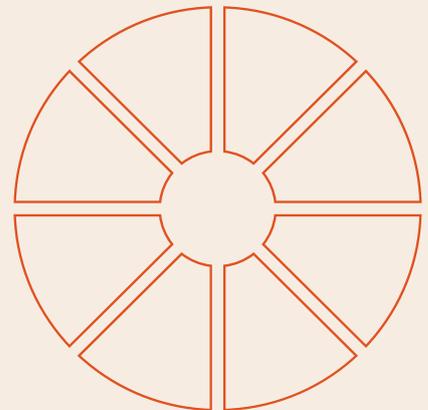
7. Das Karriere-Rad

Zeit	Etwa 1 Stunde
Art der Aktivität	Art der Aktivität
Wichtigste Erkenntnis	Die Aktivität bietet einen systematischen Ansatz zur Untersuchung selbstidentifizierter Berufe und Stellen, der es den Teilnehmenden ermöglicht, ihre Annahmen über potenzielle Karriereentscheidungen zu validieren oder zu invalidieren. Durch diesen Prozess können Individuen ihre Karrieren effektiver selbst steuern, was zu informierten Entscheidungen und einer erhöhten Zufriedenheit in ihren gewählten Wegen führt.
Anhänge	Finden Sie es auf Canva
Sonstige Materialien	<ul style="list-style-type: none"> • Schreibmaterialien (Stifte, Bleistifte oder Marker)

Übersicht:

Die Aktivität „Karriere-Rad“ soll jungen Menschen helfen, verschiedene Aspekte potenzieller Karriereoptionen auf strukturierte und aufschlussreiche Weise zu erkunden und zu verstehen. Die Hauptidee besteht darin, einen umfassenden Überblick darüber zu geben, wie eine erfüllende Karriere aussehen könnte, die über Stellenbezeichnungen und Gehalt hinausgeht. Durch die Nutzung des Karriere-Rades können die Teilnehmenden bewerten, wie gut verschiedene Berufe mit ihren persönlichen Vorlieben, Werten und Lebenszielen übereinstimmen.

Während der Aktivität setzen sich die Teilnehmenden mit einem visuellen Werkzeug—dem Karriere-Rad—auseinander, das in acht wichtige Abschnitte unterteilt ist: Arbeitsfreude, Werte & Leidenschaft, Geld, Herausforderung, Networking/Verbindungen, Status, Work-Life-Balance und Entwicklung. Jeder Abschnitt stellt einen wichtigen Aspekt einer Karriere dar, der die allgemeine Zufriedenheit und den Erfolg beeinflussen kann. Das Karriere-Rad ermutigt die Teilnehmenden, kritisch über jeden dieser Faktoren nachzudenken und wie sie zu einer ganzheitlichen Karriereerfahrung beitragen.



Das Rad hat 8 Abschnitte:

- 1.Arbeitsfreude: Wie sehr dir die Arbeit gefällt, die du machen wirst.
- 2.Werte & Leidenschaft: Wie gut die Karriere zu deinen persönlichen Werten und Interessen passt.
- 3.Geld: Wie viel der Job bezahlt und ob er deinen finanziellen Bedürfnissen entspricht.
- 4.Herausforderung: Wie anregend und herausfordernd der Job ist.
- 5.Networking/Verbindungen: Die Bedeutung von Beziehungen und Verbindungen in diesem Bereich.
- 6.Status: Wie der Job von anderen wahrgenommen wird und wie er deine persönliche Identität beeinflusst.
- 7.Work-Life-Balance: Wie gut der Job es dir ermöglicht, Arbeit und Privatleben in Einklang zu bringen.
- 8.Entwicklung: Möglichkeiten für Wachstum und Lernen in der Karriere.

Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Durchführung der Aktivität:

1. Einführung (5 Minuten)

- Erkläre, dass das Karriere-Rad ihnen helfen wird, über ihre Karriereoptionen auf ausgewogene Weise nachzudenken.
- Betone, dass das Ziel darin besteht, zu erkunden, wie verschiedene Jobs in ihr Leben passen könnten, und nicht nur, was cool klingt oder gut bezahlt wird.

2. Anweisungen und Materialien (5 Minuten)

- Stelle das Karriere-Rad und seine 8 Abschnitte vor.
- Verteile Vorlagen für das Karriere-Rad, Stifte und Arbeitsblätter.

3. Selbstreflexion (10 Minuten)

- Bitte sie, über Karrieren nachzudenken, die sie neugierig machen oder an denen sie interessiert sind.
- Lass sie darüber nachdenken, was ihnen Freude bereitet, welche Werte sie haben und wie sie ihren idealen Job in ihr Leben integrieren sehen.

4. Ausfüllen des Karriere-Rades (10 Minuten)

- Leite sie an, ihr Karriere-Rad auszufüllen.
- Jeder Abschnitt stellt einen anderen Aspekt einer Karriere dar. Sie sollten von 1 bis 10 bewerten, wie gut sie denken, dass jeder Aspekt zu den Berufen passt, die sie erkunden (z. B. wie angenehm, herausfordernd oder finanziell lohnend sie es erwarten).

5. Gruppendiskussion (20 Minuten)

- Führe eine Gruppendiskussion über das, was sie in ihren Karriere-Rädern entdeckt haben.
- Ermutige sie, ihre Gedanken und Bewertungen zu jedem Abschnitt zu teilen.
- Diskutiere die Bedeutung der Erkundung und Überprüfung ihrer Annahmen über verschiedene Karrieren.

6. Reflexion und Aktionsplanung (10 Minuten)

- Bitte sie, über das, was sie aus ihren Karriere-Rädern gelernt haben, nachzudenken.
- Hilf ihnen, einen Plan zu erstellen, um ihre Karriereoptionen weiter zu recherchieren und zu erkunden, basierend auf dem, was sie herausgefunden haben.

Feedback und Abschluss (5 Minuten)

- Sammle Feedback zur Aktivität und wie hilfreich sie sie fanden.
- Fasse zusammen, indem du sie an die Bedeutung erinnerst, alle Aspekte einer Karriere zu erkunden, um informierte Entscheidungen zu treffen.



Arbeitsblätter für das Modul BESCHÄFTIGUNG





Berufliche Aktivität 1 – Selbstbewusster Kandidat: Leitfaden für das Vorstellungsgespräch

Interviewleitfaden

- *Stellen Sie sich vor*
- *Warum möchten Sie werden?*
- *Was sind Ihre Stärken und Schwächen?*
- *Warum möchten Sie bei uns arbeiten?*
- *Was unterscheidet Sie von anderen Bewerbern?*
- *Haben Sie bereits berufliche Erfahrungen oder haben Sie den Arbeitsplatz kennengelernt?*
- *Wie haben Sie sich in der Schule geschlagen?*
- *Wie gehen Sie mit Feedback und Kritik um?*
- *Wie gehen Sie mit Stress um?*
- *Wie stellen Sie sich einen Arbeitstag mit uns vor?*
- *Was sind Ihre beruflichen Ziele und wie passt diese Stelle zu ihnen?*
- *Haben Sie noch Fragen?*



Berufliche Aktivität 1 - Selbstbewusster Bewerber: Rollenspiel

- Spediteur
- Nicht verwenden:
 - Transport
 - Lieferwagen
 - Zollbehörde
 - Lager
 - Alle sprachlichen Teile des Berufs: Speditionsabteilung, Spediteur
- Fahrradmechaniker
- Nicht verwenden:
 - (E-)Fahrrad
 - Reparatur
 - Elektrisch
 - Kunden
 - Alle sprachlichen Teile des Berufs: Fahrrad, Mechaniker
- Sprachlehrer
- Nicht verwenden:
 - Student
 - Buch
 - Schule
 - Ausländisch
 - Alle Teile des Berufs: Unterrichten, Lehre, Sprache
- Physiotherapeut
- Nicht verwenden:
 - Körper
 - Massage
 - Genesung
 - Patient
 - Alle sprachlichen Teile des Berufs: Physio, Therapeut/Therapie
- Reisebüro
- Nicht verwenden:
 - Urlaub
 - Flug
 - Zug
 - Buchung
 - Alle sprachlichen Teile des Berufs: Reise, Agent/Agentur
- Rechtsanwalt
- Nicht verwenden:
 - Vertreten
 - Straftäter
 - Richter
 - Klient
 - Alle Teile des Berufs: Recht
- Optiker
- Nicht verwenden:
 - Brillen
 - Sehfehler
 - Kunden
 - Maß
 - Alle Teile des Berufs: Optik
- Zimmermann
- Nicht verwenden:
 - Holz
 - Bauen
 - Reparatur
 - Baustelle
 - Alle Teile des Berufs: Tischlerei
- Musikproduzent
- Nicht verwenden:
 - Künstler
 - Lied
 - Bearbeitung
 - Aufnahme
 - Alle Teile des Berufs: Musik, Produktion, Produzent
- Laborassistent
- Nicht verwenden:
 - Muster
 - Dokument
 - Experiment
 - Pipette
 - Alle Teile des Berufs: Labor, Assistent



Aktivität BESCHÄFTIGUNG 1 - Selbstbewusster Kandidat: Schlimmster Fall

Vorschläge für schlechtes Verhalten:

- Kaugummi kauen
- Lässig sitzen
- Ständig das Handy checken
- Aus einer Flasche trinken
- Vergessen, die benötigten Dokumente mitzubringen
- Den Rekrutierer während des Gesprächs unterbrechen
- Unpassende Witze machen

Beispiele für schlechte Antworten:

- Erzählen Sie etwas über sich selbst: Nur sehr kurz, z. B. „(Name) und ich ging in die Schule in...“.
- Ich weiß nicht, warum ich werden möchte, aber ich muss etwas lernen.
- Eigentlich weiß ich nichts über Ihr Unternehmen, aber es wird schon alles gut gehen.
- Meine Stärken? - Ich bin super!
- Meine Schwächen? - Ich habe keine.
- Bin ich bereit, Überstunden zu machen? ... Naja, ich weiß nicht, ich brauche auch Freizeit.
- Was mache ich in meiner Freizeit? - Ich spiele Playstation, schaue auf mein Handy, ...
- Was macht mich besonders? - Nun, alles ...
- Ich habe noch nie vorher gearbeitet, das ist anstrengend.
- Schule war nie meine Stärke ...
- Stress? Warum Stress? Ist das Praktikum stressig? - Ich mag das überhaupt nicht.
- Naja, keine Ahnung, egal...



Aktivität ZUR BESCHÄFTIGUNG 1 - Selbstbewusster Kandidat: Bewertung und Diskussion

Körpersprache: Welchen Einfluss hat die Körpersprache des Kandidaten?

- Gesichtsausdruck: lächelnd/ernst, entspannt/angespannt, Augenkontakt
- Gesten (Hand- und Beinbewegungen): unruhig, nervös, zappelig

Sprache: Wie spricht der Präsentator/Kandidat?

- Laut/leise
- Langsam/schnell
- Deutlich/undeutlich

Gesamteindruck: Wie ist der Gesamteindruck des Präsentators/Kandidaten?

- Eher aktiv/passiv
- Eher schüchtern/selbstbewusst
- Eher guter/schlechter Laune
- Motiviert und interessiert/keine Perspektive und kein Interesse



Beschäftigungsaktivität 4 - Pitch Perfect: Leitfaden für das "Elevator Pitch"

Ein Elevator Pitch ist eine kurze und überzeugende Nachricht über sich selbst, seine Ziele und darüber, wie man zum Wachstum eines Unternehmens oder einer Organisation beitragen kann. Normalerweise dauert er etwa 30 Sekunden, also so lange wie eine Fahrt im Aufzug. Diese Rede ist dazu gedacht, jeder Person, jederzeit und überall zugänglich zu sein – sogar im Aufzug. Bei Veranstaltungen wie Karrieremessen dient der Elevator Pitch als Einführung für potenzielle Arbeitgeber. Wenn du deinen Pitch gut kennst, wirst du in der Lage sein, ihn selbstbewusst vorzutragen, wenn sich die Gelegenheit bietet.

Struktur:

- Erzähle von dir selbst: Stelle dich vor, gib ein paar grundlegende Informationen über dich (Name, Alter), erzähle ein wenig über deine Erfahrungen (Arbeit, Studium, Praktikum, Freiwilligenarbeit usw.). Um unvergesslich zu sein, kannst du auch etwas über deine Hobbys und Interessen erzählen. Wofür brennst du?
- Was sind deine Stärken? Wähle eine Stärke aus und nenne ein Beispiel dafür. Du kannst auch auf weichere Stärken wie Empathie und Freundlichkeit hinweisen.
- Was sind deine Ziele? Denke über verschiedene Bereiche deines persönlichen und beruflichen Lebens nach. Welche Art von Umfeld stellst du dir vor? Wie möchtest du Arbeit und Leben ausbalancieren? Wo siehst du dich in einem Jahr, fünf Jahren oder sogar zehn Jahren?
- Warum sollten sie gerade dich einstellen? Was unterscheidet dich von anderen Kandidaten? Betone konkrete Fähigkeiten, die dich auszeichnen. Teile ein konkretes Beispiel aus der Vergangenheit, das direkt auf die Position zutrifft. Zeige, dass du die Unternehmenskultur verstehst und dass deine Werte mit der Kultur des Unternehmens übereinstimmen. Drücke deine Begeisterung für die Position und die Mission des Unternehmens aus. Gib ein Beispiel für eine Herausforderung, die du gemeistert hast und die mit den aktuellen Bedürfnissen des Unternehmens in Verbindung steht.



Beschäftigungsaktivität 5 - Vom Suchen zum Erfolg: Das Bewerbungsschreiben

Bewerbungsschreiben

Das Ziel eines Bewerbungsschreibens ist es, sich dem potenziellen Arbeitgeber vorzustellen, die wichtigsten Qualifikationen und Erfahrungen hervorzuheben, die einen starken Kandidaten für die Position ausmachen, und zu erklären, wie Ihre Fähigkeiten mit den Anforderungen der Stelle übereinstimmen. Ein gut geschriebenes Bewerbungsschreiben ermöglicht es, Ihre Persönlichkeit, Begeisterung und Interesse an der Position zu präsentieren, bietet zusätzlichen Kontext zum Lebenslauf und zeigt, warum Sie der ideale Kandidat für die Position sind. Es gibt auch die Möglichkeit, auf etwaige Lücken oder einzigartige Aspekte Ihrer Bewerbung einzugehen, die im Lebenslauf möglicherweise nicht vollständig berücksichtigt wurden. Letztlich kann ein ansprechendes Bewerbungsschreiben dazu beitragen, sich von anderen Kandidaten abzuheben und Ihre Chancen auf ein Vorstellungsgespräch zu erhöhen.

Richtlinien: Die wichtigsten Elemente eines Bewerbungsschreibens:

- Interesse wecken
- Übereinstimmung mit der Stellenanzeige
- Ehrlichkeit
- Begründung Ihrer Motivation

Erklären Sie Ihre Motivation und denken Sie daran, dass der Arbeitgeber hauptsächlich an der Arbeit interessiert ist und nicht an Dingen wie besserem Gehalt oder kürzerem Arbeitsweg.

Denken Sie daran, dass nach der Einreichung der Bewerbung der wichtigste Punkt die Möglichkeit ist, mit Ihnen in Kontakt zu treten! Nehmen Sie Anrufe entgegen, auch wenn die Nummer des Anrufers nicht in Ihren Kontaktdaten steht.

Sie können verfügbare Vorlagen in Word oder Canva verwenden, und manchmal kann auch PowerPoint ein besseres Tool für die Erstellung von Bewerbungen sein. In einigen Fällen reicht es aus, ein Bewerbungsformular auszufüllen.



Aktivität ZUORDNUNG 5 – Vom Suchen zum Erfolg: Beispiel für ein Bewerbungsschreiben

NAME UND NACHNAME

NACHNAME

Adresse | Telefonnummer | E-Mail-Adresse

Datum

Empfängername

Titel

Firma

Sehr geehrte Damen und Herren,

Einleitung

Gestalten Sie Ihre Bewerbung so, dass sie zu Ihnen passt. Beschreiben Sie im ersten Absatz kurz, wer Sie sind und warum Sie sich für diese spezielle Stelle bewerben.

Persönliche Angaben

Um welche Stelle bewerben Sie sich?

Wo bewerben Sie sich?

Warum bewerben Sie sich?

Kompetenzen und Fähigkeiten

In den folgenden Absätzen können Sie Ihre Fähigkeiten und Erfolge beschreiben. Berücksichtigen Sie die Erwartungen aus der Stellenausschreibung und spiegeln Sie diese in Ihrem Lebenslauf wider.

Ihre Erfolge

Seien Sie so konkret wie möglich.

Heben Sie Ihre Erfolge anhand von Kennzahlen und Beispielen aus Ihrem Leben hervor (wenn möglich).

Zusammenfassung

Erwähnen Sie Ihre Zukunftspläne.

Bedanken Sie sich beim Leser und fassen Sie zusammen.

Mit freundlichen Grüßen,

Name und Nachname



Aktivität ZATRUONIENIE 6 - Speed-Dating!

Erzählen Sie etwas über sich:

Stellen Sie sich vor, geben Sie einige grundlegende Informationen über sich selbst an (Name, warum Sie sich bewerben), erzählen Sie ein wenig über Ihre Erfahrungen (Arbeit, Studium, Praktika, Freiwilligenarbeit usw.), damit man sich an Sie erinnert. Sie können auch über Ihre Hobbys und Interessen sprechen. Wofür begeistern Sie sich?

Was sind Ihre Stärken?

Wählen Sie eine Ihrer Stärken und geben Sie ein Beispiel. Sie können auch weiche Stärken wie Empathie und Freundlichkeit erwähnen.

Was sind Ihre Ziele?

Denken Sie über verschiedene Bereiche Ihres persönlichen und beruflichen Lebens nach. Welche Art von Umgebung stellen Sie sich vor? Wie möchten Sie Arbeit und Privatleben in Einklang bringen? Wo sehen Sie sich in einem Jahr, in fünf Jahren und sogar in zehn Jahren?

Warum sollten sie gerade Sie einstellen? Was unterscheidet Sie von anderen Bewerbern?

Betonen Sie spezifische Fähigkeiten, die Sie auszeichnen. Teilen Sie ein konkretes Beispiel aus der Vergangenheit, das direkt mit der Position zu tun hat. Zeigen Sie, dass Sie die Unternehmenskultur verstehen und dass Ihre Werte mit ihr übereinstimmen. Drücken Sie Ihre Begeisterung für die Position und die Mission des Unternehmens aus. Geben Sie ein Beispiel für eine Herausforderung, die Sie gemeistert haben, und die mit den aktuellen Bedürfnissen des Unternehmens in Verbindung stehen könnte.

Weitere Dinge, die hinzugefügt werden können (je nach Zeitrahmen):

Wie gehen Sie mit Druck um?

Seien Sie ehrlich, wenn Sie sich unter Druck gestresst fühlen, aber betonen Sie, wie Sie mit dem Druck umgehen (z. B. durch Atemübungen, Spaziergänge usw.). Geben Sie ein Beispiel für eine Situation, in der Sie unter Druck standen, aber erfolgreich mit den genannten Methoden damit umgegangen sind.

Wie würden Ihre Kollegen/Freunde/Familie Sie beschreiben?

Seien Sie ehrlich und betonen Sie Ihre Fähigkeiten zur Zusammenarbeit und Anpassungsfähigkeit. Sie können auch erwähnen, was Sie Positives in das Team einbringen können.

Warum möchten Sie diesen Beruf erlernen?

Erwähnen Sie Dinge wie Leidenschaft für das Fachgebiet, den Wunsch, einen positiven Einfluss auszuüben oder die Möglichkeit, sich persönlich und beruflich weiterzuentwickeln. Das Erlernen eines neuen Berufs kann auch eine Gelegenheit bieten, neue Fähigkeiten zu entwickeln, mit Gleichgesinnten in Kontakt zu treten und einen bedeutenden Beitrag zur Gesellschaft zu leisten. Darüber hinaus können auch berufliche Aufstiegsmöglichkeiten und finanzielle Stabilität motivierende Faktoren sein.

Haben Sie Vorbilder? Was macht sie zu Ihrem Vorbild?

Ein Vorbild ist jemand, der Eigenschaften, Verhaltensweisen und Werte verkörpert, die andere dazu inspirieren, ihm oder ihr nachzueifern. Wenn Sie Ihr Vorbild beschreiben, denken Sie an diese Aspekte.

Beschreiben Sie Ihren Traumjob:

Was ist der Titel der Position und die Branche? Welche Aufgaben hätten Sie? Wie stellen Sie sich das Arbeitsumfeld vor? Welche Fähigkeiten möchten Sie in dieser Rolle nutzen oder weiterentwickeln? Welchen Einfluss möchten Sie durch Ihre Arbeit ausüben? Wie stellen Sie sich das Gleichgewicht zwischen Berufs- und Privatleben vor? Denken Sie schließlich an Ihre langfristigen Ziele, wie zum Beispiel das Streben nach einer Führungsposition.

Was sind Ihre Ziele?

Denken Sie über verschiedene Bereiche Ihres persönlichen und beruflichen Lebens nach. Welche Art von Umgebung stellen Sie sich vor? Wie möchten Sie Arbeit und Privatleben in Einklang bringen? Wo sehen Sie sich in einem Jahr, in fünf Jahren und sogar in zehn Jahren?

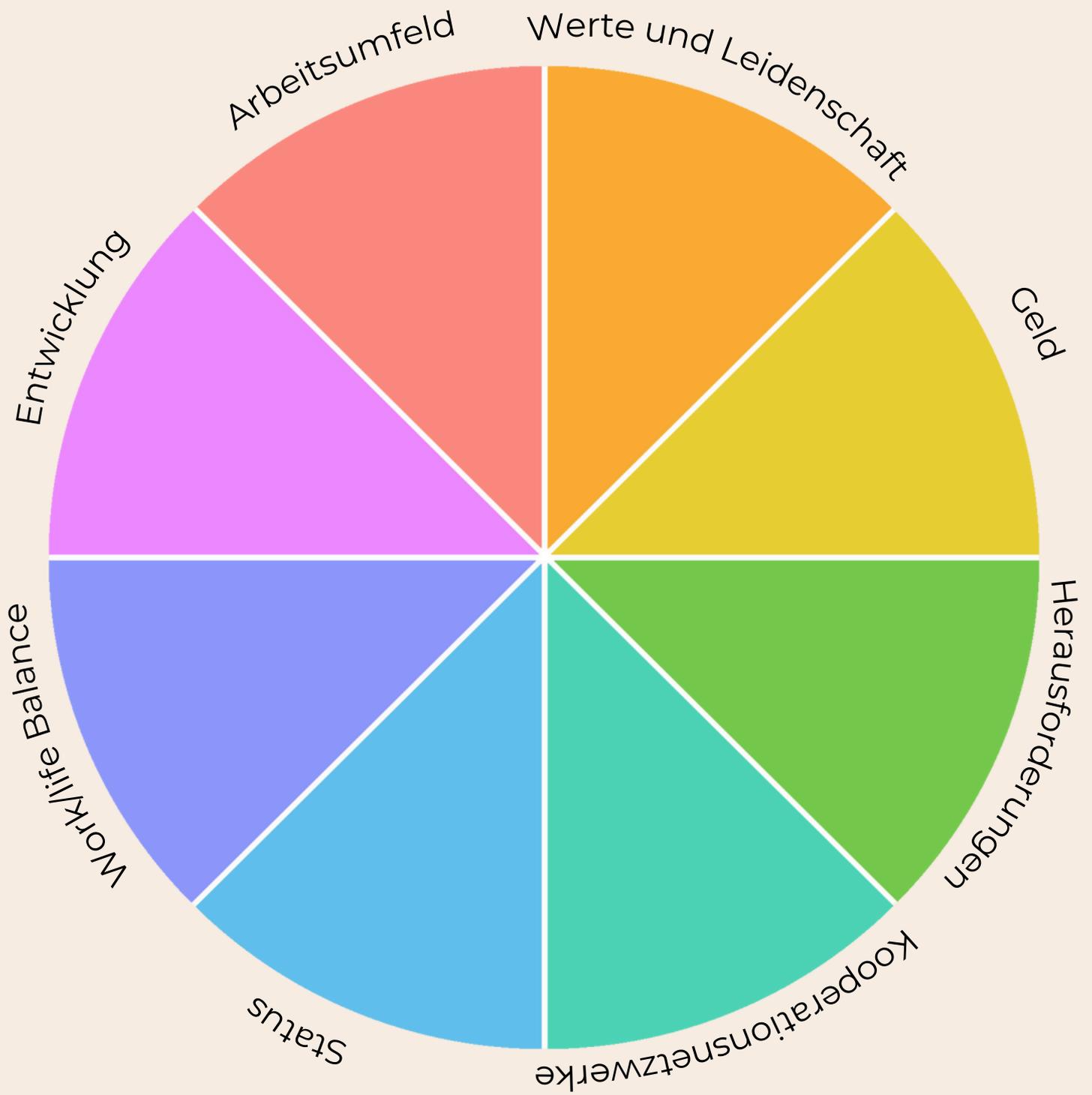
Haben Sie Fragen?

Wenn Sie etwas fragen möchten, ist jetzt der richtige Zeitpunkt. Sie können nach dem Rekrutierungsprozess, Ihrem Zeitplan, Ihren Interessen oder wie Ihr Team aussehen würde, wenn Sie für die Position ausgewählt würden, fragen.

Die Hauptidee ist, zu fragen, anstatt nicht zu fragen.



Aktivität BESCHÄFTIGUNG 7 - Karrierekreis



Referenzen:

World Health Organization. (n.d.). Obesity and overweight. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> (retrieved 07/09/2024)

Flint, S. W., Čadek, M., Codreanu, S. C., Ivić, V., Zomer, C., & Gomoiu, A. (2016, May 3). Obesity Discrimination in the Recruitment Process: "You're Not Hired!" NCBI. Retrieved August 25, 2024, from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4853419/>

Rahmani, H., & Groot, W. (2023, 6 1). Risk Factors of Being a Youth Not in Education, Employment or Training (NEET): A Scoping Review. *International Journal of Educational Research*. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2023.102198>

Über das Projekt:

YOUnite ist ein Projekt, das darauf abzielt, Teenagern mit Übergewicht und Fettleibigkeit zu helfen, Herausforderungen zu überwinden und ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt zu verbessern. Das YOUnite-Projekt, das durch das ERASMUS+-Programm unterstützt wird, hat zum Ziel, ein neues, engagierendes und selbstbewusstseinsförderndes Trainingsprogramm zu entwickeln, das junge fettleibige Menschen dabei unterstützt, mit sozioökonomischen Schwierigkeiten und anderen potenziellen Diskriminierungsquellen umzugehen. Die Partnerschaft wird von ÖSB Consulting (Österreich) in Zusammenarbeit mit Partnerorganisationen aus Finnland (ACR), Ungarn (EMINA), Polen (Zdrowy Kształt) und Österreich (ÖSB Social Innovation) geführt.

 www.younite-erasmus.eu

©YOUnite 2024

Der Inhalt dieser Anleitung spiegelt lediglich die Ansichten der Autoren wider, und die Europäische Kommission übernimmt keine Verantwortung für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen.

YOUnite