

## Neu an der vhs: ProfilPASS Sie können mehr, als Sie wissen!

Von Eva Klotmann

**Profil zeigen ist wichtig. Ob im Vorstellungsgespräch, im Berufsalltag oder im Privatleben – jeder sollte die eigenen Kompetenzen kennen und seine persönlichen Stärken und Schwächen benennen können. Doch die Realität sieht anders aus. Mit dem ProfilPASS bietet die vhs.Böblingen-Sindelfingen jetzt ein Instrument zur Analyse informeller Kompetenzen.**



### Worin bin ich eigentlich gut?

Stellen Sie sich vor jemand fragt Sie: „Was können Sie eigentlich so richtig gut?“ Und: „Was machen Sie ganz besonders gerne?“ Sie zögern? Sie geraten ins Grübeln? Dann befinden Sie sich in bester Gesellschaft. Denn Personen, die immer eine Antwort auf diese Fragen parat haben, sind rar. Gründe gibt es viele, weshalb Menschen Probleme mit dem präzisen Benennen der eigenen Kompetenzen haben. Dabei mögen Verlegenheit und Understatement eine gewisse Rolle spielen, denn „Eigenlob stinkt“ ja bekanntlich. Bescheidenheit ist dagegen hierzulande immer noch eine Zier, und wer sich in ein positives Licht rückt, wird oft mit Naserümpfen bedacht. Dabei ist an der Formulierung eigener Kompetenzen nichts Anrühiges. Ganz im Gegenteil wird es immer wichtiger darüber Bescheid zu wissen, was in einem steckt und natürlich auch, an welchen Punkten des eigenen Profils man noch arbeiten muss. Doch worüber man nicht spricht, denkt man anscheinend auch nicht nach, und so tapen viele Erwachsene noch im Dunkeln, wenn man sie nach ihren Stärken und Schwächen befragt. Die ehrliche Antwort heißt hier oft: „Eigentlich weiß ich das gar nicht so richtig.“

Kompetent ist jemand in einem Bereich, wenn seine Fähigkeiten dort besonders stark ausgeprägt sind. Die gute Nachricht: Kompetenzen hat jeder Mensch. Die schlechte Nachricht: Darauf ausruhen kann man sich nicht. Die vorhandenen Kompetenzen müssen ständig gepflegt und weiterentwickelt werden, und zusätzlich ist man gefordert, das ganze Leben lang neue Kompetenzen hinzuzugewinnen. Um die vorhandenen Kompetenzen jedoch überhaupt gezielt einsetzen zu können und den Kompetenzerwerb der Zukunft zu planen, muss man zuallererst wissen, was man überhaupt kann. Und hier beginnt die Arbeit.

### Auf der Suche nach den eigenen Kompetenzen

Wenn wir an die Fähigkeiten und das Wissen eines Menschen denken, betrachten wir meistens nur seine formellen Kompetenzen. Schulabschlüsse, Ausbildungszeugnisse, das Hochschul-

diplom, die Teilnahmebescheinigung des Sprachkurses – all diese Urkunden machen die Teilnahme an Bildungsveranstaltungen nachweisbar. Es ist und bleibt wichtig, sich um diese offiziellen Beweismaterialien ein Leben lang zu bemühen. Doch daneben können wir bei der Analyse des eigenen Profils aus weiteren Quellen schöpfen, derer wir uns meistens nicht bewusst sind.

Der Gedanke an das Privatleben gewinnt hier an Bedeutung. Wer Tiere liebt, Volleyball spielt, Vereinsmitglied ist oder den Einkauf für die gesamte Familie organisiert, findet in diesen Tätigkeiten schon eine Menge Material für eine Selbstanalyse, in der er viel über die eigenen Stärken, Schwächen und Vorlieben erfährt. Hilfe bei einer solchen Analyse bietet der so genannte ProfilPASS, ein Instrument, mit dem man das eigene Profil samt informeller Kompetenzen strategisch erarbeiten kann. Entwickelt und erprobt wurde der Pass vier Jahre lang im Auftrag des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (BMBF) im Rahmen eines vom Saarland koordinierten Länder-Verbundprojekts. Ein Konsortium bestehend aus dem Deutschen Institut für Erwachsenenbildung, Bonn (DIE), dem Deutschen Institut für Internationale Pädagogische Forschung, Frankfurt (DIPF) und dem Institut für Entwicklungsplanung und Strukturforschung (IES) der Universität Hannover hat den Pass in über 40 deutschen Regionen erprobt, eine Begleitgruppe, in der auch Experten aus Wissenschaft und Praxis vertreten sind, unterstützt die Weiterentwicklung und Umsetzung.

### Der ProfilPASS an der vhs.Böblingen-Sindelfingen

An der ersten bundesweiten Umsetzungsphase beteiligt sich jetzt auch die vhs.Böblingen-Sindelfingen. Im Wintersemester bietet die vhs ein Seminar an, in dem die Teilnehmer unter fachkundiger Anleitung mit dem ProfilPASS arbeiten. Eine Dozentin, selbst professionelle Beraterin, wurde auf einer Ausbildung der Projektträger zusätzlich für die Arbeit mit dem ProfilPASS geschult und zertifiziert.

Potenzieller Teilnehmer des vhs-Seminars ist jeder, der sich bewusst und gezielt mit den eigenen Kompetenzen auseinandersetzen möchte. Der Arbeitslose ist genauso willkommen wie die Wiedereinsteigerin, die Abiturientin oder der Student mit Orientierungsproblemen ebenso wie der Elektriker, der darüber nachdenkt seinen Meister zu machen oder komplett die Branche zu wechseln. Generell gilt: Für Personen in Umbruchsituationen ist Selbstanalyse von besonderem Nutzen, generell profitiert jedoch jeder davon.

### 1. Schritt: Mein Leben – ein Überblick

Gearbeitet wird in mehreren Schritten. Zunächst geht es darum, sich einen Überblick über das bisherige Leben zu verschaffen: „Wo war ich überhaupt bisher tätig? Und welche Tätigkeiten hier von erscheinen mir wichtig?“

### 2. Schritt: Meine Tätigkeitsfelder – eine Dokumentation

Anschließend werden die Tätigkeitsfelder dokumentiert und dabei in mehrere Kategorien eingeordnet. Die Teilnehmer durchleuchten hier Schritt für Schritt Hobbys und Interessen, Haushalt und Familie, Schule, Berufsausbildung, Wehrdienst, Zivildienst und Freiwilliges Soziales Jahr, Arbeitsleben, Praktika und Jobs, politisches und soziales Engagement, sowie besondere Lebenssituationen. Dabei geht es nicht darum, in jedes Feld etwas einzutragen, sondern um die konkrete Benennung einzelner Aktivitäten. Die Kursteilnehmer sammeln zunächst ihre Tätigkeiten, beschreiben danach präzise ihre Handlungen und bewerten anschließend mit Hilfe der Beraterin ihre Kompetenzen. Nach Auskunft der Projektträger sind die Kursteilnehmer an dieser Stelle immer wieder erstaunt darüber, was sie in ihrem Leben bereits alles gemacht haben.

### 3. Meine Kompetenzen – eine Bilanz

Im dritten Schritt geht es vor allem um einen Überblick über die aufgelisteten Fähigkeiten, einige Begabungen tauchen in den Listen zum Beispiel häufiger auf als andere. Es wird auch darauf geschaut ob bestimmte Fähigkeiten ausschließlich in einer Situation entfaltet werden, oder ob die Seminarteilnehmer sie auch auf unterschiedliche Situationen übertragen können. Faktoren wie „Kann ich diese Sache selbstständig tun?“ oder „Kann ich diese Sache anderen Menschen erklären oder vormachen?“ helfen bei der Klärung, ob es sich um besondere Stärken handelt. Am Ende der dritten Phase sehen die Teilnehmer schon viel klarer. Sie sind in der Lage zu formulieren was sie besonders gut können, was sie sehr interessiert und in welchen Bereichen sie sich noch verbessern sollten oder möchten. In Vorbereitung auf Bewerbungen bietet der ProfilPASS am Ende der Bilanzphase auch eine Hilfe bei der Einordnung der herausgearbeiteten persönlichen Schlüsselkompetenzen in Kategorien, zum Beispiel in Fach- oder organisatorische Kompetenzen. Die Beraterin bescheinigt den Seminarteilnehmern zudem an dieser Stelle, dass sie ihr Profil mit dem ProfilPASS ausgiebig analysiert haben.

### 4. Schritt: Meine Ziele und die nächsten Schritte

Wer jetzt seine Fähigkeiten und besonderen Stärken kennt, kann in einem vierten Schritt festlegen, wie er sie für seine weitere Lebensplanung nutzen möchte. Hier geht es um Zielfindung und Überlegungen, wie die nächsten Schritte aussehen sollen. Auch die Rahmenbedingungen spielen eine wichtige Rolle, so muss zum Beispiel geklärt werden welche finanziellen Mittel benötigt werden, welche Hindernisse im Weg stehen oder welche weiteren Personen von möglichen Änderungen im Alltag betroffen wären. Die Seminarteilnehmer halten im ProfilPASS ihre Planung schriftlich in Zeitintervallen fest.

### ProfilPASS plus

Mit dem letzten Teil des ProfilPASSes, dem ProfilPASS plus, geht es vor allem um die Präsentation der eigenen Kompetenzen vor anderen Personen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer setzen sich hier mit Themen wie Bewerbung und Vorstellungsgespräch, Probezeit, Kompetenzerfassung im Beruf, das Ablegen von Zeugnissen und Prüfungszertifikaten, sowie das Sammeln von Nachweisen auseinander.

Am Ende des Seminars halten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer eine Sammlung wertvoller Informationen in den Händen, die sie beruflich und persönlich weiterbringt. Die Erarbeitung des ProfilPASSes ist eine echte Investition und hört nicht mit Abschluss des Seminars auf, denn lernen und Profilbildung dauern ein Leben lang. Was man sich jedoch einmal erarbeitet hat, kann einem niemand mehr wegnehmen. Und die Seminarteilnehmer, die sich mit Hilfe des ProfilPASSes mit den eigenen Kompetenzen aktiv auseinandergesetzt haben, sind einen entscheidenden Schritt gegangen. Auf die Frage: „Was können Sie eigentlich so richtig gut?“ wissen sie eine Antwort.

Weitere Informationen zum ProfilPASS erhalten Sie unter der Internetadresse [www.bildungspass.de](http://www.bildungspass.de). Aktuelle Informationen zum Seminarangebot „ProfilPASS“ der vhs.Böblingen-Sindelfingen gibt es im Programm des Bereichs vhs.BERUF auf der Seite 115 und im Internet unter [www.vhs-aktuell.de](http://www.vhs-aktuell.de).



# Personal Business Skills

Fachbereichsleitung: Renate Luig-Walter ☎ 6400-33

## Selbstmanagement

### Böblingen-Sindelfingen

#### Besseres Selbst- und Zeitmanagement

In dieser Veranstaltung sollen Arbeitstechniken kennen gelernt, eigene Arbeitsorganisationen entwickelt und praxisorientierte Strategien erarbeitet werden. Angesprochen sind Personen, die ihre Zeiteinteilung und Organisation optimieren möchten.

Im Vordergrund steht die systematische Selbstorganisation - auch in Abhängigkeit von Mitarbeitern und Kunden - unter Einsatz entsprechender Methoden und Techniken.

Inhalte sind:

- Zeitmanagement, wo liegt der Zeitgewinn?
- Zeitdiebe
- keine Organisation ohne Ziele

#### Sie können mehr, als Sie wissen

Stärken herausstellen mit dem ProfilPASS

Für den Beruf und im Privatleben ist es wichtig zu wissen, was man richtig gut kann. Meistens kennen wir jedoch nur unsere formellen Kompetenzen, also diejenigen Fähigkeiten und Kenntnisse, die durch Abschlüsse und Zeugnisse dokumentiert sind. In vielen Tätigkeitsfeldern gibt es jedoch keine Zeugnisse - trotzdem lernen wir hier eine Menge.

In diesem Kurs geht es darum, systematisch die eigenen Fähigkeiten und Stärken herauszufinden und zu erkennen, an welchen Punkten man noch mehr tun muss. Dies nutzt Ihnen zum Beispiel, wenn Sie sich beruflich weiter entwickeln möchten, wenn Sie Ihren Eintritt und Wiedereintritt ins Erwerbsleben planen, wenn Sie sich beruflich oder persönlich neu orientieren möchten, oder einfach, wenn Sie zukünftige Lernvorhaben planen wollen.

Als Hilfsmittel dient Ihnen der ProfilPASS, mit dem Sie Stück für Stück Ihre Lebensbereiche durchleuchten, Ihre besonderen Stärken herausfinden und am Ende Ihre Ziele festlegen und die nächsten Schritte planen können. Der ProfilPASS wurde mit Unterstützung des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (BMBF) von mehreren wissenschaftlichen Instituten entwickelt und erprobt.

Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.bildungspass.de](http://www.bildungspass.de).

**551 10 320**

Andrea Schieweck  
Freitag, 6. Okt. und 27. Okt.  
jeweils 18:15 - 21:30 Uhr  
Samstag, 14. Okt., 9:00 - 16:00 Uhr  
inklusive 60 Minuten Pause  
**Böblingen, VHS im Höfle**  
€ 95,00

- Wo liegen die Prioritäten?
- Routinearbeiten
- Informationsfluss - mündlich und schriftlich
- persönliche Analyse
- Erstellung eines eigenen Zeitablaufplans
- konsequentes Vorgehen
- eigene Kontrolle

**551 10 310**

Wochenende

Detlef Jäschke

Freitag, 20. Okt., 18:00 - 21:00 Uhr  
Samstag, 21. Okt., 9:00 - 16:00 Uhr  
inklusive 60 Minuten Pause  
**Böblingen, VHS im Höfle**  
€ 58,00 (erm. 47,20)  
einschließlich € 4,00 für Arbeitsmaterial  
Höchstteilnehmerzahl: 15

#### Spaß am Lernen - so geht's

Der etwas andere Lerntechnik-Kurs

Keine Lust auf Lernen? Keine Ahnung von Schlüsselqualifikationen? Um Chancen im Studium und beim Berufsstart zu haben, sind gute Leistungen und das Beherrschen von Softskills wichtig. Dieser Kurs gibt Tipps, wie das öde Büffeln interessanter wird und wie man Prüfungsstress und Zeitnot vermeiden kann.

Der Kurs vermittelt Grundlagen der Lerntechniken. Im ersten Teil werden die Themen Mind Mapping, Selbstmotivation, Konzentration, Richtig Lernen und Prüfungen behandelt. Im zweiten Teil können die Teilnehmer aus den Themen Zeitmanagement, Bücher und Lesen und Lern-typ auswählen.

Angesprochen sind Schülerinnen und Schüler der Oberstufe, Studentinnen und Studenten und alle, die wieder lernen müssen.

**551 10 330**

Verena Schneider

Samstag, 25. Nov., 9:00 - 16:00 Uhr  
inklusive 60 Minuten Pause  
**Böblingen, VHS im Höfle**  
€ 47,00 (erm. 38,60)  
einschließlich € 5,00 für Arbeitsmaterial  
Höchstteilnehmerzahl: 15

#### Mind Mapping

Mind Mapping ist eine Kreativitätstechnik, die schnelles und übersichtliches Erarbeiten von Themen im Beruf, in Schule oder Universität und im privaten Bereich ermöglicht. Es ist ein in der Praxis häufig eingesetztes Instrument, das leicht zu erlernen und einfach umzusetzen ist.

Mit Hilfe gedanklicher Assoziationen werden bildhafte und sprachliche Darstellungen miteinander verbunden.

Mind Mapping eignet sich zur Ideenfindung, für Problemlösungen, bei der Projekt- und Aufgabenplanung, zur Vorbereitung von Referaten und als Gedächtnisstütze.

Die Technik wird anhand verschiedenster Übungen vermittelt.

**551 10 350**

Detlef Jäschke

Donnerstag, 12. Okt., 18:00 - 21:00 Uhr  
**Böblingen, VHS im Höfle**  
€ 23,00 (erm. 19,00)  
einschließlich € 3,00 für Arbeitsmaterial  
Höchstteilnehmerzahl: 15

#### Imagepflege für den beruflichen Erfolg

Sicher auftreten

Ohne Fachkompetenz geht im Beruf nichts - aber ebenso wichtig ist es, sich stets richtig und angemessen zu verhalten. Damit ist gemeint, dass Sie die geltenden Spielregeln der Höflichkeit kennen, sicher sind auf allen Gebieten der modernen Kommunikation, den Business-Dress-Code beherrschen, die großen und kleinen Gesten der Körpersprache deuten und last but not least, die Fettnäpfchen beim Business-Dinner sicher umgehen können.

Inhalte sind:

- Die aktuellen Spielregeln: Büro-Manieren von A-Z
- Grüßen und Vorstellen - ganz einfach, wenn man weiß, wie es geht
- Moderne Kommunikation - kein Buch mit sieben Siegeln!
- Kleine Gesten - große Wirkung, die wichtigsten Regeln der Körpersprache
- Der Business-Dress-Code: die angemessene Kleidung für jede Situation
- Das Business-Dinner: der Sinn von Geschäftsessen, wie isst man was?

**551 10 410**

Wochenende

Gisela Böhme

Freitag, 20. Okt., 18:00 - 21:15 Uhr  
Samstag, 21. Okt., 9:00 - 16:30 Uhr  
inklusive 60 Minuten Pause  
**Sindelfingen, VHS im Gustav-Heinemann-Haus**  
€ 57,00 (erm. 46,40)  
einschließlich € 4,00 für Arbeitsmaterial  
Höchstteilnehmerzahl: 16

#### Andere Länder - andere Sitten

Beruflicher Erfolg im Ausland

Erfolgreiche internationale Geschäftsbeziehungen setzen voraus, dass sie sehr sorgfältig vorbereitet werden. Dazu gehören umfassende Kenntnisse über die grundlegenden Unterschiede der Kulturen und Werte sowie über die dort üblichen Umgangsformen.

Das Seminar vermittelt Grundlagen zum angemessenen Auftreten in den neuen EU-Ländern, in Asien und Amerika.

Themen sind:

- Grundsätze für das internationale Geschäft
- Unterschiedliches Verhalten von Geschäftspartnern in 'beziehungs- oder abschlussorientierten' Ländern. Worauf müssen sich deutsche Verhandlungspartner einstellen?
- Umgang mit der Zeit
- Die Organisation in der asiatischen Geschäftswelt, Hierarchie-Strukturen, Höflichkeiten, die beachtet werden müssen
- Gastgeschenke, Esskultur, Tischsitten und Small Talk, Umgang mit Alkohol, Gegeneinladungen
- Grundzüge des amerikanischen Geschäftsverhaltens und der Kommunikation
- 'Kleider machen Leute' - eine angemessene Kleidung hat im Ausland einen hohen Stellenwert

**551 10 430**

Gisela Böhme

Samstag, 2. Dez., 9:00 - 16:00 Uhr  
inklusive 60 Minuten Pause  
**Sindelfingen, VHS im Gustav-Heinemann-Haus**  
€ 43,00 (erm. 35,00)  
einschließlich € 3,00 für Arbeitsmaterial  
Höchstteilnehmerzahl: 15

#### Mit Veränderungen besser umgehen lernen

Changemanagement

Ein gewohnter Arbeitsalltag mit seiner Routine gibt uns das Gefühl, alles im Griff zu haben.

Neue Kolleginnen/Kollegen, ein neuer Chef oder Umstrukturierungen im Unternehmen mit den damit verbundenen ungewohnten Anforderungen bewirken dann bei vielen Unwohlsein bis hin zu Angst vor Neuem. Lohnt es sich jetzt alte Arbeitsstrukturen und Gewohnheiten zu verbessern?

An diesem Abend werden die verschiedenen Sichtweisen und Einstellungen im Umgang mit Veränderungen durchleuchtet.

Aufgezeigt wird, welche positiven Möglichkeiten sich durch Veränderungen am Arbeitsplatz eröffnen können und was man selbst tun kann, um bei Projekten und in Gesprächen flexibler zu agieren und den Berufsalltag zufriedener zu meistern.

**551 10 610**

Daniela Stotz

Samstag, 25. Nov., 14:00 - 17:00 Uhr  
**Böblingen, VHS im Höfle**  
€ 20,00 (erm. 16,00)  
Höchstteilnehmerzahl: 16

#### Das Helfer-Syndrom

Es allen recht machen wollen

Wie oft kommt es vor, dass Sie andere unterstützen?

Wie oft kommt es vor, dass Sie, obwohl Sie fix und fertig sind, jemandem einen Gefallen tun?

Wir fühlen uns gut dabei, anderen zu helfen, doch wir selbst kommen dabei oft zu kurz. Welche Mechanismen stecken dahinter? Wie ist es möglich, diese Verhaltensweise zu verändern?

Im Kurs werden diese Fragen näher beleuchtet, damit wir zukünftig bewusster damit umgehen und lernen, auch anders handeln zu können.

**551 10 620**

Daniela Stotz

Samstag, 25. Nov., 9:30 - 12:30 Uhr  
**Böblingen, VHS im Höfle**  
€ 20,00 (erm. 16,00)  
Höchstteilnehmerzahl: 16

## Management-techniken

#### Projekt-Management

Projektarbeit, Projektführung, Moderation

Die Veranstaltung eignet sich für Projektleiter und -mitarbeiter sowie alle, die häufig Arbeitsprobleme im Team lösen, Projekte bearbeiten, Entscheidungen entwickeln und Maßnahmen planen und beschließen.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen, unter Berücksichtigung von Rentabilitäts Gesichtspunkten, Projekte zu organisieren, zu planen und zu terminieren. Sie werden in moderne Moderationstechniken eingeführt.

Behandelt werden:  
Ziele und Leistungsmerkmale eines Projektes konkretisieren;  
für bestimmte Leistungsmerkmale mögliche Organisationsformen schaffen;  
Planungsgrundsätze festlegen und Projekte terminieren;  
Projektsteuerung mit Hilfe von Controllingtechniken umsetzen;