

Sozial- und Selbstkompetenz entwickeln

In der Lehre werden die Jugendlichen intensiv mit den Themen, Zusammenarbeiten im Team und mit anderen Erwachsenen konfrontiert. Häufig stehen sie zum ersten Mal vor der Aufgabe längerfristig und professionell mit Erwachsenen zusammenzuarbeiten. Da das berufliche und fachliche Selbstvertrauen oft noch sehr klein ist, das Bedürfnis nach Abgrenzung und Unabhängigkeit dagegen gross ist, gelingt das nicht immer auf Anhieb. Starke Angst vor und/oder während einer Prüfung

Welche Fähigkeiten gehören zu den beruflichen Sozial- und Selbstkompetenzen?

Zu den Sozial- und Selbstkompetenzen werden diejenigen Fähigkeiten gezählt, die es den Menschen ermöglichen, den Umgang mit sich selbst und mit anderen positiv zu gestalten. Ruth Meyer hat in Ihrem Buch (Lehren kompakt II Hep-Verlag) folgende 8 Bereiche beschrieben:

Identität

- Sich selber kennen mit den eigenen Stärken und Schwächen
- Sich realistisch einschätzen
- Selbstvertrauen
- Sich eine eigene Meinung bilden und vertreten
- Sich durchsetzen können

Selbstständigkeit

- Eigene Entscheide treffen
- Verantwortung für sein Handeln übernehmen
- Eine Arbeit ohne fremde Hilfe planen und durchführen
- Sich eigene, realistische Ziele setzen
- Falls nötig geeignete Hilfe heranziehen
- Naheliegendes erkennen

Selbstdisziplin

- Leistungsbereitschaft zeigen
- Verpflichtungen eingehen und sich an Regeln halten
- Frustrationstoleranz
- Belastungsfähigkeit
- Aufgaben zuverlässig erfüllen

Flexibilität

- Sich auf neue Situationen einstellen
- Gewohntes hinterfragen
- Umdenken
- Verschiedenes nebeneinander erledigen
- Offen sein für neue und ungewohnte Ideen
- Von einer Aufgabe zur anderen wechseln

Kreativität

- Lösungen von Problemen finden
- Neue Möglichkeiten ausprobieren
- Improvisieren können
- Fantasievolle Ideen haben
- Mit wenig viel bewirken können

Kommunikationsfähigkeit

- Sich verständlich ausdrücken
- Nicht vorschnell interpretieren
- Komplimente akzeptieren
- Emotionen zum richtigen Zeitpunkt einbringen
- Nachfragen, falls etwas nicht verständlich ist
- Zuhören können

Teamfähigkeit

- Sich öffnen und toleranten, vielseitigen Umgang mit Andersdenkenden haben
- Zuhören können
- Getroffene Entscheide akzeptieren
- Mit anderen zusammen Lösungen erarbeiten
- Schwäche und Fehler eingestehen können
- In einer Gruppe zurückstehen können
- Rücksicht nehmen
- Sich als aktives Mitglied einer Gemeinschaft verstehen

Konfliktfähigkeit

- Nein sagen können
- Andere Meinungen akzeptieren
- Auf Kritik angemessen reagieren können
- Spannungen erkennen und ansprechen
- Unerwünschte Kontakte unterbinden
- Seine eigene Meinung vertreten
- Verbale und nonverbale Verletzungen wahrnehmen