

DEUTSCHE FASSUNG

● 1. ARBEITSBLATT

Titel: Mein Karriereplan & Szenarioplanung

A. Selbsteinschätzung

1. Meine wichtigsten Fähigkeiten und Stärken:
.....
2. Meine bisherigen Arbeits- oder Studienerfahrungen:
.....
3. Was mir am meisten Spaß macht:
.....
4. Meine drei wichtigsten persönlichen Werte:
.....

B. Szenariodenken

Szenariotyp	Beschreibung	Mein Szenario
Best-Case	Was wäre, wenn alles nach Plan verläuft?	
Am wahrscheinlichsten	Was wird wahrscheinlich passieren?	
Herausfordernd	Was, wenn unerwartete Hindernisse auftreten?	

C. Aktionsplan

Ziel	Die ersten 3 Schritte	Frist	Benötigte Unterstützung
.....			

● 2. NOTIZBLATT

Titel: Wichtigste Erkenntnisse aus der Sitzung

Thema	Notizen
Was ist Unsicherheit und warum ist sie normal?	

Thema	Notizen
Meine persönlichen Stärken	
Meine wichtigsten beruflichen Werte	
Werkzeuge, die ich heute gelernt habe (Karrierkarte, Szenariodenken, SMART-Ziele)	
Eine wichtige Erkenntnis aus der Sitzung	

● 3. FEEDBACK-FORMULAR (kurze Umfrage / Fragebogen)

Titel: Feedback zur Veranstaltung – Karriereplanung in Zeiten der Unsicherheit

A. Bewertung (Skala 1–5)

Nein	Aussage	Bewertung (1 = Stimme überhaupt nicht zu, 5 = Stimme voll und ganz zu)
1	Die Veranstaltung war für meine Situation relevant.	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
2	Ich habe verstanden, wie man SMART-Ziele festlegt.	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
3	Die Aktivitäten haben mir geholfen, über meine berufliche Laufbahn nachzudenken.	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
4	Ich fühle mich sicherer bei der Planung meiner Zukunft.	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
5	Die Erklärungen des Trainers waren klar und motivierend.	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

B. Offene Fragen

1. Was war der nützlichste Teil dieser Sitzung?
.....
2. Was werden Sie im Alltag umsetzen?
.....
3. Was könnte bei zukünftigen Veranstaltungen verbessert werden?
.....

