

# ICH UND DIE BERUFSWELT

## Inhalt

|   | Seite | ✓                        | erledigt am: |
|---|-------|--------------------------|--------------|
| Mein Schaufenster                           | 2     | <input type="checkbox"/> | _____        |
| Meine Schritte zum Wunschberuf              | 3     | <input type="checkbox"/> | _____        |
| Meine Erfahrungen in der Berufsorientierung | 4     | <input type="checkbox"/> | _____        |
| Vorbereitung auf die Schnuppertage          | 5     | <input type="checkbox"/> | _____        |
| Lehrlings-Talk                              | 6     | <input type="checkbox"/> | _____        |
| Schnupperbericht                            | 7     | <input type="checkbox"/> | _____        |
| Mein Zeitkuchen                             | 8     | <input type="checkbox"/> | _____        |
| Stärkenkärtchen                             |       | <input type="checkbox"/> | _____        |
| Aus Interessen werden Stärken               | 9     | <input type="checkbox"/> | _____        |
| Mein Stärkenprofil                          | 10    | <input type="checkbox"/> | _____        |
| Feedback-Kreis: So sehen mich andere        | 11    | <input type="checkbox"/> | _____        |
| Starke Situationen                          | 12    | <input type="checkbox"/> | _____        |
| Meine Werte                                 | 13    | <input type="checkbox"/> | _____        |
| Lebe deinen Traum!                          | 14    | <input type="checkbox"/> | _____        |
| Anleitung – Mein Entwicklungsbaum           | 15    | <input type="checkbox"/> | _____        |
| Meine beruflichen Erwartungen               | 16    | <input type="checkbox"/> | _____        |
| BO digital mit Jopsy                        | 17    | <input type="checkbox"/> | _____        |
| Berufe-Netzwerk                             | 18    | <input type="checkbox"/> | _____        |
| Ich und meine Möglichkeiten                 | 19    | <input type="checkbox"/> | _____        |
| Auf zu neuen Berufen                        | 20    | <input type="checkbox"/> | _____        |
| Meine Berufslandkarte                       | 21    | <input type="checkbox"/> | _____        |
| Mein Wunschberuf                            | 22    | <input type="checkbox"/> | _____        |
| Passt mein Wunschberuf zu mir?              | 23    | <input type="checkbox"/> | _____        |
| Mein Plan B                                 | 24    | <input type="checkbox"/> | _____        |
| _____                                       |       | <input type="checkbox"/> | _____        |
| _____                                       |       | <input type="checkbox"/> | _____        |
| _____                                       |       | <input type="checkbox"/> | _____        |
| _____                                       |       | <input type="checkbox"/> | _____        |
| _____                                       |       | <input type="checkbox"/> | _____        |
| _____                                       |       | <input type="checkbox"/> | _____        |
| _____                                       |       | <input type="checkbox"/> | _____        |
| _____                                       |       | <input type="checkbox"/> | _____        |
| _____                                       |       | <input type="checkbox"/> | _____        |
| _____                                       |       | <input type="checkbox"/> | _____        |
| _____                                       |       | <input type="checkbox"/> | _____        |
| _____                                       |       | <input type="checkbox"/> | _____        |
| _____                                       |       | <input type="checkbox"/> | _____        |

# MEIN SCHAUFENSTER

Was weißt du über dich selbst? Erstelle auf dieser Doppelseite dein persönliches Schaufenster und schreibe deine Gedanken über dich nieder.

**DAS MACHE ICH AM LIEBSTEN IN DER FREIZEIT UND IN DEN FERIEEN**

**DAS MACHT MICH NEUGIERIG**

**ICH**  
Klebe hier ein Bild/Symbol ein, das dich am besten repräsentiert

**DAFÜR HÄTTE ICH GERNE MEHR ZEIT**

**EINE WICHTIGE ERFAHRUNG, DIE ICH IN MEINEM LEBEN GEMACHT HABE, IST**

**DIESE THEMEN UND FÄCHER INTERESSIEREN MICH IN DER SCHULE**

**DAS SIND MEINE STÄRKEN**

**EIN VORBILD FÜR MICH IST**

**DIESES ZIEL MÖCHTE ICH IM LEBEN ERREICHEN**

**DAS MÖCHTE ICH GERNE BESSER KÖNNEN**

Mit diesen Schritten begibst du dich auf den Weg zu deinem Wunschberuf.

## ORIENTIEREN

Was sind deine Interessen und Stärken?  
Was ist dir wichtig?  
Was sind deine Ziele?

## INFORMIEREN

Welche Berufsfelder und Ausbildungsmöglichkeiten gibt es?  
Schau dir bewusst Neues und Unbekanntes an!

## AUSPROBIEREN & ERFAHRUNGEN SAMMELN

Gewinne neue Eindrücke von der Berufswelt beim Schnuppern, bei Firmenbesichtigungen, in Gesprächen mit berufstätigen Personen, beim Ausprobieren von Tätigkeiten.  
Alle diese Erfahrungen bringen dich deiner Entscheidung näher!

## ENTSCHEIDUNG TREFFEN

Vergleiche die Berufsanforderungen mit deinen persönlichen Stärken und Interessen.  
Was bestärkt dich darin, deinen Wunschberuf zu ergreifen?

## BEWERBUNG VORBEREITEN

Suche nach passenden Stellen und interessanten Firmen.  
Erstelle zielgerichtete Bewerbungsunterlagen und mach Werbung für dich.

## BEWERBEN

Versende deine Bewerbungsunterlagen und bereite dich auf die Bewerbungsgespräche vor.  
Ruf bei Firmen an, die dir nicht antworten.  
Die Firmen warten oft auf deine Initiative!

## AUF DIE ARBEITSWELT VORBEREITEN

Informier dich über deine Rechte und schließe deinen Lehrvertrag ab.  
Hast du Fragen oder bist dir unsicher, dann melde dich bei der Arbeiterkammer: [www.fragdieak.at](http://www.fragdieak.at)  
Wir beraten dich kostenlos und vertraulich!

# MEINE ERFAHRUNGEN IN DER BERUFSORIENTIERUNG

An folgenden Aktivitäten im Rahmen der Berufsorientierung habe ich schon teilgenommen:



Schnuppertag

Girls´Day / Boys´Day

Betriebsbesichtigung

Tag der offenen Tür



\_\_\_\_\_



Berufsinformationsmesse

Berufsinteressentest, Potenzialanalyse

Eltern-/Schüler-Veranstaltung zur Berufsorientierung

My Future-Mappe



\_\_\_\_\_

Was hat dir am meisten gebracht?

Warum hat dich das weitergebracht?

Was war dein Highlight bei all den Aktivitäten?

Welche Ausbildungsmöglichkeiten hast du schon erforscht?

Diese Erkenntnisse nehme ich mit:

Das sind meine nächsten Schritte:



# VORBEREITUNG AUF DIE SCHNUPPERTAGE

Schnuppertage sind eine gute Möglichkeit für dich, verschiedene Betriebe und den angestrebten Lehrberuf besser kennenzulernen. Manchmal führt auch der Weg in deine Ausbildungsstelle über einen Schnuppertag im Betrieb. Bereite dich mit diesem Leitfaden darauf vor:

|                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| Betrieb:                          |  |
| Datum:                            |  |
| Uhrzeit (von – bis):              |  |
| Adresse und genauer Treffpunkt:   |  |
| Im Betrieb werde ich betreut von: |  |
| Diese Kleidung ist nötig:         |  |

Diese Informationen über den Betrieb konnte ich übers Internet oder durch Gespräche herausfinden:

Diese Berufe können im Betrieb erlernt werden:

Das will ich beim Schnuppern herausfinden/kennenlernen:

Diese Stärken möchte ich beim Schnuppern besonders zum Einsatz bringen:

**➔ TIPP:**

Ein Schnuppertag bietet dir auch die Möglichkeit, Dinge zu üben, die später im Berufsalltag von Bedeutung sind:

- pünktlich erscheinen
- sich bei den Mitarbeiter:innen des Betriebs vorstellen und höflich und respektvoll miteinander umgehen
- Interesse zeigen und selbstständig Möglichkeiten suchen, sich über den Beruf zu informieren bzw. sich einzubringen
- Unter [www.ooe-schnuppert.at](http://www.ooe-schnuppert.at) findest du Betriebe, in denen du schnuppern kannst und erhältst hilfreiche Infos dazu.

Nutze die Gelegenheit beim Schnuppertag und interviewe einen Lehrling im Betrieb. Er/sie kann dir am besten berichten, was auf dich zukommen wird.

Name der interviewten Person: \_\_\_\_\_

Beruf: \_\_\_\_\_

Traumberuf oder Zufall? Warum hast du dich genau für diesen Lehrberuf entschieden?

Die größte Überraschung für dich während der Ausbildung:

Wie sieht dein Arbeitsalltag aus?

Wie geht es bei dir nach der Ausbildung weiter?

Welche Fähigkeiten/Stärken sind unbedingt erforderlich?

Deine Lieblingsaufgabe:

Welche Schattenseiten gibt es?

Wie viele Bewerbungen musstest du schreiben?

Dein Tipp für meine Berufswahl?

\*Hinweis: Sollte es nicht möglich sein, einen Lehrling im Betrieb zu interviewen, dann richte deine Fragen an den/die Ausbilder:in bzw. deine Ansprechperson für den Schnuppertag.

# SCHNUPPERBERICHT



Firma: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Arbeitsbeginn: \_\_\_\_\_ Arbeitsende: \_\_\_\_\_

Tätigkeiten/neue Erfahrungen, die ich erlebt habe:

| Ich habe                 |                          | Tätigkeit / Erfahrungen | Das war für mich         |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|-------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| mitgearbeitet            | zugeschaut               |                         | neu                      | interessant              | anstrengend/ermüdend     |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Beispiele für Tätigkeiten, Gegenstände, Situationen, Personen, Dinge ..., die mir besonders gut oder gar nicht gefallen haben:



\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Folgende Aufgaben konnte ich gut lösen ...

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Diese Stärken habe ich dafür gebraucht ...

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Bei diesen Aufgaben hatte ich noch Schwierigkeiten ...

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

An diesen Stärken muss ich noch arbeiten ...

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Diese Rückmeldung habe ich erhalten:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Bin ich durch diesen Schnuppertag bestärkt worden, diesen Beruf zu ergreifen?



# MEIN ZEITKUCHEN

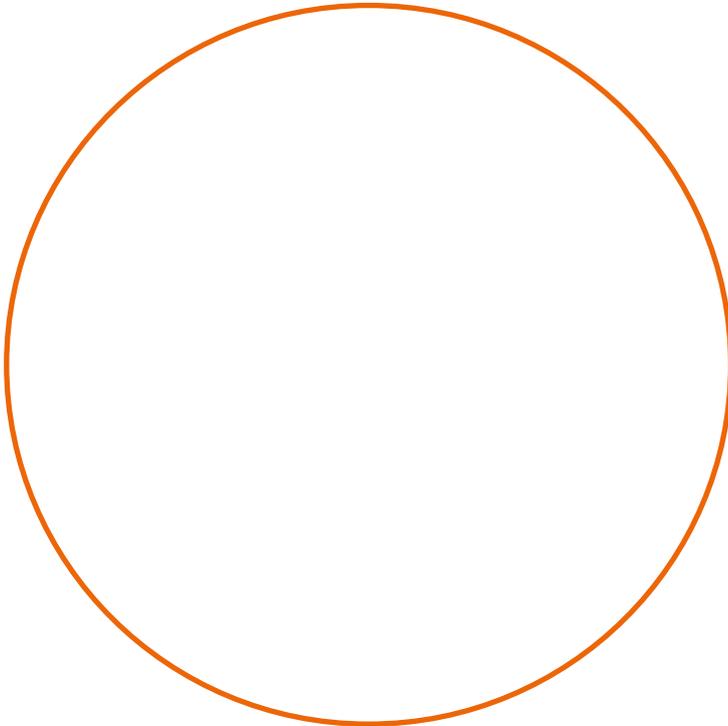


Feedback

8

Im Laufe einer Woche erledigst du viele Aufgaben und Pflichten, kümmerst dich um dich selbst und um andere, hast Zeit für Freizeitaktivitäten. Sammle all deine Aktivitäten im Zeitkuchen und gib an, welchen Anteil deiner Zeitressourcen sie jeweils in Anspruch nehmen.

Wie siehst du deine Zeiteinteilung im Moment?



Meine drei Lieblingsaktivitäten:

- 
- 
- 

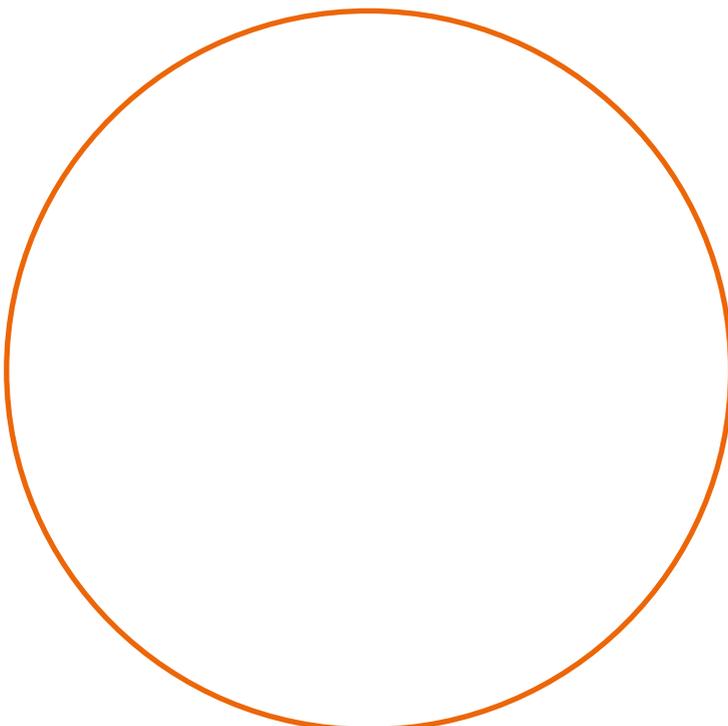
Meine drei größten Zeitfresser:

- 
- 
- 

Dafür hätte ich gerne mehr Zeit:

- 
- 
- 

Wie hättest du deine Zeiteinteilung gerne (Wunschvorstellung)?



Um das zu erreichen, mache ich:

- 
- 
-

# AUS INTERESSEN WERDEN STÄRKEN



Feedback

Notiere hier deine wichtigsten Interessen und überlege, welche Stärken man in den einzelnen Interessengebieten brauchen kann. Verwende die Stärkenkärtchen, um noch mehr Beispiele zu finden.

## INTERESSEN

## STÄRKEN

Wer gut ist im/in

braucht

Wer gut ist im/in

braucht

Wer gut ist im/in

braucht

Welche der gefundenen Stärken zeichnen dich besonders aus?

Welche Stärken setzt du besonders häufig ein? Nenne verschiedene Situationen, in denen du sie brauchst.

An welchen Stärken möchtest du noch arbeiten?

Sortiere die Stärkekärtchen nach diesen sechs Kategorien und trage die Ergebnisse hier ein.  
Manche Stärken können auch in mehreren Kategorien vorkommen.  
Suche danach deine fünf wichtigsten Stärken heraus und halte sie in den Kreisen fest.

Kann ich gut:

Mache ich gerne:

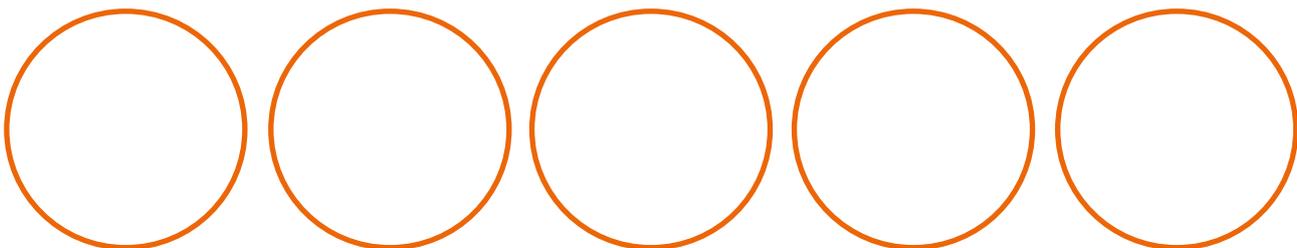
Damit möchte ich mich noch mehr beschäftigen:

Kann ich gar nicht:

Mag ich gar nicht:

Weiß ich nicht:

Das sind meine fünf wichtigsten Stärken:



# FEEDBACK-KREIS: SO SEHEN MICH ANDERE



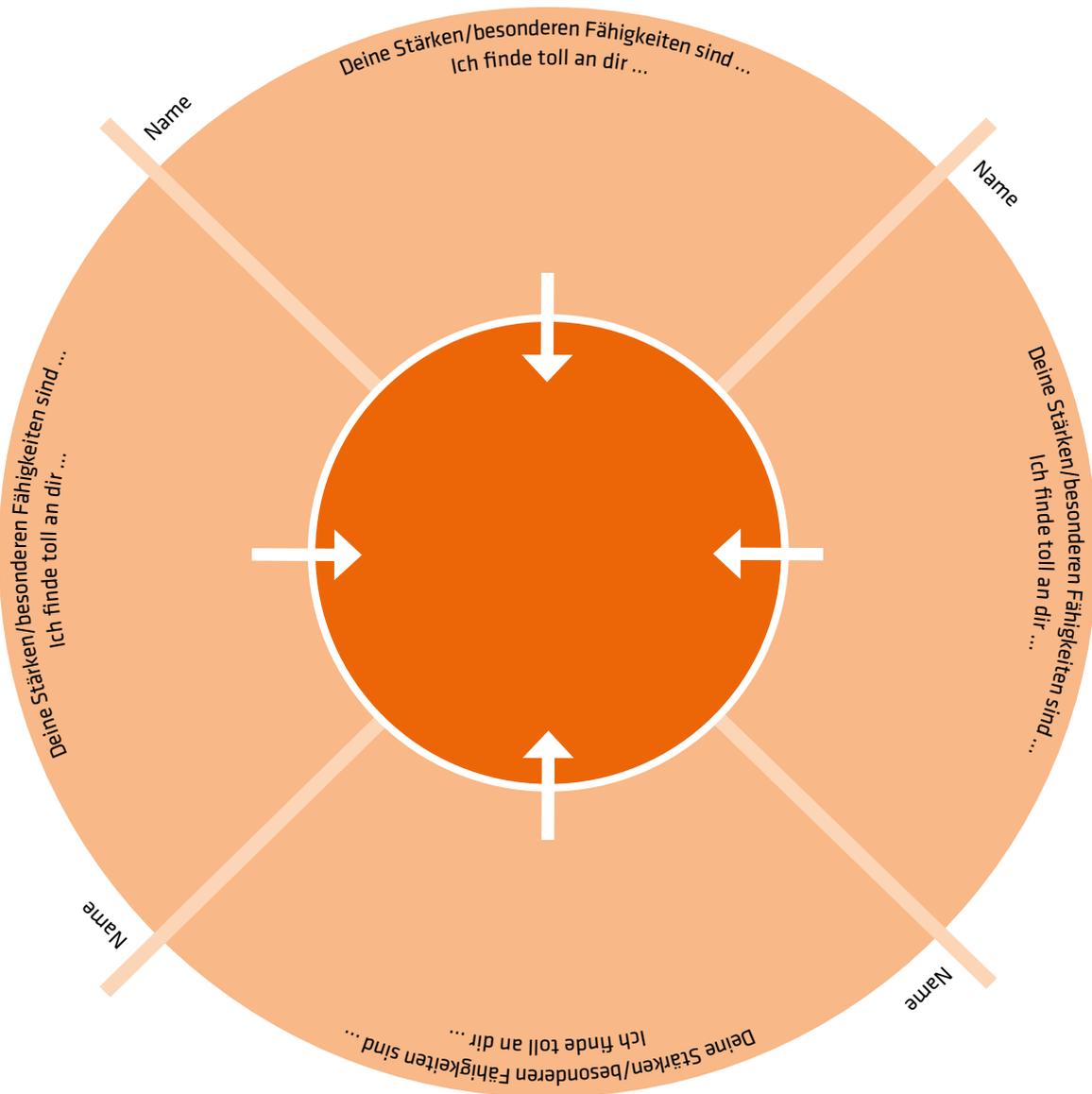
Eltern



Feedback

11

Hol dir Feedback zu deinen Stärken von verschiedenen Menschen in deinem Umfeld. Wähle dazu mindestens vier Personen aus, die du aus verschiedenen Situationen kennst (Familie, Freundeskreis, Schule, Verein, etc.). Sie können die Stärkekärtchen zur Unterstützung verwenden. Notiere die Ergebnisse in den einzelnen Kreissegmenten.



 Feedback der anderen Person

 Meine wichtigsten Erkenntnisse nach diesem Feedback

# STARKE SITUATIONEN

Übertrage deine wichtigsten Stärken hier ins Arbeitsblatt und beschreibe Situationen, in denen du diese Stärken einsetzt.

| Meine wichtigsten Stärken | In der Schule setze ich diese Stärke ein bei ... | In der Familie setze ich diese Stärke so ein ... | In der Freizeit setze ich diese Stärke ein bei ... |
|---------------------------|--|--|--|
|                           |  |  |  |
|                           |  |  |  |

| Diese Stärken möchte ich mir aneignen/ ausbauen | In der Schule möchte ich diese Stärke so üben ... | In der Familie möchte ich diese Stärke so trainieren ... | In der Freizeit möchte ich diese Stärke so ausbauen ... |
|---|---|--|---|
|   |   |  |   |
|   |   |  |   |



Werte sind Grundhaltung in unserem Leben. Sie bestimmen wesentliche Entscheidungen, Meinungen und Handlungen von uns. Markiere vier bis sechs Werte, die für dich in deinem Leben besonders wichtig sind. Wenn es ein oder zwei allerwichtigste Werte gibt, dann färbe diese mit einer besonderen Farbe ein.

- |                                  |                            |
|----------------------------------|----------------------------|
| <b>Freiheit</b>                  | <b>Neugier</b>             |
| <b>Durchhaltevermögen</b>        | <b>Mut</b>                 |
| <b>Anerkennung</b>               | <b>Kritisches Denken</b>   |
| <b>Sicherheit</b>                | <b>Respekt</b>             |
| <b>Zielstrebigkeit</b>           | <b>Sinn für Schönes</b>    |
| <b>Gesundheit</b>                | <b>Bewegung</b>            |
| <b>Toleranz</b>                  | <b>Ruhe</b>                |
| <b>Ordnung</b>                   | <b>Fleiß</b>               |
| <b>Hilfsbereitschaft</b>         | <b>Disziplin</b>           |
| <b>Höflichkeit</b>               | <b>Humor</b>               |
| <b>Unabhängigkeit</b>            | <b>Geld</b>                |
| <b>Selbständigkeit</b>           | <b>Natur</b>               |
| <b>Verantwortungsbewusstsein</b> | <b>Selbstvertrauen</b>     |
| <b>Sparsamkeit</b>               | <b>Ordnung</b>             |
| <b>Verlässlichkeit</b>           | <b>Lebensgenuss</b>        |
| <b>Ehrlichkeit</b>               | <b>Liebe</b>               |
| <b>Freundschaft</b>              | <b>Kritikfähigkeit</b>     |
| <b>Familie</b>                   | <b>Mitbestimmung</b>       |
| <b>Freizeit</b>                  | <b>Einfühlungsvermögen</b> |
| <b>Gerechtigkeit</b>             | <b>Glaube</b>              |
| <b>Offenheit</b>                 | <b>Solidarität</b>         |
| <b>Gemeinschaft</b>              | <b>Chancengleichheit</b>   |
| <b>Geduld</b>                    | ...                        |
| <b>Genauigkeit</b>               | ...                        |
| <b>Leistungsbereitschaft</b>     | ...                        |
| <b>Vertrauen</b>                 | ...                        |
| <b>Ehrgeiz</b>                   | ...                        |

Nimm dir nun ein großes Blatt Papier (mind. A3), Mal- und Zeichenutensilien, eine Schere, diverse Kataloge und Zeitschriften. Der Auswahl sind keine Grenzen gesetzt. Entwirf mit Hilfe deiner vorherigen Überlegungen und den Materialien deine persönliche Wertecollage.

Was ist dir in deinem Leben wichtig? Lass deiner Fantasie freien Lauf.

Erinnere dich an dein Leben.  
Worauf bist du besonders stolz?  
Denk an alle Lebensbereiche (Schule, Familie,  
Freunde, Verein, Freizeit,...). Sammle hier deine  
wichtigsten Erfolgserlebnisse.

Was hat  
dazu beigetragen,  
dass du diese  
Situationen gemeistert hast?

Schreib nun auf:  
Was ist dein wildester Traum  
in deinem Leben, wenn es keine  
Begrenzungen geben würde, wenn Geld keine  
Rolle spielen würde?

Schreibe auch auf:  
Was ist dein erster kon-  
kreter Schritt, der dich aus  
deinem vertrauten und bequemen  
Umfeld in Richtung deines Traumes bringt. Und mach es jetzt.



Manche Träume sind gar nicht so weit weg und du bist nur wenige Schritte entfernt. Bei anderen brauchst du noch viel Mut und Ausdauer. Manche Träume entwickeln sich in eine neue Richtung, bevor du sie erreichst. Doch so lange du deine Träume nicht in Ziele umwandelst, bleiben sie unerfüllt.

# ANLEITUNG –

## MEIN ENTWICKLUNGSBAUM

Gestalte auf einem A3-Blatt oder Plakat einen Baum, der deinen persönlichen Entwicklungsbaum darstellt. Beschrifte den Baum mit deinen persönlichen Werten, Stärken, Möglichkeiten und Zielen. Die bisherigen Arbeitsblätter und die folgenden Fragen helfen dir beim Beschriften.

### FRÜCHTE / ZIELE

Welche Ziele strebe ich an?

Welche Visionen und Berufswünsche habe ich?

Welche Ziele habe ich privat und beruflich?

### ÄSTE / WEGE ZUM ZIEL

Wie sehen meine Wege zu den Zielen aus?

Welche Stärken kann ich einsetzen?

Was brauche ich zur Zielerreichung?

### STAMM / STÄRKEN

Was kann ich besonders gut?

Welche Stärken habe ich?

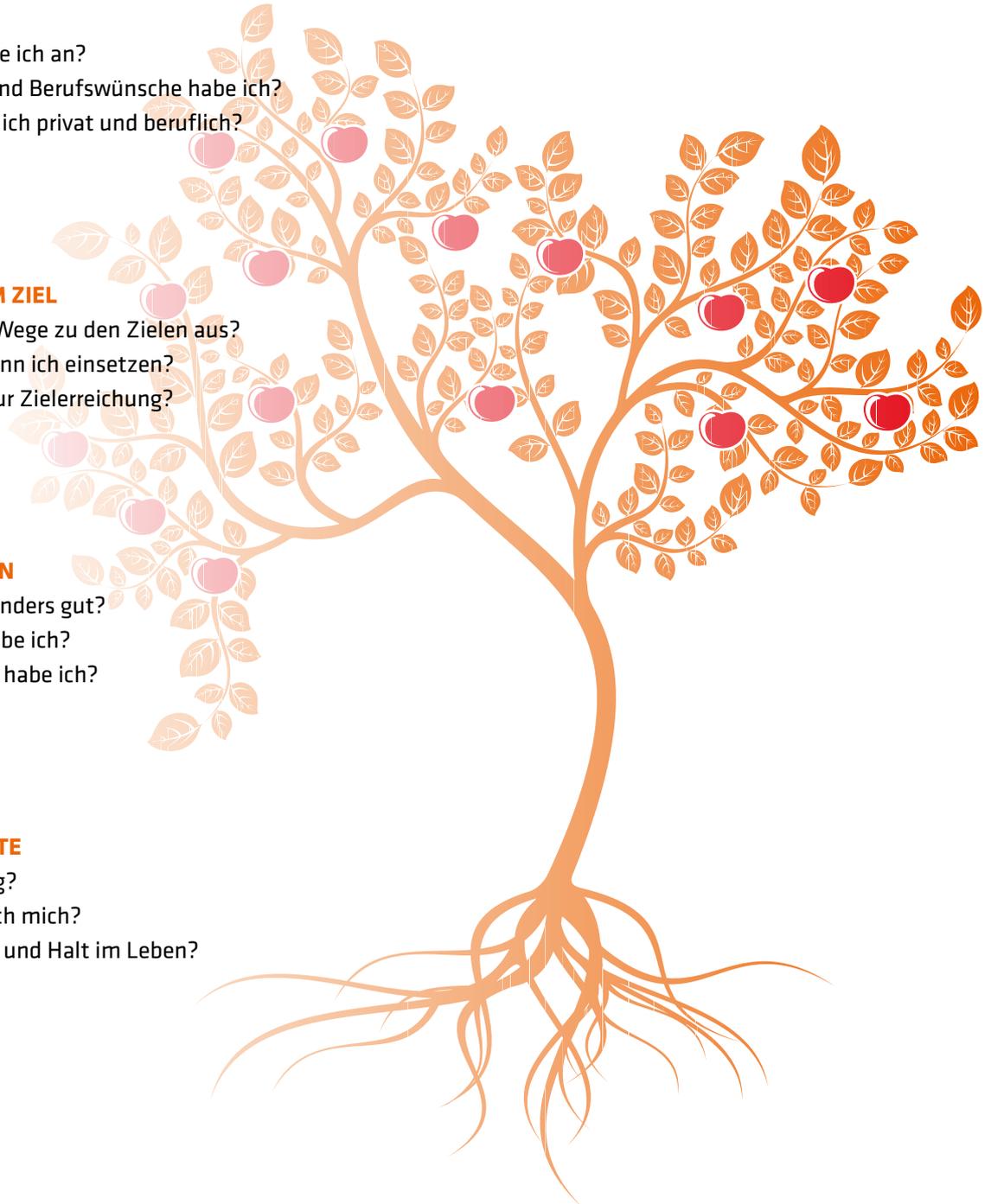
Welche Interessen habe ich?

### WURZELN / WERTE

Was ist mir wichtig?

Woran orientiere ich mich?

Was gibt mir Kraft und Halt im Leben?



Was ist für dich bei der Berufswahl am wichtigsten?

|   | unwichtig                | eher unwichtig           | eher wichtig             | wichtig                  |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Der Beruf muss Spaß machen  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Der Beruf muss meinen Interessen und Stärken entsprechen            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Etwas tun, das ich sinnvoll finde                                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Das Gefühl, etwas zu leisten  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Gute Aufstiegsmöglichkeiten   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Möglichkeit, mich selbst zu verwirklichen                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Mit meiner Arbeit einen gesellschaftlich sinnvollen Beitrag leisten | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Überdurchschnittlich hohe Bezahlung                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ein angenehmes und wertschätzendes Arbeitsklima                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Anspruchsvolle Tätigkeit, die mich herausfordert                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Möglichkeit, mich fachlich weiterentwickeln zu können               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| In meiner Arbeit eigene Ideen verwirklichen können                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Möglichkeit, sich um andere zu kümmern                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Viele verschiedene und abwechslungsreiche Tätigkeiten               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Routinearbeit, bei der ich nicht viel nachdenken muss               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Arbeitsplatz, der so nahe wie möglich am Wohnort liegt              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Beruflich viel unterwegs sein und im Ausland arbeiten               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Einen Beruf, der gesellschaftlich hohes Ansehen genießt             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Regelmäßige Arbeitszeiten   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Flexible Arbeitszeiten (z.B. Gleitzeit)                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Genügend Freizeit neben der Berufstätigkeit                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Selbstständiges und eigenverantwortliches Arbeiten                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Beruflich mit vielen Menschen in Kontakt sein                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Die Sicherheit, jahrelang im gleichen Betrieb arbeiten zu können    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Berufs- und Familienleben vereinbaren können                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## TOP 5

meiner beruflichen  
Erwartungen

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_

Jopsy zeigt dir 60 Bilder. Du bewertest, was dich interessiert und Jopsy liefert dir deine persönlichen Berufsvorschläge! Anschließend begleitet dich das digitale Portfolio auf deinem Weg zum Wunschberuf/zur Wunschschule. Das E-Portfolio findest du unter „Angebote – Arbeiterkammer OÖ“.



als App  
Kostenlos im App Store  
und in Google Play.

oder online  
[www.jopsy.at](http://www.jopsy.at)



| Dein Jopsy-Ergebnis (%) | Typ                  | Tätigkeiten  | Berufe   |
|-------------------------|----------------------|--|--|
|                         | <b>MACHER:IN</b>     | Wer gerne mit seinen Händen arbeitet, Sachen baut, Computer auseinandernimmt oder an Autos rumschraubt, ist bei diesem Typ richtig aufgehoben. Wenn du ein Macher bist, gefällt es dir, nach deiner Arbeit direkt etwas zum Anfassen, Ausprobieren oder Präsentieren zu haben.       | Hier passen Berufe gut, wo man anpacken kann und etwas selber erschafft, wie zum Beispiel im Handwerk oder in der Landwirtschaft. Es gehören aber auch Jobs dazu, in denen man selber etwas plant und dies dann von anderen umgesetzt wird (z.B. als Bauingenieur:in).   |
|                         | <b>DENKER:IN</b>     | Menschen, die richtige Denker sind, mögen es, Probleme zu lösen, Dinge zu hinterfragen und einer Sache auf den Grund zu gehen. Denker interessiert es zum Beispiel, worin sich Tierarten unterscheiden, wie Computer-Programme funktionieren oder wie unser Universum aufgebaut ist. | Denker arbeiten im Allgemeinen gerne in Berufen, in denen es darum geht, einem Problem so lange auf den Grund zu gehen, bis es gelöst ist. Dies ist sowohl in akademischen Feldern, z.B. als Mathematiker:in, Biologe:in oder Chemiker:in, aber auch in handwerklichen Berufen, z.B. als Radio- oder Fernsehtechniker:in, möglich. |
|                         | <b>GESTALTER:IN</b>  | Gestalter mögen Aktivitäten, in denen sie viel Freiraum haben und ihre Kreativität ausleben können. Das kann sowohl in Form von Kunst, Schauspiel oder Musik, als auch im Schaffen von innovativen und kreativen Produkten sein.   | Zu Gestaltern passen einerseits künstlerische und freie Berufe, z.B. Schauspieler:in, Grafikdesigner:in und Musiker:in, aber andererseits auch Handwerksberufe, in denen man Dinge ausprobieren kann und kreative Ideen geschätzt werden, z.B. als Kunsttischler:in.   |
|                         | <b>HELFER:IN</b>     | Helfer möchten gern mit anderen Menschen zusammenarbeiten. Ihnen gefallen Aktivitäten, in denen sie anderen Menschen helfen, ihnen etwas beibringen oder sie trainieren.   | Helfer arbeiten gerne im Gesundheits- und Sozialsystem, zum Beispiel als Lehrer:in, Pfleger:in, Arzt:Ärztin oder Psycholog:in. Aber auch die Arbeit in der Personalabteilung von Unternehmen kann das Richtige sein.   |
|                         | <b>ÜBERZEUGER:IN</b> | Überzeuger übernehmen gerne Verantwortung und mögen es, Gruppen zu leiten. Ihnen gefällt es, in der Zusammenarbeit mit anderen die eigene Meinung durchzusetzen, Einfluss zu haben und Menschen zu überzeugen.   | Überzeuger arbeiten oft in Berufen, in denen sie ihre Führungs- und Überzeugungskraft nutzen können. Dazu gehören unter anderem Verkaufsberufe, aber auch selbständige Jobs wie Handwerksmeister:in oder Start-Up Gründer:in.  |
|                         | <b>ORGANISIERTE</b>  | Organisierte mögen es, sich sehr detailreich mit Zahlen oder Texten auseinanderzusetzen. Dazu gehört beispielsweise das Erstellen von Sparplänen, das Sortieren von Unterlagen oder das genaue Dokumentieren von Dingen.   | Organisierte arbeiten gerne in Jobs, wo sie ihre Detailtreue und ihre verwaltenden Fähigkeiten einsetzen können. Dafür eignen sich zum Beispiel Berufe in der Buchhaltung, in der Steuerberatung oder in juristischen Feldern.   |

**DEINE JOPSY-BERUFVORSCHLÄGE:** (Nähere Infos zu den Berufen findest du unter [www.berufslexikon.at](http://www.berufslexikon.at))

- 1.) \_\_\_\_\_ 2.) \_\_\_\_\_  
3.) \_\_\_\_\_ 4.) \_\_\_\_\_

**Jetzt:** Die schnelle Online-Hilfe!



**Frag die AK**  
fragdieak.at

# BO DIGITAL MIT JOPSY

## SCHRITT 1

### DOWNLOAD



Lade die App JOPSY auf dein Smartphone / Tablet



oder besuche die Website [www.jopsy.at](http://www.jopsy.at)



Registriere dich, falls du deine Ergebnisse später wieder abrufen möchtest.

Merk dir dein Passwort, da wir keine Mail-Adresse abfragen und keine Passwörter abspeichern.

## SCHRITT 4



### FILTER

Filtere deine Berufsvorschläge nach Ausbildungsgrad.

## SCHRITT 5

### ZUM E-PORTFOLIO

Weiter geht's unter ANGEBOTE



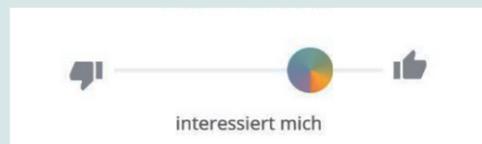
AK Oberösterreich auswählen

## SCHRITT 2

### INTERESSENS-CHECK



JOPSY zeigt dir 60 Bilder. Du bewertest, was dich interessiert!



## SCHRITT 6

### DEIN E-PORTFOLIO



Starte mit dem Erklärvideo.



Danach kannst du die einzelnen Kapitel zu deinen Interessen, Stärken und vielem mehr bearbeiten.

## SCHRITT 3

### DEIN ERGEBNIS



Klicke auf die Balken und erfahre mehr über dein Interessensprofil.



Setze ein Herz bei deinen Lieblingsberufsvorschläge.

## SCHRITT 7

### ZUSAMMENFASSUNG



Deine wichtigsten Ergebnisse werden automatisch zusammengefasst.



Verschicke dein fertiges Portfolio per Mail und besprich es mit deinen Eltern!

Kennst du die Berufe von Menschen in deinem Umfeld? Denk an deine Familie, Freunde, Bekannte. Weißt du, was sie machen? Wer liebt seinen Beruf wirklich? Wessen berufliche Tätigkeit interessiert dich am meisten? Trage die Namen der Personen, deren Beruf oder Werdegang dich besonders interessiert, in die Visitenkarten ein.

Name: \_\_\_\_\_  
Beruf: \_\_\_\_\_  
Firma: \_\_\_\_\_  
Kontaktdaten: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_  
Beruf: \_\_\_\_\_  
Firma: \_\_\_\_\_  
Kontaktdaten: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_  
Beruf: \_\_\_\_\_  
Firma: \_\_\_\_\_  
Kontaktdaten: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_  
Beruf: \_\_\_\_\_  
Firma: \_\_\_\_\_  
Kontaktdaten: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_  
Beruf: \_\_\_\_\_  
Firma: \_\_\_\_\_  
Kontaktdaten: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_  
Beruf: \_\_\_\_\_  
Firma: \_\_\_\_\_  
Kontaktdaten: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Sprich mit ein paar dieser Personen, um mehr über ihren Beruf und ihren Werdegang zu erfahren. Folgende Fragen könnten für dich interessant sein:

- ➔ Worum geht es in deinem Beruf?
- ➔ Welche Ausbildung hast du gemacht, um diesen Job auszuüben? Geht es auch ohne?
- ➔ Wie schaut dein beruflicher Werdegang aus?
- ➔ Wie haben Zufälle deinen beruflichen Werdegang beeinflusst?
- ➔ Was gefällt dir besonders gut an deinem Beruf? Was nicht?
- ➔ Was brauchst du, damit du bei deiner Arbeit zufrieden bist?

➔ **TIPP:**

Entdecke Videos von Menschen, die ihren Weg schon gefunden haben auf [www.whatchado.com](http://www.whatchado.com)

# ICH UND MEINE MÖGLICHKEITEN



Eltern



Feedback

Du hast nun schon einiges über dich herausgefunden. Überlege nun, welche Berufsfelder bzw. Berufe für dich interessant sein könnten, wo du deine Stärken und Interessen einsetzen könntest. Schreib spontan alles auf, was dir einfällt:

Bitte auch Personen aus deiner Familie, Freunde, Lehrer:innen, dieses Feld zu ergänzen.

Nutze die Website [www.berufslexikon.at](http://www.berufslexikon.at), um mehr über Berufsmöglichkeiten zu erfahren. Du kannst dir mit Hilfe der Filter einen Überblick über Branchen und Berufe machen und gezielt nach Lehrberufen suchen.

| Bereich/Branche | Interessante Berufe in diesem Bereich | Merkmale/ Aufgaben und Tätigkeiten |
|-----------------|---------------------------------------|------------------------------------|
|                 |                                       |                                    |
|                 |                                       |                                    |
|                 |                                       |                                    |

Schau dir gezielt auch Branchen und Berufe an, von denen du noch nie gehört hast oder über die du nicht viel weißt.

| Bereich/Branche | Interessante Berufe in diesem Bereich | Merkmale/ Aufgaben und Tätigkeiten |
|-----------------|---------------------------------------|------------------------------------|
|                 |                                       |                                    |
|                 |                                       |                                    |
|                 |                                       |                                    |
|                 |                                       |                                    |

Wähle nun aus jedem Bereich einen Favoriten und beschäftige dich näher damit. Das kannst du tun, um mehr über diese Berufe zu erfahren:

| Interessanter Beruf:  | Neuentdeckung:  |
|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Schnuppern<br><input type="checkbox"/> mit Personen sprechen, die in diesem Beruf arbeiten<br><input type="checkbox"/> Berufsvideos anschauen<br><input type="checkbox"/> passende Tätigkeiten ausprobieren<br><input type="checkbox"/> Firmen recherchieren, die in diesem Bereich arbeiten<br><input type="checkbox"/> _____<br><input type="checkbox"/> _____<br><input type="checkbox"/> _____ | <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Schnuppern<br><input type="checkbox"/> mit Personen sprechen, die in diesem Beruf arbeiten<br><input type="checkbox"/> Berufsvideos anschauen<br><input type="checkbox"/> passende Tätigkeiten ausprobieren<br><input type="checkbox"/> Firmen recherchieren, die in diesem Bereich arbeiten<br><input type="checkbox"/> _____<br><input type="checkbox"/> _____<br><input type="checkbox"/> _____ |



Eltern

# AUF ZU NEUEN BERUFEN

Du kannst den Beruf auswählen, der am besten zu deinen Stärken und Interessen passt. Manchmal spricht man aber heute noch von klassischen Männerberufen und typischen Frauenberufen. Die gibt es aber gar nicht. Begründe, warum auch du als Mädchen/Bursche dafür geeignet bist.

„Frauenberuf“: \_\_\_\_\_

Das können auch Männer, weil: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

„Männerberuf“: \_\_\_\_\_

Das können auch Frauen, weil: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Berufe/Branchen, in denen überwiegend Frauen arbeiten, sind häufig schlechter bezahlt. Informiere dich über Gehaltsunterschiede auf [www.fit-gehaltsrechner.at](http://www.fit-gehaltsrechner.at) (Menüpunkt „Gehaltsvergleich“) und auf [www.gehaltskompass.at](http://www.gehaltskompass.at)

€ \_\_\_\_\_ ↔ € \_\_\_\_\_

€ \_\_\_\_\_ ↔ € \_\_\_\_\_

€ \_\_\_\_\_ ↔ € \_\_\_\_\_

## Diskussion in der Klasse:

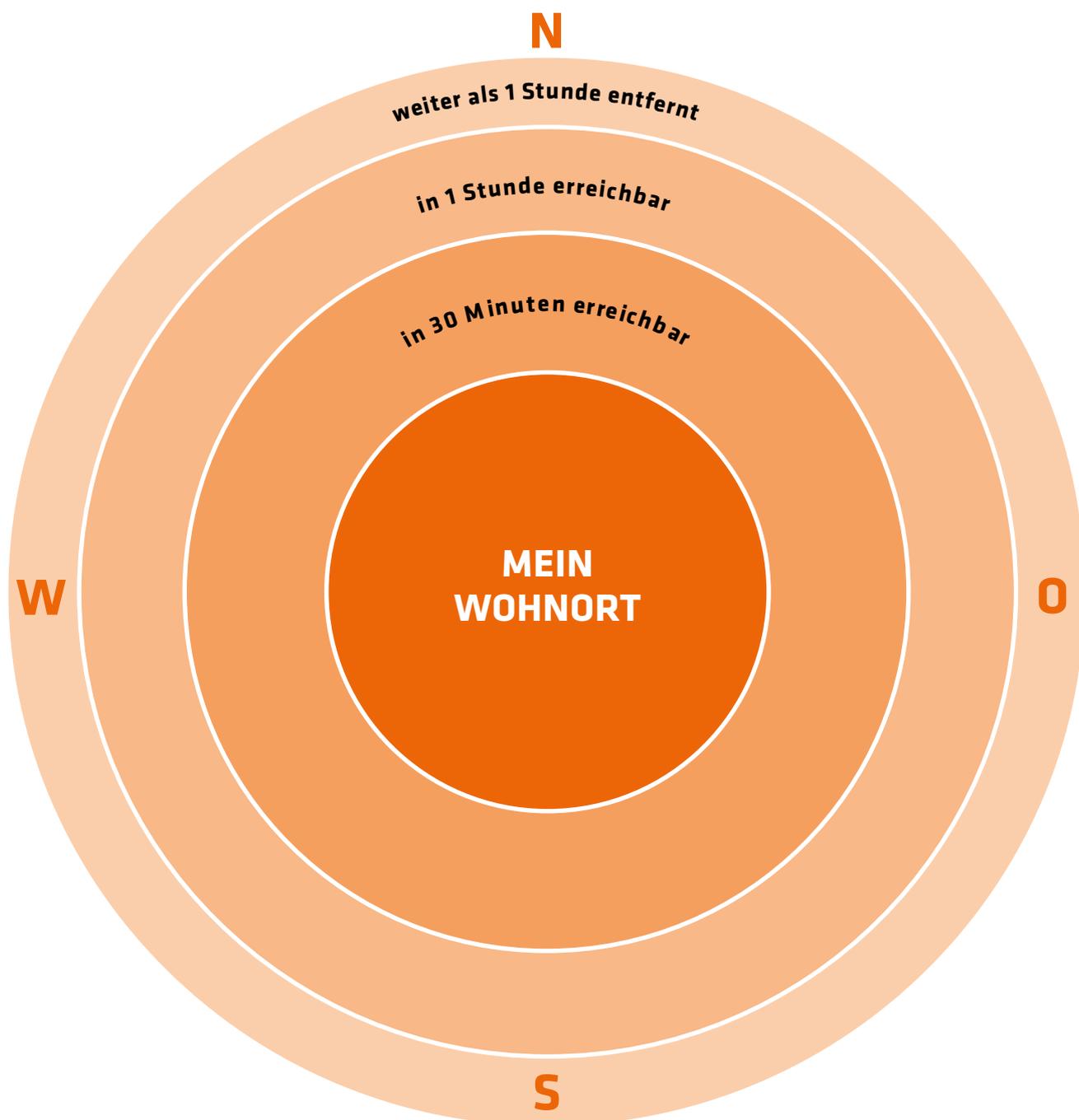
- ➔ Welche Berufe wurden besonders häufig genannt?
- ➔ Warum ist das so?
- ➔ Welche Unterschiede zwischen Frauen- und Männerberufen kannst du feststellen? (z.B.: Arbeitszeit, Bezahlung, Anforderungen, ...)
- ➔ Was bedeuten die Gehaltsunterschiede für deine Zukunft?

### ➔ TIPP:

Informiere dich auch online unter [www.girlsday-ooe.at](http://www.girlsday-ooe.at) oder [www.boysday.at](http://www.boysday.at)

Es gibt eine Vielzahl an Berufs- und Ausbildungsmöglichkeiten. Die Erreichbarkeit der Ausbildungsorte spielt bei deiner Entscheidung auch eine Rolle.

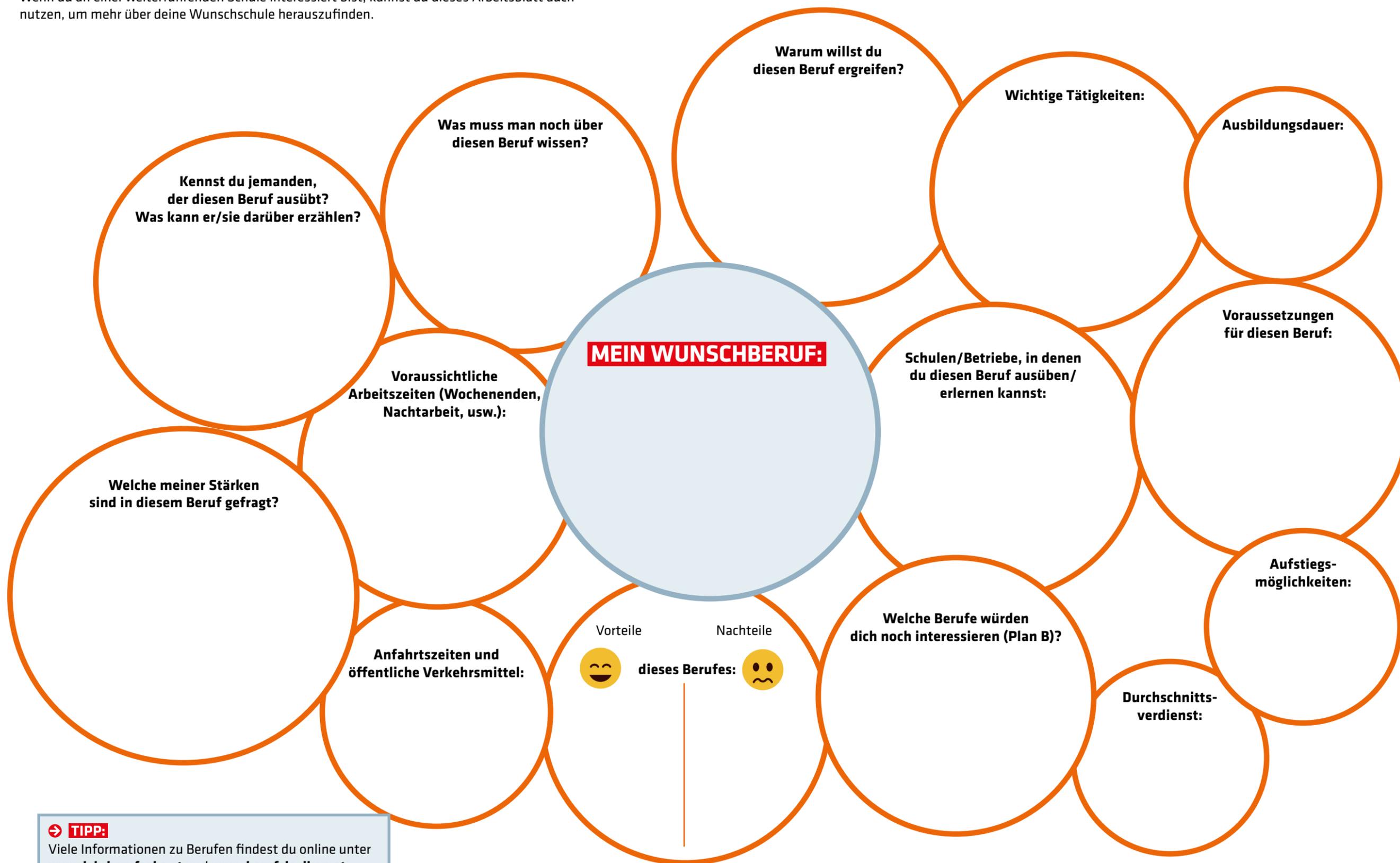
1. Schritt: Recherchiere die Hauptverbindungen (Bus, Zug, Mitfahrgelegenheit) von deinem Wohnort aus und zeichne diese in den Lageplan ein.
2. Schritt: Suche nach freien Stellen, z.B. unter [jobroom.ams.or.at/jobroom](http://jobroom.ams.or.at/jobroom), und nach Firmen, die dich interessieren.
3. Trage deine Ergebnisse im Lageplan ein.



➔ **TIPP:**

Dein zukünftiger Ausbildungsort ist schwer erreichbar oder du müsstest lange Fahrtzeiten in Kauf nehmen, dann kannst du unter [www.heimdatenbank.at](http://www.heimdatenbank.at) nach passenden Zimmern für Schüler:innen und Lehrlinge suchen.

Finde mehr über deinen Wunschberuf heraus und besprich die Ergebnisse mit deinen Eltern.  
Wenn du an einer weiterführenden Schule interessiert bist, kannst du dieses Arbeitsblatt auch nutzen, um mehr über deine Wunschschule herauszufinden.



**TIPP:** Viele Informationen zu Berufen findest du online unter [www.lehrberufsabc.at](http://www.lehrberufsabc.at) und [www.berufslexikon.at](http://www.berufslexikon.at)



**Mein Wunschberuf:** \_\_\_\_\_

Recherchiere auf [www.lehrberufsabc.at](http://www.lehrberufsabc.at), welche Anforderungen es in deinem Wunschberuf gibt und notiere die Ergebnisse.

Vergleich nun die Anforderungen deines Wunschberufes mit deinen persönlichen Stärken und Interessen. Schau dir dazu deine Notizen auf den Seiten 10-13 in dieser Mappe an.

Welche Übereinstimmungen gibt es?

Was bestärkt dich darin, diesen Beruf zu ergreifen?

## MEIN PLAN B

Es ist nicht immer so einfach, einen Ausbildungsplatz zu bekommen. Du erhöhst deine Chancen, wenn du dich für verschiedene Berufe interessierst.

Eine passende Alternative kann zum Beispiel ein verwandter Beruf sein oder du interessierst dich noch für einen anderen Berufsbereich/Branche (auf Seite 20 hast du schon Ideen dazu gesammelt).

Überlege dir einen Plan B (Alternative) für deinen ursprünglichen Wunschberuf.

Mein Wunschberuf:

Verwandte Berufe:

Berufe in einem anderen Berufsfeld:

Halte jene zwei Alternativen fest, welche für dich am meisten in Frage kommen.

**Alternative 1:**

**Alternative 2:**

Warum sind diese Alternativen für dich interessant?