

Übung 1 – Wer bin ich?



pixabay, Júlia Orige

Bei dieser Übung geht es darum, dass Sie Ihre biographischen Daten und Informationen, die sich auf den schulischen bzw. ausbildungsspezifischen, beruflichen und persönlichen Hintergrund beziehen, abrufen und danach unten eintragen. Dies dient in erster Linie dazu, Sie dazu zu befähigen, Ihre Selbsterkenntnis zu steigern, Ihr Bewusstsein zu stärken und die Fähigkeit, sich selbst unterstützen zu können, zu fördern sowie frühere Lebenserfahrungen besser zu kontextualisieren und valorisieren zu können.

Füllen Sie das unten stehende Formular aus und geben Sie Ihre Daten ein.

Name:		
Geburtsdatum:		
Geschlecht: ☐ männlich ☐ weiblich		
Herkunftsland:		
Bildungsstand und Ausbildungshintergrund		
Zeitraum	Land/Institution	Bildungsabschluss/Ausbildungsniveau

Beruflicher Werdegang		
Zeitraum	Land/Institution	Beruf bzw. berufliche Tätigkeit/Kernaufgaben
Persönlicher Hintergrund		
Familie und soziales Netzwerk:		
Hobbies:		
Freiwilligenarbeit:		

Potentialanalyse:

Meine Schwächen

Meine Stärken

Was kann ich unternehmen, um meine Schwächen auszumerzen?

Welche Vorteile kann ich aus meinen Stärken ziehen?

In welcher Hinsicht beeinflusst Ihr Bildungshintergrund, Ihr beruflicher und persönlicher Hintergrund Ihre Arbeitssuche?