JUNG.
ENGAGIERT.
ZUVERLÄSSIG.

Modul 4

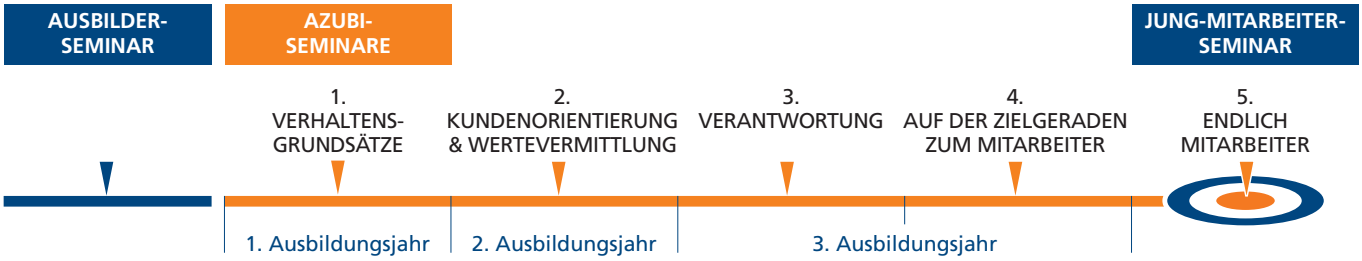
AUF DER ZIELGERADEN ZUM MITARBEITER

Find us on Facebook

www.azubijump.de

azubiJump®
Sprung in die Zukunft

DAS AZUBIJUMP-PROGRAMM.



Azubi-Seminare – Modul 1 bis 4

1. VERHALTENSGRUNDSÄTZE

- Meine Rolle als Auszubildender
- Körpersprache
- Kommunikation mit dem Ausbilder

2. KUNDENORIENTIERUNG UND WERTEVERMITTLUNG

- Unternehmerisches Denken
- Kunden- und Serviceorientierung
- Umgang mit Unternehmenswerten

3. VERANTWORTUNG

- Erfolgreiche Zusammenarbeit
- Persönliche Stärken ins Team einbringen

4. AUF DER ZIELGERADEN ZUM MITARBEITER

- Prüfungsvorbereitung
- Zukunftsplanung
- Motive und Motivation

Jung-Mitarbeiter-Seminar – Modul M

5. ENDLICH MITARBEITER

- Die Verantwortung annehmen
- Mein Persönlichkeitsprofil und sich daraus ergebende Entwicklungsmöglichkeiten
- Umgang mit erfahrenen Kollegen

Tagesablauf

ZIELFORMULIERUNG

- Persönlich sowie beruflich
- Dein Maßnahmenplan
- Mit Hindernissen umgehen

RICHTIG LERNEN

- Welcher Lerntyp bist du?
- Lerntechniken

ZEITMANAGEMENT

- Techniken und Methoden

MOTIVATION

- Deine Motive
- Was treibt dich an?
- Antriebsfelder nutzen

ZUSAMMENFASSUNG

azubiJump ist eine Marke der Trigonal Beratung & Training GmbH

ZIELFORMULIERUNG.

Es ist auffällig, dass viele Jugendliche keine konkreten Ziele verfolgen. Zumindest keine Zukunftsziele, die etwas mit dem beruflichen Werdegang, der Familienplanung oder der Verwirklichung von Jugendträumen zu tun haben. Entgegen der Meinung der Erwachsenen ist das kein Phänomen der heutigen Zeit. Von der Grundstruktur des jugendlichen Gehirns ist der Reiz, der vom kurzfristigen Erfolg ausgeht, um ein vielfaches höher, als ein fiktiver Erfolg in der Zukunft.

Umso wichtiger ist es, sich im Rahmen der beruflichen Ausbildung bewußt zu werden, wo die Reise im Job einmal hingehen kann. „Was? Muss ich mich mit diesem Kram wirklich auseinander setzen?“ Wir denken schon!

Mitunter gibt es schon MitschülerInnen oder Azubi-KollegInnen, die bereits die Verantwortung als Eltern tragen. Mit dieser Tatsache verändert sich in der Regel der Blick auf die Zukunft. Das Thema Sicherheit nimmt dabei eine dominante Rolle ein. Und zur Sicherheit trägt ein geregeltes Einkommen bei. Und das wiederum hat etwas mit der beruflichen Zukunft und den Zielen zu tun.

Lasst uns die Zeit nutzen und im Rahmen unseres azubiJump-Seminares in die Ferne blicken. Wo könnte meine Reise hingehen?

Strukturierte und zielorientierte Vorgehensweise ist der Schlüssel zum Erfolg. (schlauer Spruch) Tatsächlich macht es einen Unterschied, ob ich spontan einem Weg folge oder ob ich mir vorher intensiv Gedanken darüber mache.

> *„Der Langsamste, der sein Ziel nicht aus den Augen verliert, geht noch immer geschwinder, als jener, der ohne Ziel umherirrt.“*
>
> Gotthold Ephraim Lessing

Zielorientierung

1. **IST** gegeben Frage nach dem **„Wo?“**
2. **ZIEL** gesucht Frage nach dem **„Was?“** **„Bis wann?“**
3. **WEG** Lösung Frage nach dem **„Wie?“**

Ihr werdet in einem abgedunkelten Fahrzeug an einen anderen Ort gebracht. Ihr bekommt die Aufgabe innerhalb einer bestimmten Zeit wieder zurückzufinden. Wie geht Ihr vor? Genau! Erst schaue ich mich um und prüfe wo ich gelandet bin. Danach halte ich Ausblick nach dem Ziel und dann bestimme ich den Weg. Und der Weg könnte durchaus unterschiedlich ausfallen.

Ziele müssen folgende Kriterien erfüllen:

S – spezifisch
M – messbar
A – attraktiv
R – realistisch
T – terminiert

ZIELFORMULIERUNG.

An konkreten Beispielen wird es deutlich, dass SMART eine große Rolle spielt:

„Wir machen dann mal was zusammen." Ja was denn? Es gibt keine klare Definition. In der Fachwelt nennt man das einen vagen Verbleib. Es fehlt die Spezifikation. Einem undeutlichen Ziel nachzueifern macht keinen Sinn. Besser: „Wir gehen zusammen ins Kino und schauen uns den neuen Spiderman-Film an".

„Das muss ich mal besser machen." Ok? Um wie viel besser. Wann ist es für Dich, mich und für einen Dritten besser? Woran erkenne ich das? Wenn zum Beispiel eine Steigerung von 5 % gemeint ist, dann wird es klar. Oder eine Note 3 auf Note 2 verbessern. Es wird abrechenbar und damit auch kontrollierbar. Ich kann über eine gedankliche Ziellinie laufen.

„Heute machen wir früher Feierabend, weil ich zum Fußball will." Soso. Zum Fussball. Das interessiert mich nicht die Bohne. Und vor allem: Was habe ich davon? Es wird schnell klar, dass das Ziel eines Einzelnen nicht gleichzeitig für Freunde, Mitschüler und Kollegen ein lohnendes Ziel sein wird. Überlegt Euch, was ist für mich attraktiv?

„Wenn unser Team bei der Firmenstaffel neuen Weltrekord läuft, dann gibt es eine 500 Euro Prämie." Gähn! Welch ein lustiger Zeitgenosse. Dazu brauchen wir nicht mal trainieren gehen. Wird sowieso nichts. Unsere Motivation geht auf den Nullpunkt. Besser: „Wenn unser Team eine bessere Zeit läuft als letztes Jahr, dann gibt es eine 500 Euro Prämie."

„Das können wir ja mal machen." Eine gern genommene Aussage bei Besprechungen. Und dann wundert sich die Gruppe, dass nichts passiert! Bis wann soll dieser Punkt erledigt sein? Bitte konkret werden!

RICHTIG LERNEN.

WELCHER LERNTYP BIST DU?

Viele konzentrieren sich beim Lernen nur auf ein Sinnesorgan. Auch wenn du jetzt weißt, welcher Lerntyp du bist, solltest Du das niemals tun! Es ist wichtig, dass du bei jedem Lernen von so vielen Sinnesorganen wie möglich profitierst. Denn je mehr Kanäle du benutzt, desto höher ist die Erinnerungsquote.

visuell = lernen durch sehen

auditiv = lernen durch hören

kommunikativ = lernen durch Gespräche

motorisch = lernen durch Bewegung

Das sagt das Lehrbuch:

- Nur Hören 20 %
- Nur Sehen 30 %
- Sehen und Hören 50 %
- Sehen, Hören, Diskutieren 70 %
- Sehen, Hören, Diskutieren, selber Tun 90 %

Mach den Test mit uns und probiere Dich aus!

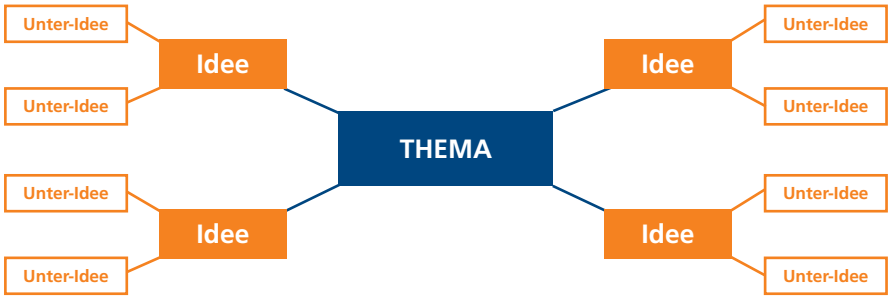
LERNTECHNIKEN

1. Speed-Reading-Methode

Bewusst können auf diese Weise nicht alle Informationen aufgenommen werden. Stattdessen bereitet der Leser sein Gehirn auf die Informationsaufnahme vor. Bereits Bekanntes oder Begriffe, die man aus anderen Zusammenhängen kennt, nimmt das Gehirn dabei bereits wahr. Dadurch werden Wissensnetze zu diesem Gebiet im Gehirn aktiviert. Das geschieht unbewusst. Das heißt, wir müssen uns in dieser Phase nicht krampfhaft bemühen, den Text zu verstehen. Beim zweiten Lesen ist das Gehirn dann bereit für die Aufnahme neuer Informationen. Sie gehen dem Leser nun leicht ins Netz. Das erklärt, warum es besser ist, einen Text zweimal schnell als einmal langsam zu lesen.

2. Mindmapping-Methode

Mindmapping kann sehr viele Informationen auf einer einzigen Seite darstellen. Dabei ist schnell erkennbar, welche Verbindungen zwischen den einzelnen Aspekten bestehen. Es macht die Komplexität und Vernetzungen transparent. In der Diskussion können Mindmaps einen tollen Ideenspeicher darstellen. Verschiedene Betrachter erkennen durch ihre eigene Sicht der Dinge mitunter ganz andere Beziehungen zu Themen und Unterpunkten.



Maxim-Gorki-Straße 20 | 39108 Magdeburg | Tel.: +49 391 5568 6770 | www.azubijump.de

azubiJump®
Sprung in die Zukunft

3. Karteikarten-System

Häufig ist es so, dass es Teile vom Lernstoff gibt, die du im Nullkommanichts verinnerlicht hast. Bei anderen Inhalten fällt es dir hingegen viel schwerer, sie aufzunehmen. Zum Karteikarten-Lernen eignet sich besonders gut die 1973 von Sebastian Leitner entwickelte Kartei Kasten-Methode.

Hierfür musst du keinen teuren Karteikasten kaufen, sondern du kannst auch einfach einen alten Schuhkarton in fünf Fächer unterteilen.

Lege nun alle Karten in das erste Fach und frage dich selbst ab. Beim Durchgehen wandern alle Karten, die du schon korrekt beantworten kannst, ins zweite Fach. Nach einer bestimmten Zeit, z. B. nach zwei Tagen, nimmst du dir alle Karten des zweiten Fachs erneut vor. Wenn du die Antwort einer Frage weißt, wandert diese Karten ins nächste Fach usw. Alle nicht korrekt beantworteten Fragen kehren stets ins erste Fach zurück.

Durch das regelmäßige Auffrischen sicherst du ab, dass du den Stoff nicht wieder vergisst. Du solltest also von Anfang an genau festlegen, wie oft du die entsprechenden Fächer durchgehst. So bleiben im Laufe der Zeit nur die Karten im ersten Fach übrig, bei denen du wirklich Probleme hast.

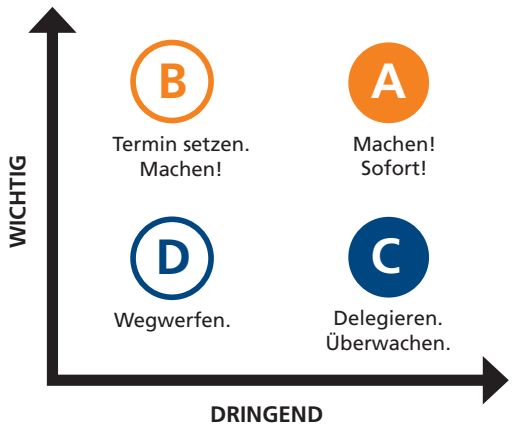
Wichtig ist, dass du den Schwerpunkt beim Lernen genau auf diese Fragen legst. Beim ersten Fach solltest du die Karten deshalb möglichst täglich durchgehen, um den Stoff zu festigen. Das wirkt sich auch positiv auf deine Motivation aus, denn immerhin kannst du sehen, wie die vorderen Kästen immer leerer werden.

Das Gute daran: die Karteikarten sind handlich, du kannst die Karten eines Faches also auch schnell mal in der Straßenbahn oder im Café beim Warten auf FreundIn durchgehen. Wenn sich dann alle Karten im hinteren Bereich der Lernkartei befinden, solltest du den gesamten Stoff noch einmal komplett durchgehen. Wenn nun alles sitzt, kannst du die Prüfung locker auf dich zukommen lassen.

ZEITMANAGEMENT.

Es gibt heute und jetzt tausend Gründe, um nicht zu lernen, Aufgaben zu lösen oder sich auf den nächsten Schultag vorzubereiten. Nur die eigene Disziplin kann hier helfen und eine Methode, um Wichtigkeit und Dringlichkeit klar zu strukturieren. Dafür ist das Erstellen von To-Do-Listen unverzichtbar.

EISENHOWER-METHODE



A-Aufgaben: sind wichtig und dringend und befinden sich oben rechts in der Grafik. Diese Dinge bringen dich deinen Zielen näher, und genau deshalb bekommen sie die höchste Priorität. Diese Aufgaben solltest du also sofort erledigen.

B-Aufgaben: sind auch wichtig, jedoch nicht dringend und befinden sich oben links in der Grafik. Diese Sachen solltest du unbedingt fest in deinem Terminkalender einplanen, da die Gefahr groß ist sie immer wieder aufzuschieben, obwohl sie eigentlich wichtig für dich wären.

C-Aufgaben: sind nicht wichtig, jedoch aber dringend und sie befinden sich unten rechts. Da sie für dich nicht von besonderer Wichtigkeit sind, delegiere sie an deine Mitarbeiter. Gewisse Aufgaben können Kollegen schneller erledigen, da sie sich besser damit auskennen.

Aber wir müssen unbedingt zuerst überprüfen, ob diese C-Aufgaben überhaupt notwendig sind.

D-Aufgaben: Diese Aufgaben sind weder wichtig noch dringend und sollten direkt im Papierkorb landen.

EAT THAT FROG

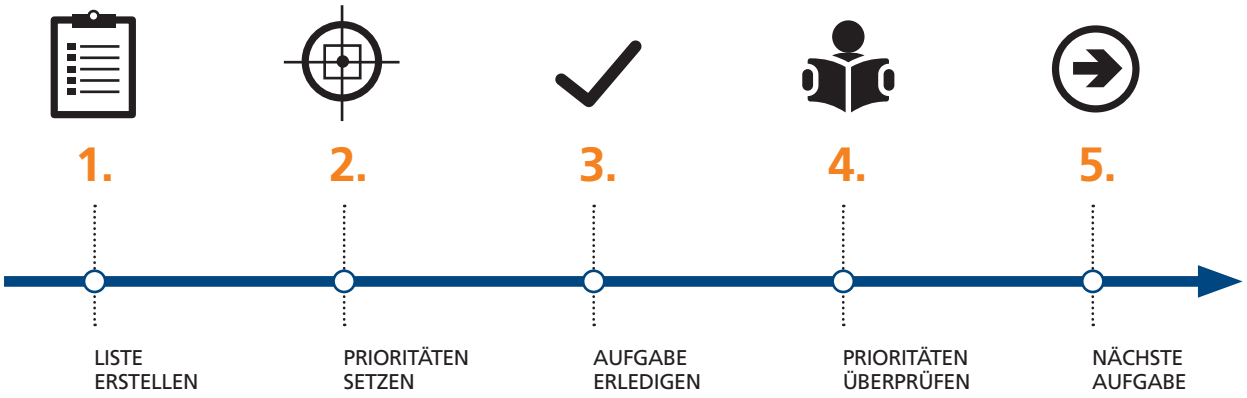
Die schwierigste, unangenehmste Aufgabe wird als erstes erledigt.

Wer seine Frösche in den frühen Morgenstunden frisst, fühlt sich erleichtert. Für das Ausmalen von möglichen Horrorszenarien bleibt morgens nur wenig Zeit. Die Frosch-Liste schrumpft. So kannst du dich den Rest des Tages deinen täglichen Aufgaben widmen, ohne darüber nachzudenken, dass du ja nachher noch einen Frosch bewältigen musst.

POMODORO-TECHNIK

Das System verwendet einen Kurzzeitwecker, um Arbeiten in 25-Minuten-Abschnitte zu teilen. Nach jeder dieser Arbeitseinheit wird eine Pause von 5 Minuten gemacht. Nach vier Arbeitseinheite kommt dann eine längere Pause von 25 Minuten. Vorteile dieser Technik sind das Trainieren von konzentriertem und effektivem Arbeiten, Zeitfresser werden minimiert, gleiche Aufgaben werden zu einem Aufgabenblock gebündelt und du machst Pausen, echte Pausen! Dies funktioniert allerdings nur, wenn du Unterbrechungen eliminierst, sämtliche Ablenkungen und Benachrichtigungen sowie Programme, die du für diese Aufgabe nicht brauchst, abdrehst.

IVY-LEE-METHODE



Beachte dabei:

- nur 6 Aufgaben pro Tag
- die wichtigste Aufgabe immer zuerst erledigen
- eine Aufgabe vollständig abschließen, dann erst die nächste Aufgabe angehen
- bei kurzfristigen Änderungen oder zusätzlichen dringenden Aufgaben die Priorität ggf. anpassen

Dies sind nur einige Beispiele. Es gibt noch weitere Methoden für ein besseres Zeitmanagement. Allerdings muss nicht jede Methode die richtige für dich sein, probiere dich aus! Folgende Fragen können dir dabei helfen, die für dich effektivste Methode zu finden:
Was hat mir an der Methode gefallen?
Wodurch konnte ich effizienter arbeiten?
Was würde dir noch mehr helfen?

azubiJump ist eine Marke der Trigonal Beratung & Training GmbH

MOTIVATION UND MOTIVE.

Motive sind in der Psychologie angeborene psychophysische Dispositionen, die ihren Besitzer befähigen, bestimmte Gegenstände wahrzunehmen und durch die Wahrnehmung eine emotionale Erregung zu erleben, daraufhin in bestimmter Weise zu handeln oder wenigstens den Impuls zur Handlung zu verspüren.

Steven Reiss (2000) fand durch empirische Erhebungen und eher anekdotische Beschreibungen von öffentlichen Personen 16 Lebensmotive, die angeboren sind, das menschliche Verhalten bestimmen und um ihrer selbst willen ausgeführt werden sollen. Jeder Mensch entwickelt demnach ein individuelles „Motivationsprofil", durch das er sich von anderen unterscheidet. Reiss hat auch einen Fragebogen entwickelt, mit dem man dieses Profil erheben kann, verzichtet aber auf die Angabe von Reliabilität und Validität des Verfahrens, sodass seinem Modell wohl eher geringer wissenschaftlicher Wert zukommt.

Macht: Streben nach Erfolg, Leistung, Führung und Einfluss

Unabhängigkeit: Streben nach Freiheit, Selbstgenügsamkeit und Autarkie

Neugier: Streben nach Wissen und Wahrheit

Anerkennung: Streben nach sozialer Akzeptanz, Zugehörigkeit und positivem Selbstwert

Ordnung: Streben nach Stabilität, Klarheit und guter Organisation

Sparen: Streben nach Anhäufung materieller Güter und Eigentum

Ehre: Streben nach Loyalität und moralischer, charakterlicher Integrität

Idealismus: Streben nach sozialer Gerechtigkeit und Fairness

Beziehungen: Streben nach Freundschaft, Freude und Humor

Familie: Streben nach einem Familienleben und besonders danach, eigene Kinder zu erziehen

Status: Streben nach „social standing", nach Reichtum, Titeln und öffentlicher Aufmerksamkeit

Rache: Streben nach Konkurrenz, Kampf, Aggressivität und Vergeltung

Romantik: Streben nach einem erotischen Leben, Sexualität und Schönheit

Ernährung: Streben nach Essen und Nahrung

Körperliche Aktivität: Streben nach Fitness und Bewegung

Ruhe: Streben nach Entspannung und emotionaler Sicherheit

Verwendete Literatur

Stangl, W. (2018). Motivation und Motiv. [werner stangl]s arbeitsblätter. http://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/MOTIVATION/ (2018-11-28).

DIE FISH!-PHILOSOPHIE ALS MOTIVATIONSANSATZ

1. **Wähle Deine Einstellung**
2. **Spiele**
3. **Bereite anderen eine Freude**
4. **Sei präsent**

MEINE MOTIVATION.

EINFLUSS AUF MEINE MOTIVATION

	–	0	+	++	+++	Top 3 Motivatoren Mitarbeiter
1 Ein persönliches Ziel erreichen						
2 Spaß bei der Arbeit haben						
3 Einen bestimmten Betrag verdienen						
4 Lob und Anerkennung von Chef oder Kollegen						
5 Das Gefühl, gebraucht zu werden						
6 An einem Wettbewerb teilnehmen						
7 Einen Wettbewerb gewinnen						
8 Das Gefühl etwas Gutes zu tun						
9 Das Gefühl einen wichtigen Beitrag für ein Team zu leisten						
10 Angenehmes Betriebsklima, gute Stimmung						
11 Angenehme Arbeitsbedingungen und Umfeld						
12 Begeisterung für das Produkt oder Idee						
13 Persönliche Entscheidungsfreiheit						
14 Ein hohes Maß an Verantwortung						
15 Wenig Verantwortung						
16 Sicheres Einkommen						
17 Leistungsorientiertes Einkommen						
18 Arbeiten ohne Kontrolle durch Dritte						
19 Permanentes Feedback durch Teamarbeit						
20 Image des Unternehmens						
21 Das Gefühl, etwas sinnvolles oder wichtiges zu tung						
22 Lob und Anerkennung von Kunden						
23 _____						
24 _____						
25 _____						

azubiJump ist eine Marke der Trigonal Beratung & Training GmbH

MEIN ZIEL.

Erreichbar
Messbar
Positiv formuliert

In der Gegenwart formuliert (z. B. ich habe/ich bin)

IDEEN ZUR ZIELERREICHUNG.

Priorität	Ideen zur Zielerreichung (Brainstorming)

azubiJump ist eine Marke der Trigonal Beratung & Training GmbH

WAS KANN MICH JETZT NOCH HINDERN, MEIN ZIEL ZU ERREICHEN?

Störung / Hindernis	Lösung

„Sie können, weil sie glauben, dass Sie können"

(Vergil)

Erwartungen erfüllt?

Nächster Termin _____

PERSÖNLICHE NOTIZEN.

PERSÖNLICHE NOTIZEN.

NEUIGKEITEN?

MIT HERZBLUT UND EXPERTISE SIND WIR FÜR EUCH DA!

azubiJump ist eine Marke der:

TRIGONAL
Beratung & Training GmbH

KONTAKT:

Trigonal Beratung & Training GmbH
Maxim-Gorki-Straße 20
39108 Magdeburg

fon 0391 5568 6770
mail info@azubiJump.de

Find us on Facebook

www.azubijump.de

azubiJump®
Sprung in die Zukunft