

Das sind deine sozialen Kompetenzen

Im Soziale Kompetenzen-Test von Check-U schätzt du ein, wie du dich gegenüber anderen verhältst und an Aufgaben herangehst. Du liest Aussagen und entscheidest, ob eine Aussage mehr oder weniger stark auf dich zutrifft.

Gut zu wissen

Soft Skills, Stärken, soziale Kompetenzen – was bedeuten diese Begriffe? **Soziale Kompetenzen** ist ein anderes Wort für persönliche Eigenschaften, die zum Beispiel in der Ausbildung nützlich sind und über berufliche und fachliche Qualifikationen (Hard Skills) hinausgehen. Man kann dazu auch **Stärken** oder **Soft Skills** sagen.

etwa 20 Minuten



CHECK-U
DAS ERKUNDUNGSTOOL DER
BUNDESAGENTUR FÜR ARBEIT



Die Kompetenzen im Test und was sie bedeuten

- » **Teamfähigkeit:** Arbeitest du gerne mit anderen in der Gruppe zusammen?
- » **Sorgfältiges Arbeiten:** Erledigst du deine Aufgaben genau und fehlerfrei?
- » **Emotionale Stabilität:** Gehst du mit Problemen ruhig um und lässt dich nicht entmutigen?
- » **Spontinität:** Reagierst du auf Ereignisse sofort und ohne viel zu planen?
- » **Durchsetzungsfähigkeit:** Kannst du deine Interessen anderen gegenüber vertreten?
- » **Stressresistenz:** Kannst du gut mit Stress umgehen?
- » **Hilfsbereitschaft:** Unterstützt du gerne andere Menschen?
- » **Konfliktbereitschaft:** Sprichst du Probleme offen an?
- » **Selbstsicheres Auftreten:** Trittst du auch in schwierigen Situationen sicher auf?
- » **Verantwortungsbereitschaft:** Denkst du über die Folgen deiner Handlungen nach und übernimmst dafür Verantwortung?
- » **Einfühlungsvermögen:** Nimmst du die Gefühle anderer Menschen wahr und kannst sie nachempfinden?

Mit Check-U zum passenden Beruf

Check-U findest du auf check-u.de. Der Test **Soziale Kompetenzen** ist einer von vier Tests. Du solltest die Tests **Soziale Kompetenzen** und **Fähigkeiten** auf jeden Fall machen. Dadurch erfährst du beim Ergebnis, welche Berufe gut zu deinen Stärken passen. Das ist sehr wichtig. Denn wenn du etwas gut kannst, fällt es dir leichter. Und du wirst wahrscheinlich im Beruf mehr Erfolg haben.

Mehr Infos

Wissenswertes zur Testauswertung und zum Testergebnis findest du auf den **Seiten 14 und 15**.





Arbeitsblatt

Übung 1: Welche Eigenschaft ist das?

Die Aussagen und die dazu gehörenden sozialen Kompetenzen sind durcheinandergeraten. Ordne den Aussagen die passende soziale Kompetenz zu! Trage die richtige Lösung ein.

Aussage	Soziale Kompetenz	Lösung
1. Wenn dir jemand von ihren oder seinen Problemen erzählt, kannst du dich gut in ihre oder seine Lage hineinversetzen.	a) Teamfähigkeit	
2. Bei Diskussionen in der Schule vertrittst du ruhig und gelassen deine Meinung.	b) Einfühlungsvermögen	
3. Du hilfst der Frau aus der Nachbarschaft, die sich ein Bein gebrochen hat, beim Einkaufen.	c) Stressresistenz	
4. Bei Gruppenarbeiten achtest du darauf, dass alle mitarbeiten und mit dem Ergebnis zufrieden sind.	d) Durchsetzungsfähigkeit	
5. Du musst mehrere Aufgaben erledigen und bleibst trotzdem gelassen.	e) Hilfsbereitschaft	

Übung 2: Ohne Soft Skills geht es nicht

Ergänze den Lückentext mit der passenden Lösung. Wähle die richtige Antwort aus der Klammer nach der Lücke.

Die neue Auszubildende Kiara weiß nicht, wie sie das Programm am Computer benutzen muss. David ist im 3. Jahr seiner Ausbildung und weiß es. Er zeigt ihr, was sie machen muss, denn er ist *(hilfsbereit/sorgfältig/einfühlsam)*. Außerdem erinnert er sich noch gut daran, wie er sich in den ersten Tagen seiner Ausbildung gefühlt hat. David ist nämlich *(verantwortungsbereit/spontan/einfühlsam)*. Er hilft Kiara auch dabei, sich ins Team einzufinden. Denn *(Durchsetzungsfähigkeit /Teamfähigkeit/Stressresistenz)* ist wichtig, damit die Arbeit in der Gruppe gelingt. Er rät Kiara, Probleme offen anzusprechen und sie nicht zu verschweigen. Tut sie das, ist sie *(konfliktbereit/stressresistent/teamfähig)*.

Lösungen zum Arbeitsblatt:
planet-beruf.de » Downloads