



## Lernzielkatalog 2021

Kompetenzwerkstatt

VERNETZEN  
FÖRDERN  
QUALIFIZIEREN

V F Q

GESELLSCHAFT FÜR FRAUEN  
UND QUALIFIKATION MBH

Mit Fördermitteln von



Arbeitsmarktservice  
Oberösterreich



## Inhalt

<b>1</b>	<b>Bedeutung und Schwerpunkte</b>	<b>04</b>
<b>2</b>	<b>Erfahrungen und Qualifikation</b>	<b>05</b>
<b>3</b>	<b>Methodische Kompetenzen</b>	<b>06</b>
<b>4</b>	<b>Soziale- und Kommunikationskompetenz</b>	
4.1	Kommunikations- und Konfliktfähigkeit	07
4.2	Teamfähigkeit	08
<b>5</b>	<b>Selbstkompetenz</b>	
5.1	Offenheit für Veränderung und Lernbereitschaft	10
5.2	Körperliche und psychische Ressourcen	12
5.3	Humor und positive Grundhaltung	14



Eine Kooperation zwischen smartwork, VFQ und BIS.

## 1 Themenfeld: Bedeutung und Schwerpunkte

- > Anforderungen der Arbeitswelt von Heute und Morgen

### NUTZEN

- > „Wissen – Können – Handeln“ als Bestandteile von Kompetenzen verstehen
- > Kompetenzbereiche kennen und unterscheiden
- > Die Bedeutung des Zusammenspiels aller Kompetenzbereiche kennen

### BASIC LIGHT

- > Den Kompetenzbegriff anhand von persönlichen Beispielen erklären
- > Unterschiedliche Kompetenzbereiche und deren Bedeutung kennen

### BASIC

- > Den Kompetenzbegriff anhand von persönlichen Beispielen erklären
- > Unterschiedliche Kompetenzbereiche und deren Bedeutung kennen
- > Die Kompetenzen anhand beispielhafter Berufsbilder erarbeiten und den Kompetenzbereichen zuordnen

### ADVANCED

- > Den Kompetenzbegriff anhand von persönlichen Beispielen erklären
- > Unterschiedliche Kompetenzbereiche und deren Bedeutung kennen
- > Den VFQ-Kompetenzraster kennen
- > Die Kompetenzen anhand beispielhafter Berufsbilder erarbeiten und den Kompetenzbereichen zuordnen

4

## 2 Themenfeld: Erfahrungen und Qualifikation

- > Quellen von Kompetenzerwerb (Felder)
- > Erster Überblick bezüglich der eigenen Kompetenzen

### NUTZEN

- > Felder (Schule/Ausbildung, Beruf, Interessen, Hobbies und Familienarbeit) zum Kompetenzerwerb identifizieren
- > Die eigenen Felder und erworbenen Kompetenzen und Qualifikationen erheben und feststellen

### BASIC LIGHT

- > Verschiedene Kompetenzfelder benennen und eigene feststellen
- > Erworbene Kompetenzen in den jeweiligen Feldern erarbeiten
- > Verwertbarkeit der erworbenen Kompetenzen in jeweils anderen Feldern ableiten

### BASIC

- > Verschiedene Kompetenzfelder benennen und eigene feststellen
- > Erworbene Kompetenzen in den jeweiligen Feldern erarbeiten
- > Verwertbarkeit der erworbenen Kompetenzen in jeweils anderen Feldern ableiten
- > Die Verwertbarkeit von im Privatleben erworbenen Kompetenzen erkennen und in der Berufswelt einsetzen

### ADVANCED

- > Verschiedene Kompetenzfelder benennen und eigene feststellen
- > Erworbene Kompetenzen in den jeweiligen Feldern erarbeiten
- > Verwertbarkeit der erworbenen Kompetenzen in jeweils anderen Feldern ableiten
- > Die Verwertbarkeit von im Privatleben erworbenen Kompetenzen erkennen und in der Berufswelt einsetzen

5

### 3 Themenfeld: Methodische Kompetenzen

- > Digitale Kompetenz
- > Sprachkenntnisse
- > Selbstorganisationsfähigkeit und Prozessverständnis

#### NUTZEN

> Eigene Fähigkeiten mittels Tests erheben und feststellen

#### BASIC LIGHT / BASIC / ADVANCED

- > Digitale Kompetenz: Feststellung entsprechend des europäischen Referenzrahmens
- > Sprachen: Feststellung der eigenen Sprachkenntnisse in unterschiedlichen Sprachen (nach eigenem Bedarf) im europäischen Referenzrahmen (A1 - C2)
- > Selbstorganisationsfähigkeit und Prozessverständnis: Die Feststellung mittels Eignungs- und Neigungstests

### 4 Themenfeld: Soziale- und Kommunikationskompetenz

- #### 4.1 Kommunikations- und Konfliktfähigkeit
- > Sichtbar machen der eigenen Stärken

#### NUTZEN

> Vertiefung des Bewusstseins über die eigenen Stärken in Kommunikations- und Konfliktsituationen

#### BASIC LIGHT

- > Eigene Stärken anhand von beispielhaften Gesprächssituationen erkennen

#### BASIC

- > Eigene Stärken anhand von verschiedenen Gesprächssituationen (Privat und Beruf) erkennen

#### ADVANCED

- > Eigene Stärken anhand von verschiedenen Gesprächssituationen (Privat und Beruf) erkennen
- > Interkulturelle und geschlechtsspezifische Unterschiede in beruflichen und privaten Gesprächssituationen herausarbeiten

## 4 Themenfeld: Soziale- und Kommunikationskompetenz

### 4.2 Teamfähigkeit

- > Sichtbar machen der eigenen Stärken im Team

#### NUTZEN

- > Vertiefung des Bewusstseins über die eigenen Stärken in Einzelarbeit und Teamsituationen

#### BASIC LIGHT

- > Mit Unterstützung erkennen, welche Rollen typischerweise in Teamsituationen eingenommen werden
- > Mit Unterstützung die typisch eingenommen Rollen unter Berücksichtigung der Fremdwahrnehmung der TeamkollegInnen reflektieren
- > Schriftliche Sammlung der ableitbaren individuellen Stärken in Einzelarbeit und/oder Teams

#### BASIC

- > Mit Unterstützung erkennen, welche Rollen typischerweise in Teamsituationen eingenommen werden
- > Mit Unterstützung die typisch eingenommen Rollen unter Berücksichtigung der Fremdwahrnehmung der TeamkollegInnen reflektieren
- > Schriftliche Sammlung der ableitbaren individuellen Stärken in Einzelarbeit und/oder Teams

#### ADVANCED

- > Erkennen, welche Rollen typischerweise in Teamsituationen eingenommen werden
- > Die typisch eingenommen Rollen unter Berücksichtigung der Fremdwahrnehmung der TeamkollegInnen reflektieren
- > Schriftliche Sammlung der ableitbaren individuellen Stärken in Einzelarbeit und/oder Teams
- > Stärken von Team- und Einzelarbeit in Abhängigkeit von Aufgabenstellungen bzw. Tätigkeitsfeldern

## 5 Themenfeld: Selbstkompetenz

### 5.1 Offenheit für Veränderung und Lernbereitschaft

#### NUTZEN

- > Kennenlernen der Bandbreite zwischen Stabilität (Starre) und totaler Veränderung (Chaos)
- > Sich einordnen auf dieser Bandbreite zwischen Stabilität und Veränderung
- > Kosten und Nutzen der jeweiligen Ausprägungen

#### BASIC LIGHT

- > Die Begriffe „Stabilität“ und „Veränderung“ kennenlernen
- > Die Bandbreite zwischen Stabilität und totaler Veränderung anhand von Beispielen kennenlernen
- > Sich auf der Bandbreite mit Unterstützung einordnen und dessen Wirkungen ableiten

#### BASIC

- > Die Begriffe „Stabilität“ und „Veränderung“ kennenlernen
- > Die Bandbreite zwischen Stabilität und totaler Veränderung anhand von Beispielen kennenlernen
- > Sich auf der Bandbreite mit Unterstützung einordnen und dessen Wirkungen ableiten

#### ADVANCED

- > Die Begriffe „Stabilität“ und „Veränderung“ kennenlernen
- > Die Bandbreite zwischen Stabilität und totaler Veränderung anhand von Beispielen kennenlernen
- > Sich auf der Bandbreite einordnen und dessen Wirkungen ableiten sowie Auswirkungen auf berufliche und private Entscheidungen reflektieren

## 5 Themenfeld: Selbstkompetenz

### 5.2 Körperliche und psychische Ressourcen

#### NUTZEN

- > Erkennen der eigenen besonderen Möglichkeiten und Grenzen
- > Ableitung der individuellen Gegebenheiten auf Alltag und Beruf

#### BASIC LIGHT

- > Die Begriffe „Ressourcen“ – körperlich und psychisch – kennenlernen
- > Die eigenen Ressourcen benennen sowie in der Bandbreite „Möglichkeiten und Grenzen“ einordnen

#### BASIC

- > Die Begriffe „Ressourcen“ – körperlich und psychisch – kennenlernen
- > Die eigenen Ressourcen benennen sowie in der Bandbreite „Möglichkeiten und Grenzen“ einordnen
- > Konsequenzen daraus für mögliche berufliche Entscheidungen mit Unterstützung reflektieren

#### ADVANCED

- > Die Begriffe „Ressourcen“ – körperlich und psychisch – kennenlernen
- > Die eigenen Ressourcen benennen sowie einordnen in der Bandbreite „Möglichkeiten und Grenzen“
- > Konsequenzen daraus für mögliche berufliche Entscheidungen im Austausch reflektieren

## 5 Themenfeld: Selbstkompetenz

### 5.2 Humor und positive Grundhaltung

#### NUTZEN

- > Bandbreite zwischen Positivismus und Pessimismus kennen (inkl. Nutzen und Ursachen davon)
- > Tipps und Tricks die mehr Leichtigkeit, Farbe und Humor in die eigene Welt bringen

#### BASIC LIGHT

- > Die Begriffe „Pessimismus“ und „Positivismus“ kennenlernen
- > Mit Unterstützung sich mit Ursachen und Wirkungen dieser Ausprägungen auseinandersetzen
- > Individuelle aktuelle Einordnung auf der Bandbreite mit Unterstützung
- > Möglichkeiten der bewussten Einflussnahme auf die individuelle Perspektive auf die Wirklichkeit wahrnehmen
- > Fixierung eines konkreten Entwicklungsschrittes um die individuelle Situation subjektiv lebenswerter wahrzunehmen

#### BASIC

- > Die Begriffe „Pessimismus“ und „Positivismus“ kennenlernen
- > Mit Unterstützung sich mit Ursachen und Wirkungen dieser Ausprägungen auseinandersetzen
- > Individuelle aktuelle Einordnung auf der Bandbreite mit Unterstützung
- > Möglichkeiten der bewussten Einflussnahme auf die individuelle Perspektive auf die Wirklichkeit wahrnehmen
- > Fixierung eines konkreten Entwicklungsschrittes um die individuelle Situation subjektiv lebenswerter wahrzunehmen

#### ADVANCED

- > Die Begriffe „Pessimismus“ und „Positivismus“ kennenlernen
- > Sich mit Ursachen und Wirkungen dieser Ausprägungen auseinandersetzen
- > Individuelle aktuelle Einordnung auf der Bandbreite
- > Möglichkeiten der bewussten Einflussnahme auf die individuelle Perspektive auf die Wirklichkeit wahrnehmen
- > Fixierung eines konkreten Entwicklungsschrittes um die individuelle Situation subjektiv lebenswerter wahrzunehmen (bzw. die eigene aktuelle Situation reframed beschreiben bzw. darstellen)



## IMPRESSUM

### VFQ Gesellschaft für Frauen und Qualifikation mbH

Rechtsform: Gemeinnützige GesmbH

Firmenbuchgericht: Landesgericht Linz (Firmenbuchnummer. FN242961x)

Umsatzsteueridentifikationsnummer: ATU 57594277

Bankverbindung Hypo Landesbank AG / IBAN: AT28 5400 0002 0023 7162

Geschäftsführerin: Mag.a Ulrike Bernauer-Birner MSc

Irrtümer und Änderungen vorbehalten, Nachdruck sowie jegliche elektronische Vervielfältigung nur mit unserer schriftlichen Genehmigung.