



Lernzielkatalog 2021

Zielfindung

VERNETZEN
FÖRDERN
QUALIFIZIEREN

V F Q

GESELLSCHAFT FÜR FRAUEN
UND QUALIFIKATION MBH

Mit Fördermitteln von



Arbeitsmarktservice
Oberösterreich



Inhalt

1	Meine Welt und meine Ziele	04
2	Ursprung und wo will ich hin	06
3	Meine Laufbahnplanung	08
4	Einfach Tun	10

VERNETZEN
FÖRDERN
QUALIFIZIEREN

2

VERNETZEN
FÖRDERN
QUALIFIZIEREN

3

VFQ

GESELLSCHAFT FÜR FRAUEN
UND QUALIFIKATION MBH

Mit Fördermittel von



VFQ

GESELLSCHAFT FÜR FRAUEN
UND QUALIFIKATION MBH

Mit Fördermittel von



1 Themenfeld: Meine Welt und meine Ziele

- > Was macht mich aus
- > Gestaltungsfelder
- > Zielbündel

NUTZEN

- > Die Gestaltungsfelder des eigenen Lebens kennen und eigene Prioritäten setzen
- > Den Zielbegriff neu kennenlernen
- > Das individuelle aktuelle Zielbündel erarbeiten

BASIC LIGHT

- > Sich über drei wesentliche individuelle Gestaltungsfelder (Erwerbsarbeit, Leidenschaften/Interessen/Hobbies und Persönliches/Schönheit/Gewicht, Mitgliedschaften/Vereinsleben/Ehrenamt, Freunde/Bekannte, Partnerschaft/Kernfamilie) und der dazugehörigen eigenen Ziele bewusst sein und mit Unterstützung benennen
- > Rolle der Erwerbsarbeit in Zusammenhang mit den ausgewählten Gestaltungsfeldern und deren Zielen mit Unterstützung reflektieren
- > Erkennen der gegenseitigen Beeinflussung der Ziele aus den unterschiedlichen Gestaltungsfeldern
- > Individuelle Ziele (Zielbündel) aus den jeweils gewählten Gestaltungsfeldern festhalten und darstellen (z.B. Collage)

BASIC

- > Sich über drei wesentliche individuelle Gestaltungsfelder (Erwerbsarbeit, Leidenschaften/Interessen/Hobbies und Persönliches/Schönheit/Gewicht, Mitgliedschaften/Vereinsleben/Ehrenamt, Freunde/Bekannte, Partnerschaft/Kernfamilie) und der dazugehörigen eigenen Ziele bewusst sein und benennen
- > Rolle der Erwerbsarbeit in Zusammenhang mit den ausgewählten Gestaltungsfeldern und deren Zielen mit Unterstützung reflektieren
- > Erkennen der gegenseitigen Beeinflussung der Ziele aus den unterschiedlichen Gestaltungsfeldern
- > Individuelle Ziele (Zielbündel) aus den jeweils gewählten Gestaltungsfeldern festhalten und darstellen (z.B. Collage)

ADVANCED

- > Sich über drei wesentliche individuelle Gestaltungsfelder (Erwerbsarbeit, Leidenschaften/Interessen/Hobbies und Persönliches/Schönheit/Gewicht, Mitgliedschaften/Vereinsleben/Ehrenamt, Freunde/Bekannte, Partnerschaft/Kernfamilie) und der dazugehörigen eigenen Ziele bewusst sein und benennen
- > Rolle der Erwerbsarbeit in Zusammenhang mit den ausgewählten Gestaltungsfeldern und deren Zielen mit Unterstützung reflektieren
- > Erkennen der gegenseitigen Beeinflussung der Ziele aus den unterschiedlichen Gestaltungsfeldern
- > Individuelle Ziele (Zielbündel) aus den jeweils gewählten Gestaltungsfeldern festhalten, darstellen und formulieren

2 Themenfeld: Ursprung und wo will ich hin

- > Mein Bild von mir – damals und heute
- > Bereits erreichte Ziele

NUTZEN

- > Wahrnehmen und würdigen der bereits erreichten Ziele
- > Individuelle Visionen für die zukünftige Lebensphase entwickeln

BASIC LIGHT

- > Mit Unterstützung Beispiele geglückter Zielerreichungen aus der eigenen Vergangenheit benennen
- > Die eigenen Erfolge als Ergebnis von Gestaltungsmacht mit Unterstützung wahrnehmen und würdigen
- > Ein wünschenswertes Bild von sich selbst im nächsten Lebensabschnitt visualisieren und mit Unterstützung positiv emotional verankern (z.B. „Mein 70. Geburtstag – eine Rückschau“)

BASIC

- > Beispiele geglückter Zielerreichungen aus der eigenen Vergangenheit benennen
- > Die eigenen Erfolge als Ergebnis von Gestaltungsmacht wahrnehmen und würdigen
- > Ein wünschenswertes Bild von sich selbst im nächsten Lebensabschnitt visualisieren und mit Unterstützung positiv emotional verankern (z.B. „Mein 70. Geburtstag – eine Rückschau“)

ADVANCED

- > Mit Unterstützung Beispiele geglückter Zielerreichungen aus der eigenen Vergangenheit benennen
- > Die eigenen Erfolge als Ergebnis von Gestaltungsmacht mit Unterstützung wahrnehmen und würdigen
- > Ein wünschenswertes Bild von sich selbst im nächsten Lebensabschnitt visualisieren und mit Unterstützung positiv emotional verankern (z.B. „Mein 70. Geburtstag – eine Rückschau“)

3 Themenfeld: Meine Laufbahnplanung

- > Berufliche Ziele
- > Meine Erfolgsressourcen und Unterstützungsmöglichkeiten
- > Umgang mit Hindernissen

NUTZEN

- > Schärfung des eigenen beruflichen Zieles
- > Klarheit über das Setzen der nächsten Schritte
- > Unterstützende Bildungsangebote für die Zielerreichung erkennen
- > Eigene Erfolgsressourcen erkennen und benennen

BASIC LIGHT

- > Mit Unterstützung drei realistische, individuelle berufliche Ziele finden, benennen und schriftlich festhalten
- > Realitätscheck: Prüfung mit Unterstützung der drei Ziele hinsichtlich Chancen am Arbeitsmarkt und Übereinstimmung mit den individuellen Rahmenbedingungen (Mobilität, Flexibilität, etc.)
- > Bei Bedarf die individuellen beruflichen Zielalternativen nachschärfen und das prioritäre (Plan B und C festhalten für eventuelle spätere Nutzung) definieren
- > Die notwendigen Schritte zur Zielerreichung mit Unterstützung definieren und festhalten
- > Mit Unterstützung konkrete Bildungsmaßnahmen zur Zielerreichung identifizieren
- > Erkennen und Festhalten persönlicher Ressourcen sowie externer Unterstützungsmöglichkeiten, die die notwendigen Umsetzungsschritte erleichtern

BASIC

- > Mit Unterstützung drei realistische, individuelle berufliche Ziele finden, benennen und schriftlich festhalten
- > Realitätscheck: Prüfung mit Unterstützung der drei Ziele hinsichtlich Chancen am Arbeitsmarkt und Übereinstimmung mit den individuellen Rahmenbedingungen (Mobilität, Flexibilität, etc.)
- > Bei Bedarf die individuellen beruflichen Zielalternativen nachschärfen und das prioritäre (Plan B und C festhalten für eventuelle spätere Nutzung) definieren
- > Die notwendigen Schritte zur Zielerreichung mit Unterstützung definieren und festhalten
- > Mit Unterstützung konkrete Bildungsmaßnahmen zur Zielerreichung identifizieren
- > Erkennen und Festhalten persönlicher Ressourcen sowie externer Unterstützungsmöglichkeiten, die die notwendigen Umsetzungsschritte erleichtern

ADVANCED

- > Drei realistische, individuelle berufliche Ziele finden, benennen und schriftlich festhalten
- > Realitätscheck: Prüfung der drei Ziele hinsichtlich Chancen am Arbeitsmarkt und Übereinstimmung mit den individuellen Rahmenbedingungen (Mobilität, Flexibilität, etc.)
- > Bei Bedarf die individuellen beruflichen Zielalternativen nachschärfen und das prioritäre (Plan B und C festhalten für eventuelle spätere Nutzung) definieren
- > Die notwendigen Schritte zur Zielerreichung definieren und festhalten
- > Konkrete Bildungsmaßnahmen zur Zielerreichung identifizieren
- > Erkennen und Festhalten persönlicher Ressourcen sowie externer Unterstützungsmöglichkeiten, die die notwendigen Umsetzungsschritte erleichtern

4 Themenfeld: Einfach Tun

- > In Bewegung kommen und bleiben
- > Durchhaltevermögen – Umgang mit Gegenwind
- > Prinzip der kleinen Schritte

NUTZEN

- > Die Laufbahnplanung als längerfristigen Prozess wahrnehmen und gestalten
- > Erfolge bei gesetzten Meilensteinen wahrnehmen und individuelle Belohnungsrituale nutzen
- > Individuellen Umgang mit Rückschlägen und Gegenwind reflektieren und erfolgsversprechende Strategien entwickeln

BASIC LIGHT

- > Kurzfristige und längerfristige Ziele aus Alltag und Beruf mit Unterstützung sammeln und individuelle Erfahrungen damit reflektieren
- > Ideen für das Durchhalten von „Marathonzielen“ mit Unterstützung sammeln
- > Ideen für mögliche Erfolgsrituale austauschen und sammeln
- > Individuelle Erfahrungen im Umgang mit Rückschlägen und Gegenwind mit Unterstützung reflektieren und erfolgreiche Strategien daraus ableiten
- > Mit Unterstützung exemplarisch eine Zielplanung mittels Zeitstrahls (inklusive Meilensteine, möglicher Unterstützungsleistungen, Erfolgsrituale sowie Anker für den Umgang mit „Hoppalas“) grafisch darstellen

BASIC

- > Kurzfristige und längerfristige Ziele aus Alltag und Beruf mit Unterstützung sammeln und individuelle Erfahrungen damit reflektieren
- > Ideen für das Durchhalten von „Marathonzielen“ mit Unterstützung sammeln
- > Ideen für mögliche Erfolgsrituale austauschen und sammeln
- > Individuelle Erfahrungen im Umgang mit Rückschlägen und Gegenwind mit Unterstützung reflektieren und erfolgreiche Strategien daraus ableiten
- > Mit Unterstützung exemplarisch eine Zielplanung mittels Zeitstrahls (inklusive Meilensteine, möglicher Unterstützungsleistungen, Erfolgsrituale sowie Anker für den Umgang mit „Hoppalas“) grafisch darstellen

ADVANCED

- > Kurzfristige und längerfristige Ziele aus Alltag und Beruf sammeln und individuelle Erfahrungen damit reflektieren
- > Ideen für das Durchhalten von „Marathonzielen“ sammeln
- > Ideen für mögliche Erfolgsrituale austauschen und sammeln
- > Individuelle Erfahrungen im Umgang mit Rückschlägen und Gegenwind reflektieren und erfolgreiche Strategien daraus ableiten
- > Exemplarisch eine Zielplanung mittels Zeitstrahls (inklusive Meilensteine, möglicher Unterstützungsleistungen, Erfolgsrituale sowie Anker für den Umgang mit „Hoppalas“) grafisch 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.