

## „Gut ankommen“

### Als Azubi sozial kompetent und gut vorbereitet ins Berufsleben starten

Schon lange hat sich die Erkenntnis durchgesetzt, dass nicht Fachwissen allein, sondern vor allem „Emotionale Intelligenz“ wichtig ist für den beruflichen Erfolg. Gerade zu Beginn der Ausbildung ist es darum ratsam, die Weichen richtig zu stellen.

Wie kann mein Einstieg in ein völlig neues Umfeld gelingen? Welche Umgangsformen und sozialen Spielregeln gelten an meinem neuen Arbeitsplatz? Wie sieht respektvolle Kommunikation konkret aus? Was kann ich zu einem guten Betriebsklima beitragen? Wie kann ich tragfähige Beziehungen und ein gutes Netzwerk aufbauen? Wie kann ich mich und andere motivieren? Wie kann ich mich selbst behaupten und gleichzeitig ein/e gute/r Kollege/in sein? Wie gehe ich mit Kritik und Enttäuschungen um? In dem Seminar werden Werkzeuge der sozialen Kompetenz vorgestellt und in praktischen Übungen trainiert. Diese helfen, dauerhaft erfolgreicher und zufriedener zu sein.

#### Einzelne Themen

- **Die neue Rolle als Berufseinsteiger:** Was ändert sich? Was bleibt gleich?
- **Respekt und Empathie als Kern und Grundlage der sozialen Kompetenz:** zuhören, höflich und einfühlsam kommunizieren, spiegeln, Wertschätzung ausdrücken usw.
- **Zwischen Anpassung und Selbstbehauptung:** Wie kann ich selbstbewusst eigene Bedürfnisse äußern und mich behaupten und zugleich ein sympathischer Teamplayer sein?
- **Networking:** Warum ist ein gutes soziales Netzwerk so wichtig? Wie kann ich aktiv Freunde gewinnen und Kontakte pflegen?
- **Kritik als Chance:** Wie kann ich negatives Feedback als Impuls zur Weiterentwicklung annehmen anstatt mich gekränkt zu fühlen? Wie kann ich selbst Kritik so äußern, dass sie konstruktiv ist?
- **Begeisterung und Motivation:** Wie erhalte ich mir Lernbereitschaft und Freude bei der Arbeit? Warum hilft Motzen und Jammern nicht weiter? Wie kann ich mich und andere motivieren?
- **Ärger, Rückschläge und Enttäuschungen:** Wie verarbeite ich es, wenn so einiges anders läuft, als ich mir das wünschte bzw. vorstellte?