WEGBEGLEITER

LERNPARCOURS
Der Weg zur Berufsreife

Vorname/Name: .....

Kanton Zug

GIBZ Gewerblich-industrielles Bildungszentrum Zug
Baarerstrasse 100, 6302 Zug, **www.gibz.ch**

ANLEITUNG.

Liebe Schülerinnen und Schüler, Lernende, Lehrpersonen, Ausbildnerinnen und Ausbildner

Um den Weg zur Berufsreife erfolgreich gehen zu können, muss man Wissen, was eigentlich Sache ist. Wir haben hier die wichtigsten Verhaltensregeln (Dos and Don'ts) aufgeschrieben und mit möglichen Tipps dazu versehen.

Die Berufsreife ist eine der Schlüsselqualifikationen, die man während der Ausbildungszeit erlangen sollte. Damit der Eintritt in die Berufswelt in dieser Hinsicht etwas erleichtert wird, haben wir einen Lernparcours entwickelt: Der Weg zur Berufsreife, der von der Oberstufe bis nach Abschluss der Lehre immer mal wieder als Wegbegleiter dienen soll. Sei es als Brücke, um Ungereimtheiten anzusprechen oder als Standortüberprüfung der Berufsreife oder gar im Rahmen eines Personalauslese-Verfahrens.

Zum Parcours gehört neben dem vorliegenden Büchlein ein Arbeitsheft mit gezielten Aufgaben zu den einzelnen Themen. Wer sämtliche Themen im Arbeitsheft bearbeitet hat, bekommt ein Berufsreife-Zertifikat.

Alle an der Berufsausbildung beteiligten Weggefährten sollten mit den enthaltenen Themen vertraut sein. So kann der Lernparcours auch auf der Stufe Sekundarschule II als begleitendes Arbeits- und Orientierungsmittel für die Lernortkooperation (LOK), mit den Lernorten Lehrbetrieb, Berufsfachschule und überbetriebliche Kurszentren (üK), verwendet werden.

Wir wünschen allen viel Erfolg und viele gute Momente auf dem Weg zur Berufsreife.

***GIBZ** Gewerblich-industrielles Bildungszentrum Zug*
Beat Wenger, Rektor

ICH KANN HIER ETWAS LERNEN.

- **Weisst du, wen du fragen musst, wenn du etwas nicht verstehst?**
- **Zeigst du dich interessiert an dem, was du zu erledigen hast?**
- **Interessierst du dich auch dafür, was bei anderen, z.Bsp. in anderen Schulen, Abteilungen, in deinem Verein etc. alles läuft?**

ICH KANN HIER ETWAS LERNEN.

Weisst du, wen du fragen musst, wenn du etwas nicht verstehst? *Wenn dir etwas unklar ist, du etwas nicht verstehst oder du einfach nicht checkst, um was es eigentlich geht,* ***dann*** *ist es wichtig, dass du ohne Hemmungen sofort nachfragst. Es gibt nämlich keine dummen Fragen, nur dumme Antworten!*

Zeigst du dich interessiert an dem, was du zu erledigen hast? *Wenn du eine Arbeit einfach ausführst und gar nicht verstehst, weshalb du dies eigentlich machst,* ***dann*** *musst du dich erkundigen, wieso, weshalb, warum, du dies machen sollst, damit dir klar wird, was du eigentlich genau machst.*

Interessierst du dich auch dafür, was bei anderen, z.Bsp. in anderen Schulen, Abteilungen, in deinem Verein etc. alles läuft? *Wenn du nur so in etwa weisst, was die anderen machen,* ***dann*** *solltest du unbedingt nachfragen, damit du die Zusammenhänge verstehen kannst und begreifst, warum gewisse Dinge so und nicht anders sind.*

Liebe Vorbilder

Lernen, ganz gleich in welchen Arbeitsprozessen, bringt schneller bessere Leistungen und fördert die Freude am Arbeiten. Nehmen Sie sich die Zeit, Fragen zu beantworten und lassen Sie Ihre Mitarbeitenden und Lernenden berichten, was diese heute Neues gelernt haben.

ICH BIN NÜTZLICH.

- **Weisst du, was du genau machen musst, wenn dir jemand eine neue Aufgabe zum Erledigen gibt?**
- **Zeigst du dich interessiert an dem, was du zu erledigen hast?**
- **Arbeitest du zügig, sorgfältig und konzentriert?**

ICH BIN NÜTZLICH.

Weisst du, was du genau machen musst, wenn dir jemand eine neue Aufgabe zum Erledigen gibt? *Wenn du nicht genau weisst, was du machen musst oder du nicht verstehst, um was es eigentlich geht,* ***dann*** *fragst du bei der Person nach, die dir den Auftrag erteilt hat. Wiederhole die Antwort und überleg dir, ob du es wirklich kapiert hast. Wenn nicht, dann lass es dir nochmals erklären.*

Beginnst du deine Arbeit sofort, wenn sie dir zugeteilt wird? *Wenn du nicht sofort beginnst, weil du denkst, du musst vorher noch etwas anderes erledigen,* ***dann*** *fragst du zuerst nach, ob dies so richtig ist, oder ob du gleich mit der neuen Arbeit beginnen sollst.*

Arbeitest du zügig, sorgfältig und konzentriert? *Wenn du merkst, dass du nicht richtig vorwärts kommst,* ***dann*** *bittest du die Person, die dir den Auftrag erteilt hat, zu schauen, ob du es richtig machst, oder ob du vielleicht etwas anders machen müsstest.*

Liebe Vorbilder

Jede Person soll sich nützlich vorkommen. Dazu braucht es Ihre positive Einstellung und Ermutigung. Erklären Sie, dass auch die kleinste Arbeit wichtig ist. Ermutigen und loben Sie, das verstärkt das Gefühl, nützlich zu sein.

ICH LASSE MIR ERKLÄREN UND ZEIGEN.

- **Kannst du zuhören und zuschauen, wenn dir jemand etwas erklärt oder zeigt?**
- **Interessiert es dich, wie andere eine Sache anpacken?**
- **Merkst du, wie du profitieren kannst, wenn dir immer mal wieder etwas Neues gezeigt wird?**

ICH LASSE MIR ERKLÄREN UND ZEIGEN.

Kannst du zuhören und zuschauen, wenn dir jemand etwas erklärt oder zeigt? *Wenn du glaubst, du kannst es eh besser oder du weisst sowieso am besten, wie man etwas macht,* ***dann*** *verpasst du vielleicht eine Chance, zu sehen, wie man eine Sache besser oder auch anders machen könnte. Sei aufmerksam und konzentriert, wenn sich jemand die Mühe nimmt, dir etwas zu erklären oder zu zeigen.*

Interessiert es dich, wie andere eine Sache anpacken? *Wenn es dir egal ist, wie andere arbeiten,* ***dann*** *wirst du dir immer alles selber und teilweise bestimmt mühsam aneignen müssen. Schau, wie andere es machen, bring deine eigenen Ideen dazu und du wirst schneller und einfacher vorwärts kommen.*

Merkst du, wie du profitieren kannst, wenn dir immer mal wieder etwas Neues gezeigt wird? *Wenn du der Ansicht bist, du brauchst nix Neues für deine Arbeit und dein Leben,* ***dann*** *liegst du falsch. Sei offen für Neues und erlebe, was es dir bringen kann.*

Liebe Vorbilder

Wer meint, er komme allein ans Ziel, ist auf dem Holzweg. Jeder muss, kann und soll auch von anderen lernen. Wichtig ist die Bereitschaft, von Kollegen und Vorgesetzten etwas anzunehmen. Lassen auch Sie sich ein auf neue Ideen und Arbeitsweisen und zeigen Sie sich erfreut, wenn Sie etwas lernen können.

ICH KANN ZUHÖREN.

- **Lässt du deine Gesprächspartner ausreden?**
- **Weisst du nach einem Gespräch oder einer Diskussion noch, was eigentlich gesagt wurde?**
- **Interessiert dich die Meinung der anderen?**

4

ICH KANN ZUHÖREN.

Lässt du deine Gesprächspartner ausreden? *Wenn du nie richtig zuhörst, die anderen nicht zu Ende sprechen lässt und nur möglichst schnell deine eigene Meinung zu einem Thema sagen willst,* ***dann*** *ist das total unsympathisch und es bringt dir auch nichts, weil du dann immer nur in etwa weisst, was andere eigentlich denken und fühlen. Gib allen die Möglichkeit, ihren Standpunkt vertreten zu können, nur dann kannst du darüber nachdenken und dir eine eigene Meinung dazu bilden.*

Weisst du nach einem Gespräch oder einer Diskussion noch, was eigentlich gesagt wurde? *Wenn du dich manchmal nicht mehr erinnerst, um was sich ein Gespräch gehandelt hat,* ***dann*** *war dein Kopf eindeutig an einem anderen Ort, als er hätte sein sollen! Versuch dich auf Gespräche einzulassen, indem du konzentriert zuhörst und wenn dir etwas nicht klar ist oder du vielleicht gar nicht verstehst, wovon eigentlich gesprochen wird, dann frag nach und lass nicht einfach deine Gedanken in eine andere Welt losdriften.*

Interessiert dich die Meinung der anderen? *Wenn du davon ausgehst, dass die anderen für dich sowieso nichts Wichtiges oder Interessantes zu erzählen haben,* ***dann*** *täuschst du dich. Von jeder Meinung kann man neue Erkenntnisse gewinnen. Manchmal merkt man, dass man selbst einen Denkfehler gemacht hat oder es noch ganz andere Denkweisen gibt, die man zwar nicht teilt, aber es dennoch interessant findet, zu wissen, wie solche Menschen ticken.*

Liebe Vorbilder

Eigentlich wissen wir es ja: Wenn alle nur reden und keiner zuhört, bringt die beste Rede nichts. Zuhören ist eine Fähigkeit, die man beherrschen muss.

ICH FÜHLE MICH SICHER.

- **Bist du gelassen und zuversichtlich, wenn du am Arbeiten bist?**
- **Weisst du, wen du fragen musst, wenn eine Situation dich überfordert oder es gar gefährlich für dich oder deine Kunden werden könnte?**
- **Weisst du, was du brauchst, damit du dich bei dem, was du tust, sicher fühlst?**

ICH FÜHLE MICH SICHER.

Bist du gelassen und zuversichtlich, wenn du am Arbeiten bist? *Wenn du unsicher bist oder du Angst vor falschen Entscheidungen hast,* ***dann*** *musst du dich mit derjenigen Person, die für die Zuteilung der Aufgabe zuständig ist absprechen. Frag nach, ob du einfach ausprobieren kannst, oder was du genau machen sollst.*

Weisst du, wen du fragen musst, wenn eine Situation dich überfordert oder es gar gefährlich für dich oder deine Kunden werden könnte? *Wenn du nicht genau weisst, was du machen musst,* ***dann*** *musst du sofort einem Mitarbeiter, einer Mitarbeiterin Bescheid sagen. Ist dies nicht möglich, dann lass die Arbeit ruhen und versuche, jemanden zu erreichen, damit du dich absichern kannst.*

Weisst du, was du brauchst, damit du dich bei dem, was du tust, sicher fühlst? *Wenn du diese Frage nicht beantworten kannst,* ***dann*** *nimm dir die Zeit, darüber nachzudenken und schreib es dir auf. Sorge dafür, dass dir alles Nötige zur Verfügung steht, damit du dich beim Arbeiten sicher und gut fühlst.*

Liebe Vorbilder

Sicherheit ist das A und O in einem Betrieb, und zwar in jedem Sinne. Wer sich sicher fühlt, bleibt auch in schwierigen Situationen ruhig und zuversichtlich. Ermutigen Sie Ihre Mitarbeitenden selbstständig zu denken und handeln. Loben Sie gute Leistungen, auch wenn diese noch so klein sind. Lob verleiht Flügel …

ICH HABE EIGENE IDEEN.

- **Denkst du manchmal darüber nach, was man besser machen könnte?**
- **Erzählst du von deinen Ideen, auch wenn diese nicht für dich, sondern für die anderen interessant sind?**
- **Weisst du, wem und wann du deine Ideen am besten mitteilst?**

ICH HABE EIGENE IDEEN.

Denkst du manchmal darüber nach, was man besser machen könnte? *Wenn du nie eine Idee hast, wie man etwas besser machen könnte,* ***dann*** *wird man dich auch nie nach deiner Meinung fragen. Bring eigene Vorschläge, wie man etwas verbessern könnte, auch wenn du dir nicht sicher bist, ob es wirklich eine gute Idee ist.*

Erzählst du von deinen Ideen, auch wenn diese nicht für dich, sondern für die anderen interessant sind? *Wenn du Ideen hast, die zwar nicht für dich, aber für andere interessant sein könnten,* ***dann*** *solltest du diese auch mitteilen. Dies zeigt, dass du interessiert bist und mitdenkst.*

Weisst du, wem und wann du deine Ideen am besten mitteilst? *Wenn du eine Idee mitteilen möchtest, dir aber niemand zuhört,* ***dann*** *bist du entweder an die falsche Person geraten oder es ist ein ungünstiger Zeitpunkt. Überlege dir, wem du deine Idee mitteilen möchtest und warte eine gute Gelegenheit ab, damit diese Person auch genügend Zeit hat, dir richtig zuzuhören.*

Liebe Vorbilder

Gute Vorschläge sind nicht nur Chefsache. Jede Person kann ihren Beitrag leisten, um Verbesserungen zu ermöglichen. Ein gutes Vorbild ist froh um jeden guten Vorschlag. Zeigen Sie Ihren Lernenden und Mitarbeitenden, dass Sie ein offenes Ohr für Vorschläge haben. Sorgen Sie dafür, gute Vorschläge umzusetzen. Und wenn es nicht möglich ist, erklären Sie weshalb.

ICH SAGE MEINE MEINUNG.

- **Kannst du hier sagen, was du wirklich denkst?**
- **Kannst du Kritik sachlich formulieren?**
- **Merkst du, wann und wo deine Meinung gefragt ist?**

ICH SAGE MEINE MEINUNG.

Kannst du hier sagen, was du wirklich denkst? *Wenn du Angst davor hast etwas Falsches zu sagen oder dich lächerlich zu machen,* ***dann*** *solltest du dir das ganz schnell abgewöhnen. Sprich aus, was du denkst und wenn es nicht gut ankommt, dann hör gut zu, weshalb und versuche dies zu verstehen.*

Kannst du Kritik sachlich formulieren? *Wenn du Kritik anbringen willst und dies den anderen regelmässig schräg reinkommt,* ***dann*** *machst du es nicht gut. Überlege dir, wie du etwas sagst, damit es nicht beleidigend oder angreifend rüberkommt. Bleibe immer sachlich und werde nie persönlich.*

Merkst du, wann und wo deine Meinung gefragt ist? *Wenn du zu allem deinen Senf dazu gibst,* ***dann*** *wird das wahrscheinlich nicht so geschätzt. Versuch zu spüren, ob es jeweils der richtige Moment ist und ob es überhaupt nötig ist, deine Meinung zu sagen – manchmal ist Schweigen besser.*

Liebe Vorbilder

Grundsätzlich soll jeder sagen können, was er denkt. Aber jeder sollte auch wissen, wann, wo und wie er sich äussern kann. Halten Sie selbst nicht mit Ihrer Meinung zurück und demonstrieren Sie im Alltag, wie man es richtig macht.

ICH KANN FEHLER ZUGEBEN.

- **Ist dir klar, dass du auch mal Fehler machen darfst?**
- **Stehst du dazu, wenn du mal einen Fehler machst?**
- **Helfen dir die anderen, aus Fehlern zu lernen?**

ICH KANN FEHLER ZUGEBEN.

Ist dir klar, dass du auch mal Fehler machen darfst? *Wenn du denkst, du darfst nie Fehler machen,* ***dann*** *täuschst du dich. Jeder macht Fehler und so doof es tönt, aus Fehlern lernt man. Mach weder dir noch anderen Vorwürfe deswegen, akzeptiere es und versuche künftig etwas achtsamer zu sein.*

Stehst du dazu, wenn du mal einen Fehler machst? *Suchst du nach Ausreden, wenn dir etwas misslungen ist,* ***dann*** *ist das viel schlimmer, als wenn du zugibst, dass du es halt einfach verhauen hast. Steh zu deinen Fehlern, das bringt dir mehr Sympathien ein. Aber pass auf, dass dir nicht immer wieder die gleichen Fehler passieren, dann wirst du schnell einmal unglaubwürdig.*

Helfen dir die anderen, aus Fehlern zu lernen? *Wenn etwas schief gelaufen ist und du nicht weisst, was du anders hättest machen sollen,* ***dann*** *musst du nachfragen. Niemand erwartet von dir, dass du alles selber merken und wissen musst.*

Liebe Vorbilder

Niemand ist fehlerfrei. Nicht nur die Lernenden, alle Mitarbeitenden und sogar der Chef dürfen mal Fehler machen. Wer sich dessen bewusst ist, kann besser mit Problemen umgehen. Geben Sie auch selber offen zu, wenn Sie mal einen Fehler machen; die Mitarbeitenden werden Sie dafür noch mehr schätzen.

ICH BIN FAIR.

- **Behandelst du die anderen so, wie du gerne selbst behandelt werden möchtest?**
- **Bist du deinen Freunden, Eltern, Vorgesetzten, Mitarbeitenden gegenüber fair im Sinne von ehrlich und aufrecht?**
- **Hältst du dich an Abmachungen?**

ICH BIN FAIR.

Behandelst du die anderen so, wie du gerne selbst behandelt werden möchtest? *Wenn du dies nicht schaffst,* ***dann*** *musst du jetzt lernen, auch mit Menschen, die dir nicht so sympathisch sind, höflich zu sein und im Gespräch sachlich zu bleiben. Gegenseitiger Respekt fördert das positive Zusammenleben und damit die gute Stimmung. Ganz gleich ob dies in der Schule, im Verein oder im Betrieb ist.*

Bist du deinen Freunden, Eltern, Vorgesetzten, Mitarbeitenden gegenüber fair im Sinne von ehrlich und aufrecht? *Wenn du merkst, dass du anderen gegenüber nicht ehrlich bist,* ***dann*** *solltest du dies unbedingt ändern. Finde heraus, woran es liegt und versuche offen und mit positiver Grundhaltung deinen Mitmenschen gegenüber aufzutreten.*

Hältst du dich an Abmachungen? *Wenn du Abmachungen öfters nicht einhalten kannst,* ***dann*** *verärgerst du deine Mitmenschen und es wird für dich früher oder später unangenehme Konsequenzen haben. Gibt es Abmachungen, die du tatsächlich aus irgendwelchen Gründen nicht einhalten kannst, musst du dies sagen, damit eine Lösung gefunden werden kann.*

Liebe Vorbilder

Ohne Fairness funktioniert gar nichts. Die gegenseitige Achtung und der Respekt macht sich bezahlt. Sie haben es in der Hand, Fairness vorzuleben und eine entsprechende Atmosphäre in Ihrem Umfeld zu schaffen.

ICH WEISS WAS GILT.

- **Kennst du die Abmachungen in deiner Schule, zu Hause, in deinem Verein oder in deinem Betrieb?**
- **Fragst du, wenn du eine Regel oder eine Abmachung nicht verstehst?**
- **Hältst du dich an das, was gilt?**

ICH WEISS WAS GILT.

Kennst du die Abmachungen in deiner Schule, zu Hause, in deinem Verein oder in deinem Betrieb? *Wenn du diese nicht kennst oder denkst, es gibt ja gar keine,* ***dann*** *wird es höchste Zeit, dich damit zu beschäftigen. Frage danach, vielleicht gibt es sogar etwas auf Papier dazu, das du nachlesen kannst.*

Fragst du, wenn du eine Regel oder eine Abmachung nicht verstehst? *Wenn dir nicht alles sonnenklar ist,* ***dann*** *frag bitte nach, und zwar bevor du in den Hammer läufst deswegen!*

Hältst du dich an das, was gilt? *Wenn du zwar weisst, was gilt, du dich aber nicht daran hältst, weil du denkst, es ist nicht wichtig oder die anderen machen es ja auch nicht,* ***dann*** *läufst du bös in Gefahr, irgendwann mal Zoff zu kriegen. Halte dich besser an das was gilt, dann bist du fein raus.*

Liebe Vorbilder

Nicht zuletzt aus Sicherheitsgründen gibt es bestimmte Regeln, an die sich alle halten müssen. Wenn nur ein Einziger nicht weiss, was gilt, kann dies schwerwiegende Folgen haben. Machen Sie freundlich, aber entschieden auf Missachtungen aufmerksam.

ICH BIN PÜNKTLICH.

- **Bist du pünktlich oder sogar ein paar Minuten zu früh in der Schule, am Arbeitsplatz?**
- **Hältst du dich an die abgemachten Zeiten?**
- **Weisst du, was du zu tun hast, wenn du am Arbeitsplatz erscheinst?**

ICH BIN PÜNKTLICH.

Bist du pünktlich oder sogar ein paar Minuten zu früh in der Schule, am Arbeitsplatz? *Wenn du immer ganz knapp oder sogar zu spät erscheinst,* ***dann*** *wirst du früher oder später ein Problem mit deinen Vorgesetzten bekommen. Nimm dir genügend Zeit, damit du in Ruhe ankommen und dich auf den Tag vorbereiten kannst, bevor die offizielle Arbeitszeit beginnt.*

Hältst du dich an die abgemachten Zeiten? *Wenn du immer mal wieder zu spät kommst,* ***dann*** *verärgerst du die Mitmenschen. Niemand mag es, wenn er auf jemanden warten muss. Es bedeutet auch, dass du dich wichtiger nimmst als die anderen, du deinen Job nicht ernst nimmst, die Arbeit darunter leidet und du zu wenig Interesse zeigst.*

Weisst du, was du zu tun hast, wenn du am Arbeitsplatz erscheinst? *Wenn du jeweils wartest, bis dir jemand eine Arbeit gibt,* ***dann*** *stimmt etwas nicht. Es liegt an dir, mitzuteilen, dass du jeweils nicht genau weisst, was du zu tun hast, wenn du am Arbeitsplatz erscheinst.*

Liebe Vorbilder

Unpünktlichkeit ist aller Laster Anfang! Nicht nur die Arbeit gerät in Verzug, auch das Klima leidet. Erwähnen Sie lobend, dass es Ihnen auffällt, wenn Lernende und Mitarbeiter immer pünktlich sind.

ICH KANN MEINE ZEIT GUT EINTEILEN.

- **Kannst du abschätzen, wie viel Zeit du für deine Arbeiten brauchst?**
- **Machst du einen Zeitplan, bevor du zu arbeiten beginnst?**
- **Hältst du deine Zeitpläne ein?**

ICH KANN MEINE ZEIT GUT EINTEILEN.

Kannst du abschätzen, wie viel Zeit du für deine Arbeiten brauchst? *Wenn du immer alles auf den letzten Drücker erledigst und kaum mehr Zeit hast, zu überprüfen und zu korrigieren,* ***dann*** *hast du dein Zeitmanagement nicht im Griff. Überlege dir, für was du wie viel Zeit brauchst und ob du eventuell weniger wichtige Dinge zu einem anderen Zeitpunkt machen kannst. Vielleicht lässt du dich auch zu stark von anderen Sachen ablenken?*

Machst du einen Zeitplan, bevor du zu arbeiten beginnst? *Wenn du keinen Zeitplan machst und gut klar kommst, kann dies für eine Weile funktionieren. Sobald du aber grössere, komplexere Aufgaben zugeteilt bekommst, wirst du in die Situation kommen, wo du bestimmt einen Zeitplan brauchen wirst, und spätestens* ***dann*** *solltest du vorbereitet sein und wissen, wie man am besten einen Zeitplan erstellt.*

Hältst du deine Zeitpläne ein?
Wenn du einen Zeitplan machst, aber dich nicht an die Vorgaben hältst, ***dann*** *bringt es natürlich nix. Es ist wichtig, dass du dir vorher gut überlegst, wie du ihn gestaltest, damit du ihn auch einhalten kannst.*

Liebe Vorbilder

Zeit ist Geld – auch und vor allem im Betrieb. Zeit vergeuden heisst Geld zum Fenster rauswerfen. Ein vernünftiges Zeitmanagement ist für alle ein wichtiges Arbeitsinstrument. Erkundigen Sie sich bei Ihren Lernenden und Mitarbeitenden bei Arbeitsbeginn nach deren Zeitplan. Helfen Sie, wenn nötig, diesen zu verbessern.

ICH BIN ORDENTLICH.

- **Hast du dein Arbeitsmaterial so geordnet, dass du genau weisst, wo du was findest?**
- **Hast du dein Arbeitsmaterial sofort und vollständig zur Hand, wenn du es brauchst?**
- **Ist dein Arbeitsplatz aufgeräumt und sauber?**

ICH BIN ORDENTLICH.

Hast du dein Arbeitsmaterial so geordnet, dass du genau weisst, wo du was findest? *Wenn du zuerst deine Stapel auf dem Pult oder in deiner Mappe durchsuchen; oder am Computer jeden Ordner öffnen musst, um zu finden, was du suchst,* ***dann*** *hast du definitiv keine gute Ordnung! Du verlierst nicht nur Zeit bei der Suche, es macht auch einen schlechten Eindruck, weil dein Vorgesetzter den Eindruck bekommt, du arbeitest nicht sorgfältig und bist nicht vorbereitet.*

Hast du dein Arbeitsmaterial sofort und vollständig zur Hand, wenn du es brauchst? *Wenn du erst ewig lang in deiner Werkzeugkiste rumkramen musst oder dir gar ein Werkzeug fehlt,* ***dann*** *siehst du ganz alt aus! Dies ist extrem schlecht, da sich nämlich deine Mitarbeiter, Kunden und Vorgesetzten darauf verlassen, dass du die Verantwortung für dein Arbeitsmaterial übernehmen kannst.*

Ist dein Arbeitsplatz aufgeräumt und sauber? *Wenn dein Arbeitsplatz nach kreativem Chaos aussieht,* ***dann*** *kann dich das deine Karriere kosten. Wer es nicht schafft, seinen Arbeitsplatz sauber und ordentlich zu halten, dem traut man auch nicht zu, sauber und ordentlich zu arbeiten.*

Liebe Vorbilder

Ordnung ist das halbe Leben – ein alter Spruch, aber immer noch Tatsache. Nicht umsonst gibt es heute ja sogar Ordnungscoaches! Zeigen Sie Ihren Lernenden und Mitarbeitenden wie diese ihr tägliches Arbeitsmaterial fach- und sachgerecht abgelegt, eingeräumt etc. wird.

ICH VERMEIDE UNFÄLLE.

- **Kennst du die Gefahren an deinem Arbeitsplatz?**
- **Hältst du dich an die Sicherheitsregeln?**
- **Weisst du, wie du dich im Notfall verhalten musst?**

ICH VERMEIDE UNFÄLLE.

Kennst du die Gefahren an deinem Arbeitsplatz? *Wenn dir nicht bewusst ist, welche Gefahren es gibt,* ***dann*** *frag bei einem Arbeitskollegen, einer Arbeitskollegin oder bei deiner Ausbildnerperson nach. Es gibt nicht nur körperliche Gefahren, es gibt auch Gefahren im Umgang mit Zahlen und Wörtern!*

Hältst du dich an die Sicherheitsregeln? *Wenn du dich nicht an die Sicherheitsregeln hältst,* ***dann*** *bringst du nicht nur dich, sondern eventuell auch Mitarbeitende, Kunden oder das Geschäft in Gefahr.*

Weisst du, wie du dich im Notfall verhalten musst? *Wenn du keine Ahnung hast,* ***dann*** *solltest du dich schlau machen. Ein Betrieb verfügt in der Regel über ein sogenanntes «Notfallszenario» – erkundige dich danach.*

Liebe Vorbilder

Wie schnell ist ein Unfall passiert – Gefahren lauern überall, wenn man nicht aufpasst. Jeder im Betrieb muss die Gefahren kennen und wissen, wie er im Notfall zu handeln hat. Fragen Sie Ihre Lernenden und Mitarbeitenden nach den Sicherheitsvorschriften. Erzählen Sie von eigenen Erfahrungen in Zusammenhang mit Unfällen.

ICH BIN FIT.

- **Weisst du, was du brauchst, um Energie zu tanken?**
- **Machst du genügend Sport?**
- **Bist du auch fit im Kopf?**

ICH BIN FIT.

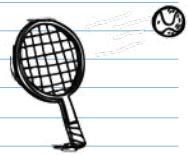
Weisst du, was du brauchst, um Energie zu tanken? *Wenn du dich oft müde und schlapp fühlst oder immer mal wieder krank bist,* ***dann*** *kann das Ursachen haben, an denen du selbst schuld bist. Vielleicht gehst du zu spät ins Bett, ernährst dich mit zu viel Junkfood, nimmst Drogen (dazu gehören auch Zigis und Alkohol!) bist du dauernd am Gamen oder ... ? Mach was dagegen, sonst kommts nicht gut.*

Machst du genügend Sport? *Wenn du keinen Sport machst,* ***dann*** *fehlt dir ein Ausgleich zur Schule und zum Job. Du merkst es vielleicht gar nicht, aber du wirst ein Schlappi werden! Such dir irgendeine sportliche Betätigung, das stärkt nicht nur deinen Körper und damit deine Gesundheit, das kann auch durchaus glücklich machen.*

Bist du auch fit im Kopf? *Wenn du nie ein Buch, keine Zeitung oder interessante Zeitschrift liest, dich nicht für Sport, Kunst und Kultur interessierst,* ***dann*** *bist du nicht informiert und für deine Mitmenschen ein langweiliger Gesprächspartner. Gewöhn dir an, dich zu informieren, was in der Welt alles passiert und wie sie sich entwickelt.*

Liebe Vorbilder

Wer rastet der rostet. Fitness ist wichtig für Körper und Geist – nur wer beidem genügend Beachtung schenkt, ist wirklich fit. Ein Betrieb ist so fit, wie seine Mitarbeiter! Ermöglichen Sie gemeinsame sportliche und kulturelle Anlässe im Betrieb.



ICH ACHTE AUF MEINE GESUNDHEIT.

- **Schläfst du genügend und ernährst du dich gesund?**
- **Trägst du auch etwas zu einem gesunden Betriebsklima bei?**
- **Kannst du mit stressigen Situationen umgehen?**

ICH ACHTE AUF MEINE GESUNDHEIT.

Schläfst du genügend und ernährst du dich gesund? *Wenn du zu wenig schläfst und dich nicht richtig ernährst,* ***dann*** *wirst du dich schlapp fühlen und deinen Job längerfristig nicht gut erledigen können. Achte darauf, dass du genug Schlaf bekommst und du, wenn immer möglich, gesundes Essen bevorzugst.*

Trägst du auch etwas zu einem gesunden Betriebsklima bei? *Wenn du dich nicht darum kümmerst, deinen Beitrag zu leisten,* ***dann*** *wird dich das nicht in ein positives Licht rücken. Versuche deinen gesunden Lifestyle im Betrieb vorzuleben, das wird dir Anerkennung bringen.*

Kannst du mit stressigen Situationen umgehen? *Wenn du auf Stress negativ reagierst (Schlafprobleme, Übelkeit, Nervosität, Übellaunigkeit ...),* ***dann*** *musst du dir überlegen, was du dagegen tun kannst. Findest du selbst keine Lösung, frag eine Vertrauensperson, ob sie dir helfen kann, damit du einen guten Weg findest, wie du mit Stress umgehen kannst.*

Liebe Vorbilder

Gesundheit ist unser höchstes Gut. Ständig müde oder gar kranke Lernende und Mitarbeitende schaden nicht nur sich selbst, sondern auch dem Betrieb. Sprechen Sie übernächtigte Lernende und Mitarbeitende an und lassen Sie diese erzählen, ohne ihnen Vorwürfe zu machen. Seien Sie dafür besorgt, dass Stress im Betrieb nicht zum Dauerzustand wird und die Work-Life-Balance intakt bleibt.

ICH KANN GUTES BERICHTEN.

- **Gefällt dir die Art, wie hier gelernt, gearbeitet und gelebt wird?**
- **Machst du dir Gedanken darüber, was du von deiner Lehrstelle erwartest?**
- **Kannst du bei anderen Gutes über dein Arbeits-Umfeld erzählen?**

ICH KANN GUTES BERICHTEN.

Gefällt dir die Art, wie hier gelernt, gearbeitet und gelebt wird? *Wenn du dich unwohl fühlst, es dir einfach nicht passt,* ***dann*** *könnte es vielleicht an deiner Haltung liegen. Du kannst dir dein Umfeld nicht immer aussuchen, aber du kannst mit einer positiven Einstellung versuchen, das Beste daraus zu machen. Zähle all die positiven Dinge auf, die du hier erlebst und versuche bei allem was passiert, auch die guten Sachen zu sehen.*

Machst du dir Gedanken darüber, was du von deiner Lehrstelle erwartest? *Wenn du merkst, dass einiges nicht deinen Vorstellungen entspricht und dies für dich ein Problem ist,* ***dann*** *solltest du nicht zögern und das Gespräch mit deinem Ausbildner oder deiner Ausbildnerin suchen. Mach dir vorher Notizen und versuche sachlich zu begründen, was für dich von Wichtigkeit ist.*

Kannst du bei anderen Gutes über dein Arbeits-Umfeld erzählen? *Wenn du dies nicht kannst,* ***dann*** *musst du dir Gedanken darüber machen, weshalb dies so ist und ob du wirklich ehrlich bist oder ob du nur das Schlechte sehen willst. Schreibe dir die positiven und die negativen Dinge auf. Falls es tatsächlich mehr Negatives gibt, dann solltest du dies ansprechen, damit nach möglichen Lösungen gesucht werden kann.*

Liebe Vorbilder

Wer stolz ist auf seinen Betrieb, ist motiviert und leistet bessere Arbeit. Vorgesetzte haben es in der Hand, alles daran zu setzen, um Mitarbeitenden ein gutes Umfeld zu gewähren. Lassen Sie sich sagen, was anders oder besser sein müsste, damit es angenehm und stimmig ist.

ICH HABE SPASS.

- **Arbeitest du gerne und hast du Spass an dem was du machst?**
- **Freust du dich, täglich mit deinen Kolleginnen und Kollegen im Betrieb zusammen zu sein?**
- **Hast du Freude an deinem Betrieb und an dem was ihr macht?**

ICH HABE SPASS.

Arbeitest du gerne und hast du Spass an dem was du machst? *Wenn du dich mehr nervst, als dass du Spass hast, **dann** ist dies ein schlechtes Zeichen. Überlege dir, weshalb dies so ist und ob du selbst etwas ändern kannst oder ob du dies in einem Gespräch mit der Ausbildnerperson besprechen musst, um Lösungen zu finden.*

Freust du dich, täglich mit deinen Kolleginnen und Kollegen im Betrieb zusammen zu sein? *Wenn du dich nicht wohl fühlst mit den anderen Mitarbeitenden, **dann** musst du dir überlegen, woran dies liegt. Falls du nicht ernst genommen oder vielleicht sogar gemobbt wirst, musst du dies unbedingt mit einer Vertrauensperson besprechen, damit möglichst schnell etwas dagegen unternommen werden kann.*

Hast du Freude an deinem Betrieb und an dem was ihr macht? *Wenn du nur daran denkst, möglichst schnell wieder von dort wegzukommen, **dann** musst du dir überlegen, ob du den richtigen Beruf lernst. Vielleicht liegt es aber auch nur an Kleinigkeiten, die dich immer wieder ärgern und die man vielleicht ändern könnte. Sprich auf jeden Fall mit deiner Betreuungs- oder Vertrauensperson – es gibt immer Lösungen.*

Liebe Vorbilder

Wer Spass hat, arbeitet besser. Ein gutes Betriebsklima, interessante Aufgabenstellungen, Wertschätzung und die Freiheit selbstständig Arbeiten ausführen zu dürfen, sind zentrale Punkte, damit Lernende und Mitarbeitende motiviert und mit Freude arbeiten. Vergessen Sie nicht, mit gutem Beispiel voranzugehen – ein Lächeln und eine Prise Humor wirken oft Wunder.

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
N
W
E
S

Stand 1.12.2014