

Rainmattstrasse 10
CH- 3011 Bern
Tel 031 387 71 06
Fax 031 387 74 21
info@forum-freiwilligenarbeit.ch
info@forum-benevolat.ch
info@forum-volontariato.ch



forum
freiwilligenarbeit.ch
bénévolat.ch
volontariato.ch

Katalog von Fähigkeiten und Kompetenzen

Dieser Katalog soll Begleiterinnen und Begleitern von Freiwilligen beim Ausfüllen des Sozialzeitausweises unterstützen. Er zeigt eine Übersicht möglicher Fähigkeiten und Kompetenzen, gegliedert in die Kompetenzbereiche fachliche, methodische, personale und soziale Fähigkeiten sowie mögliche Bedeutungen dieser Kompetenzen in der Verbindung mit einer Tätigkeit. Der Katalog ist nicht vollständig, sondern kann mit individuellen und spezifischen Begriffen ergänzt werden.

Fachliche Fähigkeiten

Fachwissen

- Fachbegriffe kennen
- Regeln und Normen kennen
- Kenntnisse haben (z.B. technische, sprachliche...)
- Allgemeinbildung

Anwendungswissen

- Fachkenntnisse umsetzen können
- Arbeiten sachgerecht ausführen
- Gelerntes einbringen können
- Computer bedienen können

Methodische Fähigkeiten

Organisations- und Planungsfähigkeit

- Aufgaben und anstehende Arbeiten planen können
- Methoden des Zeitmanagements kennen
- Verschiedene Abläufe aufeinander abstimmen können
- Kurz-, mittel- und langfristig planen können
- Den Unterscheid zwischen wichtigen und dringenden Aufgaben kennen
- Projekte sachgerecht vorbereiten und / oder durchführen können

Lern- und Arbeitstechnik

- Den eigenen Lernstil kennen und nutzen
- Die Bereitschaft aufbringen, sich neue Kenntnisse und Fertigkeiten anzueignen
- Sich persönliche Ziele setzen können
- Lösungsvarianten prüfen
- Zusammenhänge erkennen können
- Vertraut sein mit Situationen, die den Erwerb von neuem Wissen fordern
- Informationen aus verschiedenen Quellen beschaffen

Persönliche Fähigkeiten

Eigeninitiative

- Initiativ sein
- Etwas verändern können
- Sich für etwas einsetzen
- Entscheidungen selbständig unter Berücksichtigung von Konsequenzen/Risiken treffen
- Sich abgrenzen können
- Ohne fremde Hilfe auskommen
- Ideen für Projekte haben

Verantwortungsbewusstsein / Zuverlässigkeit

- Bereitschaft zur Eigenverantwortung
- Vereinbarungen einhalten können
- Eigenes Handeln bewusst reflektieren können
- Wertorientierung

Kreativität

- Eigene Lösungen für Probleme finden
- Fantasie haben
- Improvisieren können
- Schöpferische Ideen haben
- Auch einmal ungewöhnliche Ideen vertreten
- Freude an Brainstorming / Visionen entwickeln können
- Ungewöhnliche Lösungsansätze finden

Belastbarkeit

- Kritik und Kommentare an der geleisteten Arbeit entgegen nehmen können
- Sich durch dauernde Störungen nicht aus der Ruhe bringen lassen
- Gleichzeitiges Erledigen mehrerer Aufgaben
- Unter Druck arbeiten
- Sich durchsetzen können

Flexibilität

- Sich umstellen können
- Umdenken können
- Geistig beweglich sein
- Sich wechselnden Situationen anpassen können
- Auf veränderte Anforderungen reagieren können

- Situationen richtig einschätzen können
- Situativ Prioritäten setzen

Soziale Fähigkeiten

Teamfähigkeit

- Gemeinsam eine Aufgabe lösen
- Sich in eine Gruppe integrieren können
- In einer Gruppe Verantwortung übernehmen
- Regeln und Vereinbarungen einhalten
- Aufgaben gemeinsam absprechen
- Andere Mitglieder des Teams mit einbeziehen können

Konfliktfähigkeit

- Spannungen erkennen und aushalten können
- Zerwürfnisse konstruktiv angehen
- Sich auseinandersetzen können
- Unterschiedliche Sichtweisen akzeptieren können
- Reklamationen anbringen können
- Zur Schlichtung beitragen können

Freundlichkeit / Geduld

- Selbstbeherrschung
- Nachsichtigkeit
- Der eigenen Rolle entsprechende Umgangsformen finden
- Eigenes Verhalten von Emotionalität lösen können
- Schwierige Situationen aushalten können

Einfühlungsvermögen / Toleranz

- Sich in andere Personen versetzen können
- Auswirkungen des eigenen Handelns abschätzen können
- Andere Menschen akzeptieren
- Andere Werte und Normen gelten lassen können
- Sich abgrenzen können

Kommunikationsfähigkeit

- Sich einfühlen können
- Zuhören können
- Sich verständlich ausdrücken
- Andere überzeugen können
- Beziehungen eingehen können
- Aktiv an Diskussionen teilnehmen
- ZuhörerInnen für ein Thema einnehmen können
- Eigene Gedanken in ein Gespräch einbringen können