

Bildungsguide

Sonderbeilage vom Dienstag, 5. Dezember 2017

2018



Der Bildungsguide hilft Ihnen,  den passenden Weg durch die vielfältige Aus- und Weiterbildungslandschaft zu finden. Die einzelnen Routen werden in der Mitte des Hefts anschaulich dargestellt und die diversen Artikel zeigen auf, wo es konkret langgehen könnte. Also: Leinen los!

Berufliche Fitness

Den passenden Beruf zu finden ist das Eine, im Beruf fit zu bleiben das Andere. Karriere-Ressourcen helfen, die eigene Arbeitsmarktfähigkeit zu stärken. **Von Dr. Daniel Jungo**

Um den passenden Beruf zu finden, sind Interessen und Fähigkeiten zentral. Sie führen zu geeigneten Ausbildungs- und Berufsmöglichkeiten. Die Passung zwischen Person und Beruf hat positive Auswirkungen, denn sie hängt mit Kriterien wie Arbeitszufriedenheit, Stabilität und Erfolg zusammen. Sie bleibt aber nicht unbedingt die gesamte Lebensspanne gleich, und die stabile Karriere ist nicht mehr so häufig wie früher. Veränderungen und Unsicherheiten lösen bei Menschen schnell negative Gedanken und Gefühle aus. Wenn die eigene Arbeitsstelle unsicher wird, denken Arbeitende auch an eine mögliche Entlassung oder befürchten gar langzeitarbeitslos zu werden und damit in finanzielle Schwierigkeiten zu geraten.

Fit bleiben und sich stärken

Damit wir uns körperlich fit und gut fühlen, sind wir bereit zu investieren. Viele gehen regelmässig ins Fitnessstudio. Wie sieht es aber bei der eigenen beruflichen Fitness aus? Was wird hier investiert? Und was investieren wir, damit wir positive Gedanken und Gefühle bei der Arbeit haben und uns auf dem Arbeitsmarkt begehrt und sicher fühlen? Auch im Berufsbereich in die Fitness zu investieren, ist möglich und sinnvoll, wie **Prof. Dr. Andreas Hirschi**, Professor für Arbeits- und Organisationspsychologie an der Universität Bern, aufzeigt. Er hat einen Fragebogen entwickelt, der zentrale Ressourcen für den Laufbahnerfolg erfasst und mit Indikatoren für einen Karriereerfolg wie Zufriedenheit, Salär oder Beförderungen zusammenbringt (s. Info-box). Die Beantwortung des Fragebogens dauert zehn Minuten. Das Ergebnis zeigt, wie stark welche Karriere-Ressourcen ausgeprägt sind.

Für alle Berufe anwendbar

Der Karriere-Ressourcen Fragebogen eignet sich für Personen in allen Berufen, denn überall sind Entwicklungen möglich, beispielsweise in Form von Fach- oder Führungslaufbahnen, der Selbst-

ständigkeit oder von Quereinsteigen. Humanmediziner und Ingenieure, welche bei der Arbeitslosigkeit relativ tiefe Werte aufweisen, können beispielsweise mehr Klarheit über ihre Laufbahnziele gewinnen, weitere Entwicklungsmöglichkeiten identifizieren und ihre Netzwerke aktivieren. Vielleicht ergibt sich dadurch eine neue Führungsposition in einem Spital oder eine neue Berufsfunktion als Entwicklungingenieur im Ausland.

Aber auch Berufsleute, welche in Berufen arbeiten, die höhere Arbeitslosigkeitswerte aufweisen, können sich mit ihren Karriere-Ressourcen auseinandersetzen und etwa über Unterstützungsmöglichkeiten ihrer Organisation, über Informationen zu ihren Möglichkeiten oder durch kontinuierliches Lernen neue Berufswege entdecken und erlernen. Durch die Aktivierung der Karriere-Ressourcen kann eine neue Funktion oder eine Weiterbildung beispielsweise im Management oder in einer Spezi-

alisierung resultieren. Karriere-Ressourcen und weitere Themen lassen sich auch mit einer Laufbahnberaterin oder einem Laufbahnberater besprechen. Adressen von Berufsberatungsstellen oder von Berufsinformationszentren (BIZ) unter www.adressen.sdbb.ch.

Dr. Daniel Jungo arbeitet im Laufbahnzentrum der Stadt Zürich.



KOSTENLOSE STANDORTBESTIMMUNG FÜR IHRE LAUFBAHNPLANUNG

Bereiche und Komponenten des Karriere-Ressourcen-Fragebogens:

Wissen & Kompetenzen	Berufliche Expertise / Arbeitsmarktwissen / Allgemeine Fähigkeiten
Motivation	Wichtigkeit der Arbeit / Zutrauen / Klarheit
Umfeld	Entwicklungsmöglichkeiten / Organisationale Unterstützung / Arbeitsherausforderung / Soziale Unterstützung
Aktivitäten	Netzwerken / Informieren über Möglichkeiten / Kontinuierliches Lernen

Der Fragebogen basiert auf wissenschaftlichen Forschungen zum Laufbahnerfolg und wurde im Forschungsteam von Prof. Dr. Andreas Hirschi an der Abteilung Arbeits- und Organisationspsychologie der Universität Bern entwickelt und validiert.



www.cresogo.com