

Modul 3: Ich kann das

HK 1: Ich nehme meine Bedürfnisse wahr und vertrete sie

Ich nehme meine Bedürfnisse wahr und drücke sie angemessen aus.

Leistungsziele

- Ich nehme meine Bedürfnisse und Gefühle wahr.
- Ich formuliere Wünsche, Meinungen und Anliegen verständlich.
- Ich hole mir bei Unsicherheiten aktiv Unterstützung.
- Ich habe den Mut, für mich einzustehen.
- Ich vertrete meine Grenzen klar und sage respektvoll Nein, wenn etwas für mich nicht stimmt.
- Ich respektiere die Bedürfnisse anderer Menschen.
- Ich kenne meine Rechte und kann benennen, was ich daraus im Alltag brauche.

Erweiterte Leistungsziele

- Ich unterscheide zwischen kurzfristigen Wünschen und längerfristigen Bedürfnissen.
- Ich vertrete meine Anliegen auch in anspruchsvollen Situationen respektvoll und klar.
- Ich erkenne Konflikte zwischen meinen Bedürfnissen und den Bedürfnissen anderer und suche faire Lösungen.
- Ich reflektiere, wie meine Bedürfnisse mein Verhalten im Arbeitsalltag beeinflussen.
- Ich formuliere konkrete Unterstützungsmöglichkeiten, die mir im Arbeitsalltag helfen.
- Ich setze mich aktiv für meine Rechte und meine Teilhabe im Betrieb ein.

HK 2: Ich denke und handle selbstwirksam

Ich verhalte mich in meinem Arbeitsumfeld wirkungsvoll und verantwortungsbewusst.

Leistungsziele

- Ich kenne meine Stärken und setze diese ein.
- Ich kenne meine Grenzen im Arbeitsumfeld und suche nach Wegen, handlungsfähig zu bleiben.
- Ich verstehe, was Verantwortungsübernahme im Arbeitsalltag bedeutet.
- Ich übernehme Verantwortung für meine Arbeit.
- Ich kenne die Grenzen meiner Verantwortung und kann mich bei Bedarf abgrenzen.
- Ich bin bereit, mich weiterzuentwickeln.

Erweiterte Leistungsziele

- Ich reflektiere meine Erfolge und leite daraus Zuversicht für neue Aufgaben ab.
- Ich entwickle Strategien, um mit Unsicherheiten oder Rückschlägen umzugehen.
- Ich bringe eigene Ideen ein und beteilige mich aktiv an Arbeitsprozessen.
- Ich formuliere persönliche Entwicklungsziele für meinen Arbeitsalltag.
- Ich fordere gezielt Rückmeldungen ein, um meine Arbeitsweise weiterzuentwickeln.

HK 3: Ich begegne anderen angemessen

Ich interagiere freundlich und angemessen mit anderen Menschen.

Leistungsziele

- Ich kenne die grundlegenden Umgangs- und Höflichkeitsformen im Betrieb und wende diese an.
- Ich weiss, welches Verhalten im Arbeitskontext erwartet wird, und setze dieses um.
- Ich kenne meine Erwartungen an den Umgang anderer Menschen mit mir.
- Ich kenne meine Pflichten im Betrieb und halte Abmachungen ein.

Erweiterte Leistungsziele

- Ich passe mein Verhalten unterschiedlichen Personen und Situationen angemessen an.
- Ich trage aktiv zu einer positiven und wertschätzenden Zusammenarbeit bei.
- Ich reflektiere die Wirkung meines Verhaltens auf andere Menschen.
- Ich gehe konstruktiv mit unterschiedlichen Meinungen und Sichtweisen um.
- Ich unterstütze andere dabei, sich im Arbeitsumfeld wohl und respektiert zu fühlen.

HK 4: Ich gehe mit Herausforderungen und Belastungen um

Ich bin belastbar und entwickle Strategien für den Umgang mit Herausforderungen.

Leistungsziele

- Ich kenne einfache Strategien zur Stressbewältigung und wende diese an.
- Ich weiss, dass Fehler zum Lernen dazugehören.
- Ich bin bereit, mich neuen oder ungewohnten Aufgaben zu stellen.
- Ich zeige Durchhaltevermögen bei Schwierigkeiten.
- Ich gehe konstruktiv mit Fehlern um.
- Ich setze mir aus meinen Erfahrungen konkrete Entwicklungsziele.

Erweiterte Leistungsziele

- Ich erkenne frühe Anzeichen von Stress oder Überforderung bei mir selbst.
- Ich wähle passende Strategien zur Bewältigung belastender Situationen aus.
- Ich reflektiere schwierige Situationen und ziehe daraus Erkenntnisse für zukünftige Herausforderungen.
- Ich bleibe auch bei unerwarteten Veränderungen handlungsfähig.
- Ich entwickle persönliche Strategien, um Motivation und Ausdauer aufrechtzuerhalten.
- Ich unterstütze andere Personen in belastenden Situationen respektvoll und angemessen.

HK 5: Ich organisiere und reguliere mich selbst

Ich steuere mein Verhalten und strukturiere meinen Aufgabenbereich.

Leistungsziele

- Ich nutze vertraute Strukturierungshilfen, um meine täglichen Aufgaben im Blick zu behalten.
- Ich nutze eine vertraute Methode zur Koordination meiner Termine.
- Ich ordne meine Tätigkeiten sinnvoll und teile meine Kräfte über den Tag hinweg gut ein.
- Ich übernehme Verantwortung für meinen Bereich und bleibe auch bei Veränderungen ruhig.
- Ich reflektiere mein Arbeitstempo und passe mein Handeln an, um Ziele zuverlässig zu erreichen.
- Ich halte meinen Arbeitsplatz so organisiert, dass ich jederzeit effizient starten kann.

Erweiterte Leistungsziele

- Ich plane Aufgaben selbstständig und passe meine Planung bei Veränderungen an.
- Ich setze Prioritäten und begründe meine Reihenfolge von Aufgaben.
- Ich erkenne Ablenkungen oder Störungen und entwickle Strategien im Umgang damit.
- Ich reflektiere meine Arbeitsorganisation und verbessere diese gezielt.
- Ich übernehme Verantwortung für die Vollständigkeit und Qualität meiner Arbeit.
- Ich nutze geeignete Hilfsmittel selbstständig, um meine Arbeit effizient zu organisieren.

HK 6: Ich gebe und nehme Feedback an

Ich nutze Rückmeldungen für mein Lernen und meine Weiterentwicklung.

Leistungsziele

- Ich bin offen für Lernen und Entwicklung.
- Ich weiss, warum Feedback wichtig ist, und betrachte es als Chance.
- Ich zeige Wertschätzung gegenüber anderen Menschen in meinem Arbeitsumfeld.
- Ich kenne die Regeln für wertschätzendes Feedback und halte mich daran.
- Ich traue mich, anderen Rückmeldungen zu geben.
- Ich reflektiere erhaltene Rückmeldungen.
- Ich leite aus Rückmeldungen passende Verhaltensweisen für die Zukunft ab.

Erweiterte Leistungsziele

- Ich frage aktiv nach Rückmeldungen zu meiner Arbeit oder meinem Verhalten.
- Ich reflektiere unterschiedliche Sichtweisen und beziehe diese in mein Handeln ein.
- Ich unterstütze eine offene Feedbackkultur im Arbeitsumfeld.