



PORTFOLIO

Aufbau eines internationalen Mobilitätsprojekt



Pfaddefinition
Inhaltsübersicht

Kofinanziert durch das
Programm Erasmus+
der Europäischen Union



merseyside
**EXPANDING
HORIZONS**



JOHANNES
MIHKELSONI
KESKUS





Inhaltsübersicht

4

Ich heute...

5 Wer bin ich?

6 Wo bin ich?

8 Wohin soll ich gehen?

8 Ich mit meinen Stärken und Ängsten

A. SWOT :

Meine Stärken, Meine Fähigkeiten, Meine Ängste

B. SWOT :

Meine Vorlieben, Träume, Veränderungen, Ängste

C. Me :

Zeichne deinen Charakter

10 Meine Kompetenzen

11 Meine Werte

A. Die perfekte Vision

B. Selbsteinschätzung der Persönlichen Werte

12

Mein Mobilitätsprojekt

13 Was ich mag...

14 Ich würde gerne arbeiten

15 Welche Szenarien passen zu mir?

16 Um mein zukünftiges Projekt durchzuführen, brauche ich...

17

Wie man verschiedene Arten von Teilnehmern an einem Mobilitätsprojekt anleitet

18 Diagnose des Teilnehmerprofils

20 Definition des Teilnehmerprofils

21

Schlussfolgerung

22

Anhänge

22 Anhang 1 : Präsentationsschreiben

24 Anhang 2 : Weitergehen

26 Anhang 3 : Verwendung von MURAL



Allgemeines Ziel

- + Ziel des Projekts MOBILITY+ ist es, Instrumente zu entwickeln, die es Erwachsenenbildnern ermöglichen, ihre Lernenden für die Teilnahme an Mobilitätsprojekten zu sensibilisieren und zu unterstützen.

Dieses Portfolio soll den in der Erwachsenenbildung Tätigen dabei helfen, eine Verbindung zwischen den Bedürfnissen und Erwartungen ihrer Nutznießer herzustellen, um so eine Verstärkung der Kompetenzen zu erreichen.

Außerdem soll es jedem Teilnehmer ermöglicht werden, sein berufliches und persönliches Projekt vorzustellen, seine Werte zu ermitteln, die bisher erworbenen Kompetenzen zu analysieren und auszutauschen und zu bestimmen, welche Kompetenzen er während des Mobilitätsprojekts im Ausland entwickeln und/oder verstärken möchte.

Dieses Portfolio unterstützt mit verschiedenen Aktivitäten, die in Gruppen und einzeln durchgeführt werden können. Das Ziel ist es, Interviews zur Pfaddefinition durchzuführen, um die Interviews zu bündeln und einen Gruppenzusammenhalt zu schaffen, der den Austausch und die gemeinsame Nutzung erleichtert.

Nach Abschluss der verschiedenen im Portfolio vorgeschlagenen Aktivitäten können die Teilnehmer ein Präsentationsschreiben verfassen (siehe "Anhang 1 : Präsentationsschreiben") und haben eine konkretere Vorstellung von ihrem Mobilitätsprojekt.



Zur Vorbereitung auf die Ausbildung

- + Um den Erfolg der Schulung zu maximieren, sollten die Moderatoren den Ort und die Materialien im Voraus vorbereiten. Die Lektüre des Portfolios im Voraus ermöglicht es ihnen, die Aktivitäten auszuwählen, die sie mit ihren Zuhörern durchführen möchten, und diese ebenfalls vorzubereiten.

- + **Was die Moderatoren vorbereiten müssen :**

- Ermittlung der Zielgruppe mit maximal 6 / 8 Teilnehmern
- Eine Einberufung mit einem klaren Ziel für die Teilnehmer zu verfassen
- die Teilnehmer aufzufordern, die während ihrer Mobilitätserfahrungen verwendeten Hilfsmittel mitzubringen, falls vorhanden
- Vorbereitung logistischer Aspekte und Sicherstellung eines angenehmen Umfelds (Raum, Stift, Papier, ...)

- + **Die Ziele der Schulung für die Teilnehmer sind :**

- ihre individuellen Bedürfnisse zu verstehen.
- ihre beruflichen Bedürfnisse zu ermitteln .
- Qualitative Unterstützung und Vorbereitung erhalten.
- Die Valorisierung von Kompetenzen und ihre mögliche Verstärkung durch Mobilitätsprojekte zu verstehen.



1

Ich heute

Der Zweck der ersten Aktivität besteht darin, die Profile der Teilnehmer zu verstehen und zu identifizieren: Wer sie sind, woher sie kommen, was ihre Persönlichkeit ausmacht, welche Fähigkeiten sie haben und welche Werte sie vertreten - dies ist der erste Schritt zur Definition ihres Weges.

..... Wer bin ich?

Beschreibung der Tätigkeit

Diese erste Übung dient dazu, alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer vorzustellen, indem sie eine Postkarte auswählen und erklären sollen, warum diese Postkarte ihnen ähnlichsieht. Die Postkarte, die sie ausgewählt haben, könnte ihr Ziel für die Teilnahme an der Sitzung darstellen oder eine Postkarte, die ihre Persönlichkeit repräsentiert.

Zielsetzung

Dies ist eine Eisbrecher-Aktivität. Sie gibt allen Teilnehmern die Möglichkeit, sich von Anfang an den

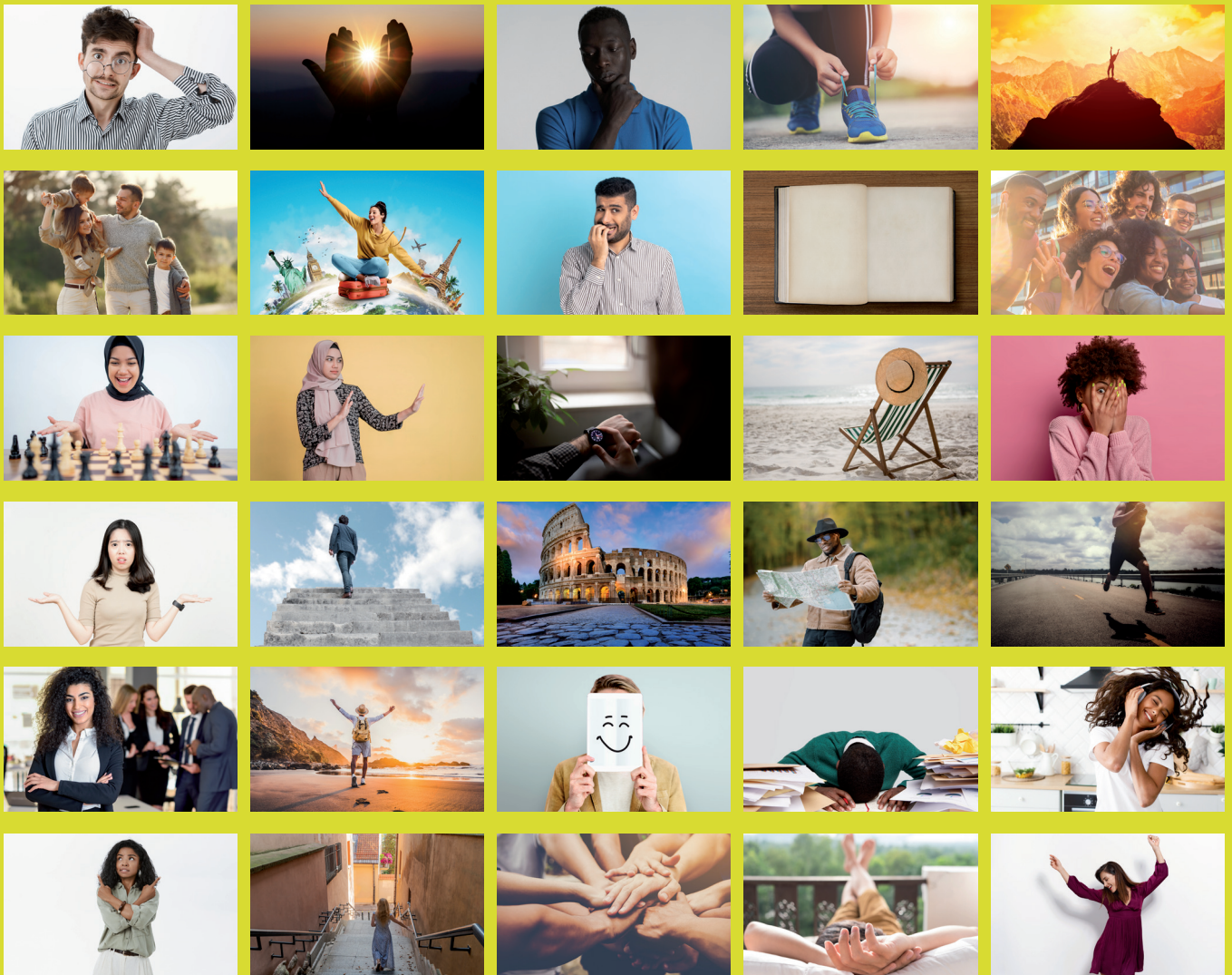
anderen Teilnehmern und den Trainern vorzustellen. Die Teilnehmer nehmen ihren Platz in der Gruppe ein und sind bereit, sich an den anderen Übungen zu beteiligen.

Methodik

Gruppensituation

Die Teilnehmer präsentieren und erläutern ihre persönliche Wahl.

Nachstehend finden Sie einige Beispiele für Bilder, die verwendet werden können.



..... Wo bin ich?



Beschreibung der Tätigkeit

Diese zweite Übung zielt darauf ab, kurz die berufliche/ wirtschaftliche Situation vorzustellen, in der sich alle Teilnehmer heute befinden. Dies ermöglicht es den Trainern zu erkennen, wie die Teilnehmer die aktuelle Arbeits- und Lebenssituation verstehen und darstellen. Es werden zwei verschiedene Tabellen vorgeschlagen. Je nach Publikum kann der Moderator entscheiden, ob die Tabelle mit den Sätzen oder die Tabelle mit den Bildern verwenden möchte.

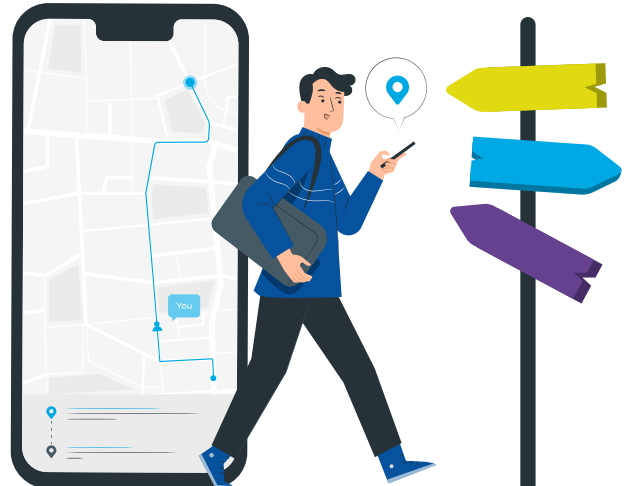
Die Teilnehmer müssen aus den verschiedenen Vorschlägen maximal 3 auswählen, mit denen sie einverstanden sind und 3, mit denen sie nicht einverstanden sind.

Zielsetzung

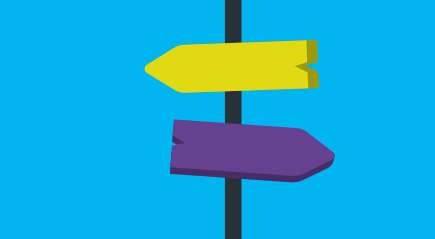
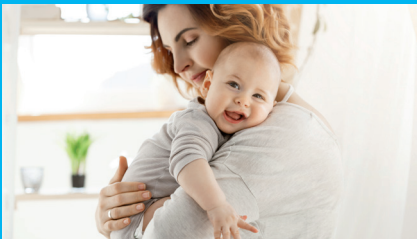
Den Teilnehmern zu ermöglichen, zu verstehen und sich selbst dort zu verorten, wo sie sich heute befinden.

Methodik

Gruppensituation, jeder Teilnehmer präsentiert individuell seine persönliche Wahl.



Ich habe einen Job, von dem ich leben kann (Studentenjob oder anderes)	Ich bin ein Arbeitssuchender	Ich bin mir über meine berufliche Berufung im Klaren/ Ich bin mir nicht ganz im Klaren darüber, was ich in Zukunft tun möchte.	Ich habe einen Job, den ich mag
Ich habe einen festen Arbeitsplatz, der nicht zu mir passt	Ich bin arbeitslos, mit staatlicher Unterstützung	Ich bin arbeitslos und erhalte keine staatliche Unterstützung.	Ich mache mehrere Jobs, weil ich gerne variere
Meine Arbeit macht mir Spaß, aber ich kann meine Karriere nicht vorantreiben	Ich habe einen befristeten Vertrag und keinen Plan für die Zeit danach	Ich mache mehrere Jobs aus wirtschaftlichen Gründen	Ich bin ein junger Hochschulabsolvent
Ich bin Student, aber ich mag nicht, was ich studiere	Ich habe nicht studiert, was ich mag	Ich wohne bei meinen Eltern	Ich bin ein Morgenmensch
Ich lebe allein	Ich habe eine Leidenschaft für das Reisen	Ich habe nicht studiert, was ich mag	Ich bin mir über meine Werte im Klaren
Ich lebe im Ausland	Ich lebe in meinem Heimatland	Ich ziehe es vor, in einer großen Stadt zu leben	Ich lebe in einer Wohngemeinschaft
Ich habe eine Familie und Kinder	Ich lebe auf dem Lande in einer abgelegenen Gegend	Ich genieße Rucksacktouren auf eigene Faust	Ich bin ein Nachtmensch
Ich bin ledig	Ich befinde mich im Erziehungsurlaub	Ich reise gerne mit Familie/ Freunden ins Ausland	Ich habe einen Partner

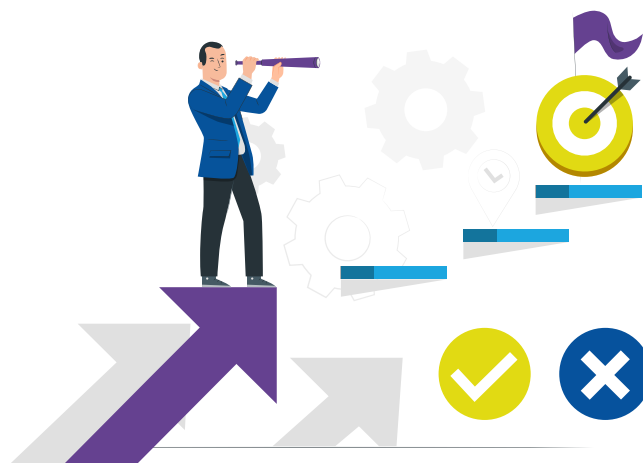


..... Wohin soll ich gehen?

Beschreibung der Tätigkeit

Diese Übung zielt darauf ab, die persönlichen und beruflichen Ziele der Teilnehmer vorzustellen. Sie haben bereits ihre aktuelle Situation identifiziert und wir fragen sie, was sie als nächstes erreichen wollen.

Sie müssen aus den 9 Karten maximal 3 Karten auswählen, mit denen sie einverstanden sind, und 3, mit denen sie nicht einverstanden sind.



Zielsetzung

Den Teilnehmern die Möglichkeit zu geben, zu verstehen, wo sie hinwollen und was sie erreichen wollen, und sich selbst zu verorten.

Methodik

Gruppensituation, jeder Teilnehmer präsentiert individuell seine persönliche Wahl.

Einen festen Arbeitsplatz finden	Niederlassung im Ausland	Zurück zur Schule gehen	Absolventen	Sich in einer stagnierenden Situation befinden
Eine Familie gründen und Kinder bekommen	Autonomie erlangen	Reisen um die Welt	Machen Sie eine Pause	Engagieren Sie sich für ein nützliches und wirkungsvolles Projekt
Sammeln von Berufserfahrung im Ausland	Ausbau meiner Sprachkenntnisse in einer Fremdsprache	Mein eigenes Unternehmen gründen	Eine neue Umgebung zu entdecken, da ich immer wieder in dieselbe Stadt zurückkehre	Arbeitslos sein

..... Ich mit meinen Stärken und Ängsten

A. SWOT

Meine Stärken / Meine Fähigkeiten / Meine Ängste

Beschreibung der Tätigkeit

Diese Übung soll den Teilnehmern helfen, ihre Stärken, ihre Fähigkeiten, ihre Angebote und ihre Ängste in Worte zu fassen. Sie haben bereits ihre aktuelle Situation identifiziert, und die Frage ist nun, was sie als nächstes erreichen wollen.

Sie müssen eine vierteilige Tabelle mit Schlüsselwörtern oder kurzen Sätzen ausfüllen, die ihnen helfen, sich zu präsentieren.

Zielsetzung

Die Teilnehmer sollen erkennen, was sie bereits haben

und was ihnen noch fehlt, um ihre in der ersten Übung ermittelten Ziele zu erreichen.

Methodik

Die Teilnehmer schreiben ihre Antworten selbst auf Post-it-Zettel für jede Kategorie. Dann nimmt der Trainer die Zettel, hängt sie an die Wand, liest sie vor und gibt dann Bemerkungen in kollektiver Form ab, damit die Teilnehmer das Geschriebene bewerten können. (Zum Beispiel: Wenn jemand geschrieben hat "Meine Stärke ist, dass ich präsent bin", ist das Ziel, dass der Teilnehmer erklären kann, was das bedeutet). Der Trainer gibt Gruppenfeedback, nicht individuelles Feedback, damit sich die Teilnehmer nicht beurteilt fühlen.

Seien Sie vorsichtig mit der Nachbesprechung, denn wir wollen nicht, dass die Teilnehmer hinterher ein Durcheinander im Kopf haben (z. B. mit vielen Ängsten und einigen Stärken).

- Wenn sie Startschwierigkeiten haben, können Sie sie daran erinnern, dass sie verschiedene Arten von Fähigkeiten haben: berufliche, soziale und persönliche. Es kann auch sinnvoll sein, zu erklären, was Sie mit "Angst" meinen. Es könnte zum Beispiel die Angst vor öffentlichem Reden sein oder die Angst, ins Ausland zu reisen (weit weg von Europa).

Bei einigen hängt es mit ihrer Persönlichkeit zusammen, bei anderen mit den Aktionen/Dingen, die sie tun können.

Das Ziel ist es, sich anderen gegenüber präsentieren zu können. Sie sollen lernen, wie man das macht. Stellen Sie sicher, dass sie sich mit dem, was sie tun, wohlfühlen, diese Übung muss anonym sein.

Meine Stärken/ was ich am besten kann/ was ich gerne mache ¹	Was ich anderen anbieten kann ²
Meine Fähigkeiten/ verbesserungswürdige Bereiche ³	Meine Ängste oder was ich nicht mag ⁴

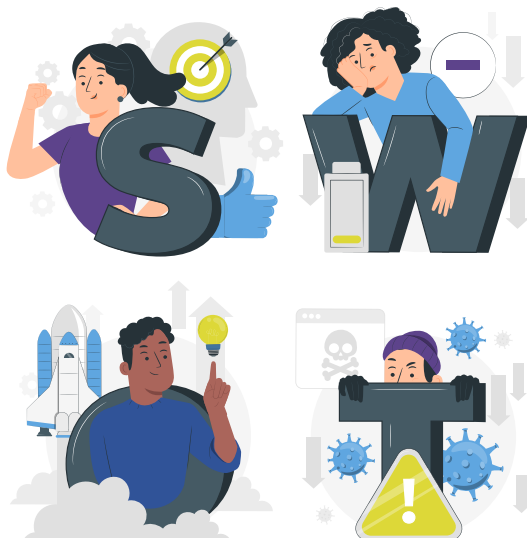
B. SWOT

Meine Vorlieben, Träume, Veränderungen, Ängste

Dies ist die gleiche Methodik wie in Übung A, nur die Begriffe ändern sich.

Die Moderatoren können je nach den Profilen ihrer Teilnehmer, dem Umfeld, in dem die Aktivitäten durchgeführt werden, oder den eigenen Präferenzen der Trainer die Methode A oder die Methode B anwenden.

Vorlieben/ Abneigungen ⁵	Wichtig für mich/ Träume und Hoffnungen ⁶
Träume und Hoffnungen ⁷	Ängste ⁸

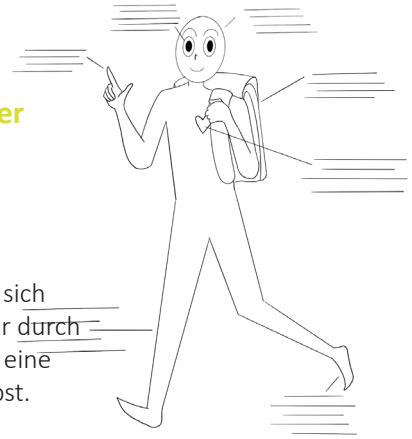


C. ME

Zeichne deinen Charakter

Beschreibung der Tätigkeit

Die Teilnehmer denken über sich selbst nach, können dies aber durch eine Figur ausdrücken. Es ist eine Selbstreflexion über sich selbst.



Zielsetzung

Ziel ist es, einen eigenen Charakter zu schaffen, indem die wichtigsten Punkte, die während der vorgeschlagenen Aktivitäten angesprochen wurden, zusammengefasst werden.

Methodik

Nehmen Sie das vorgeschlagene Porträt und fügen Sie Informationen in den folgenden Kategorien hinzu:

- **Kopf:** Was ich erlebt habe / meine Träume / welche Gefühle
- **Augen:** Meine Vision für die Zukunft, was ich gerne tun möchte
- **Herz:** Was ist für mich wichtig: meine Leidenschaften, Interessen, Werte, Hobbys?
- **Rücken:** Was sind meine Ängste, meine Herausforderungen (da der Rücken nicht sichtbar ist, was ich nicht sehe)
- **Die Hände:** Was (praktische Dinge) kann ich tun (meine Fähigkeiten)?
- **Die Knie:** Was ich nicht mag? (Die Knie sind verletzlich)
- **Fuß:** Welche 3 Schlüsselaktionen zur Unterstützung deiner Figur?
- **Füße:** Welche 3 Schlüsselaktionen würden deiner Figur helfen, voranzukommen?

¹ Der Teilnehmer kann erklären, was er gut kann, was er am besten kann und was er gerne tut (Beispiel: "Ich bin gut darin, eine Gruppe während einer Schulung zu leiten").

² Der Teilnehmer kann erklären, was er anderen anbieten kann und in welcher Form dies geschieht (Beispiel: "Ich kann meine Zeit anbieten, indem ich an Wochenenden ehrenamtlich arbeite").

³ Der Teilnehmer kann seine Fähigkeiten auflisten (und wie er sie entwickelt hat) und diejenigen, die er gerne entwickeln würde (Beispiel: "Ich kann eine Website erstellen. Das ist eine Fähigkeit, die ich während meines Praktikums im Bereich Kommunikation entwickeln konnte").

⁴ Der Teilnehmer kann erklären, wovor er Angst hat oder was er nicht gerne tut (Beispiel: "Ich spreche nicht gerne in der Öffentlichkeit")

⁵ Die Teilnehmer können erklären, was sie mögen oder nicht mögen. Sie können die folgenden Sätze vervollständigen: "Ich mag...", "Ich mag nicht..."

⁶ Der Teilnehmer kann erklären, was für ihn wichtig ist, was greifbar ist. Erklären Sie, welche Träume und Hoffnungen sie im Leben im Allgemeinen haben, wohin sie gehen möchten. (Beispiel: "Es ist wichtig für mich, gesunde Beziehungen in meinem Arbeitsumfeld zu haben").

⁷ Der Teilnehmer kann erklären, welche Veränderungen er an sich oder in seinem Leben vorgenommen hat und welche er gerne vornehmen würde (Beispiel: "Ich möchte mein Studienfach wechseln, da es nicht mehr zu mir passt").

⁸ Der Teilnehmer kann erklären, wovor er Angst hat oder was er nicht gerne tut (Beispiel: "Ich mag es nicht, in der Öffentlichkeit zu sprechen").

..... Meine Kompetenzen



Beschreibung der Tätigkeit

Kompetenzen ermöglichen es den Teilnehmern, sich selbst zu verorten und zu wissen, was sie tun oder nicht tun können. Um den eigenen Weg zu definieren, ist es wichtig, die eigenen Fähigkeiten zu kennen, sie zu verbalisieren und sie vorzubringen.

Zielsetzung

Ziel dieser Aktivität ist es, den Teilnehmern die Möglichkeit zu geben, ihre Schlüsselkompetenzen selbst einzuschätzen, indem sie sie bewerten. Diese Übung ist ein Instrument, das ihnen hilft zu verstehen, was sie verbessern können.

Methodik

Die Moderatoren müssen das zweite Ergebnis des Projekts Mobility+ (IO2) verwenden, um diese Übung durchzuführen:

- Den Teilnehmern zu helfen, ihre Kompetenzen zu definieren.
- Sie sollen konkrete Beispiele dafür finden, wie diese Kompetenzen umgesetzt werden können.
- Selbsteinschätzung anhand der Praxisbeispiele von IO2 (Bewertung von 1 bis 4 Sternen) (siehe Anhang - IO2 Praxisbeispiele).



FÄHIGKEIT, DIE ICH BEREITS HABE

- Lese- und Schreibkompetenz
- Fremdsprachliche Kompetenz
- Persönliche, soziale und Lernkompetenz
- Bürgerkompetenz
- Kulturbewusstsein und kulturelle Ausdrucksfähigkeit
- Unternehmerische Kompetenz
- Mathematische Kompetenz und Kompetenz in Naturwissenschaften, Informatik und Technik
- Digitale Kompetenz



FERTIGKEIT, DIE ICH VERBESSERN MUSS

- Lese- und Schreibkompetenz
- Fremdsprachliche Kompetenz
- Persönliche, soziale und Lernkompetenz
- Bürgerkompetenz
- Kulturbewusstsein und kulturelle Ausdrucksfähigkeit
- Unternehmerische Kompetenz
- Mathematische Kompetenz und Kompetenz in Naturwissenschaften, Informatik und Technik
- Digitale Kompetenz



Es wäre daher interessant, die Teilnehmer aufzufordern, den IO2 vor der Sitzung durchzugehen.

Kreuzen Sie auf den Tabellen mit den verschiedenen Fähigkeiten die Stufe an, die Ihnen entspricht. Wählen Sie 2 Farben aus, um die Aktivität durchzuführen.

Die erste Farbe steht für das Niveau, auf dem Sie sich heute befinden (Fähigkeit, die ich bereits habe). Die zweite Farbe steht für das Niveau, das Sie erreichen wollen (Fähigkeit, die ich verbessern muss).

..... Meine Werte

"Werte sind Überzeugungen oder Grundsätze, die uns helfen zu entscheiden, was richtig und falsch ist und wie wir uns in verschiedenen Situationen verhalten sollen. Die Anti-Werte sind das Gegenteil davon. Sie sind Verhaltensweisen oder Einstellungen von Menschen, die schädlich und negativ für andere sind."⁹

A. DIE PERFEKTE VISION

Beschreibung der Tätigkeit

Entwickeln Sie in der Gruppe eine Projektidee und einigen Sie sich auf Projektprioritäten.

Zielsetzung

Fokussieren Sie die Aufmerksamkeit der Teilnehmer auf ein einziges Projekt/eine einzige Initiative, indem Sie ihnen die Möglichkeit geben, sich an der Prioritätensetzung zu beteiligen. Ein gemeinsames Vorgehen erhöht die Qualität des Prozesses.

Methodik

Alle Teilnehmer werden gebeten, Ideen, Initiativen oder Werte auf Aufklebern zu notieren. In Gruppen werden sie einige Ideen von den Aufklebern auswählen und versuchen, gemeinsam ein Projektkonzept zu entwickeln. *(Möglicherweise müssen sie vorher ein Thema festlegen, um zu viele Unterschiede zu vermeiden).*

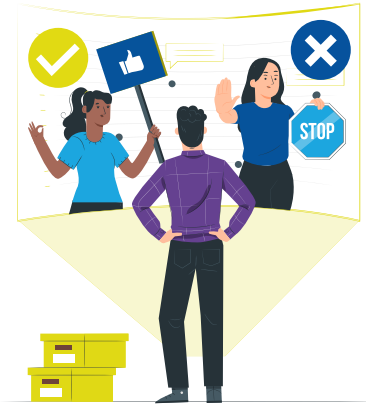
Die Rangfolge richtet sich nach den wahrgenommenen Vorteilen für das Projekt. Für jeden Aufkleber sollten die Teilnehmer die Vorteile diskutieren und sie aufschreiben. Wenn es Unstimmigkeiten gibt, sollten diese ebenfalls als Argumente aufgeschrieben werden.

Wenn die Vorteile eines jeden Aufklebers allen klar sind, gehen die Teilnehmer dazu über, sie zu priorisieren.

- Auf welche Reihenfolge der Prioritäten werden sie sich einigen?
- Werden sie in der Lage sein, eine Einigung im Sinne des Gemeinwohls zu erzielen?
- Werden sie die unterschiedlichen Standpunkte und Ideen berücksichtigen und eine gemeinsame Basis finden?

Wenn die Teilnehmer die Priorisierung der Ideen abgeschlossen haben, führt der Moderator eine Nachbesprechung durch und fragt sie, wie sie vorgegangen sind und welche Überlegungen sie angestellt haben.

⁹ WhatMaster, Definition of Anti values With Types And Examples, <https://whatmaster.com/anti-values/>, abgerufen am 08.02.2022.



B. SELBSTEINSCHÄTZUNG DER PERSÖNLICHEN WERTE

Beschreibung der Tätigkeit

Bei dieser Aktivität geht es um die Werte und Anti-Werte der einzelnen Teilnehmer. Es geht darum, die Tatsache hervorzuheben, dass man Werte oder Anti-Werte mit anderen Menschen teilen kann. Und wenn nicht, ist es selbstverständlich, dass man nicht über die Werte anderer urteilen und sie respektieren sollte.

Zielsetzung

Ermöglichen Sie es den Teilnehmern, zu ermitteln, welche ihrer bestehenden Werte und welche potenziellen Werte sie z. B. während eines Mobilitätsprojekts erfahren möchten.

Methodik

Jeder Teilnehmer muss 3 Werte und 3 Anti-Werte wählen. Dann werden Gruppen gebildet (3 oder 4 Personen) und die Mitglieder müssen sich auf die 3 Werte und 3 Anti-Werte der Gruppe einigen. Jeder äußert seine eigenen Werte und Anti-Werte. Die Teilnehmer müssen ihre Entscheidungen diskutieren und Gemeinsamkeiten zwischen ihnen finden.

> FRAGE, DIE GESTELLT WERDEN SOLLTE:

Wenn es nur drei Werte gäbe, die ich erleben/auf mein Projekt anwenden könnte, welche würde ich wählen? Wenn es nur drei zu hassen gäbe, welche wären es?

Die Moderatoren können eine Liste erstellen, die ihnen hilft. Wenn sie möchten, können die Moderatoren ihnen erlauben, weitere Ideen hinzuzufügen. Hier sind einige Beispiele: Familie, Ehrlichkeit, Respekt, Freundschaft, Humor, Freude, Zuhören, Autonomie, Aufmerksamkeit, Großzügigkeit, gute Manieren, Gewalt, Altruismus, Ausgrenzung, Frieden usw.

Meine Werte	Meine Anti-Werte

2

Mein Mobilitätsprojekt

Dieser zweite Teil zielt auf das Mobilitätsprojekt der Teilnehmer ab. Die vorgeschlagenen Aktivitäten ermöglichen es ihnen, ihr Projekt zu definieren und eine konkrete Vorstellung davon zu bekommen: In welchem Bereich wollen sie ihr Mobilitätsprojekt durchführen und danach arbeiten? Welches Mobilitätsszenario passt am besten zu ihnen?

..... Was ich mag...



Beschreibung der Tätigkeit

Diese Übung soll den Teilnehmern helfen, die Arbeitssituationen und allgemeinen Bedingungen zu ermitteln, in denen sie sich am wohlsten fühlen. Indem sie sich auf die eine oder andere Seite von 2 Vorschlägen stellen. Die Moderatoren sollten eine Erklärung dafür haben, warum die Teilnehmer die verschiedenen Situationen wählen.

Zielsetzung

Den Teilnehmern die Möglichkeit geben, die Arbeitssituation und die Art des Mobilitätsprojekts zu bestimmen und zu definieren, in der sie sich am wohlsten fühlen. Diese Übung ist sehr wichtig für Lehrkräfte in der Erwachsenenbildung, die Teilnehmer in ein Mobilitätsprojekt entsenden, das sie herausfinden müssen, welche aufnehmende Organisation Arbeitsbedingungen bietet, die für die Teilnehmer geeignet sind und es ihnen ermöglichen, ihre Kompetenzen zu entwickeln und die Mobilitätserfahrung voll zu nutzen.

Methodik

Sie können ein Online-Umfrage-Tool oder jede andere Art von Umfrage verwenden, die Ihren Zielen und Erwartungen am besten entspricht. Unten sehen Sie ein Beispiel mit MURAL, einem interaktiven digitalen Whiteboard zur Zusammenarbeit und zur Förderung von Innovationen.

Am besten nehmen Sie sich vorher Zeit, um zu erklären, worum es sich bei dem Werkzeug handelt, wie es zu verwenden ist, und geben dann den Link weiter. Hier ist der Link für das MURAL-Beispiel:

<https://app.mural.co/t/adice9467/home>

> Siehe Anhang 3, um zu verstehen, wie MURAL funktioniert.

Falls die Lehrkräfte MURAL nicht wie oben beschrieben verwenden können, können sie ihre eigene Aktivität erstellen. Sie können die folgenden Vorschläge verwenden und sie auf ihre Kreation anwenden. Die Idee ist, den Teilnehmern Fragen zu stellen, um ihnen zu helfen, herauszufinden, was sie mögen oder nicht mögen.

FRAGEN, DIE SIE DEN TEILNEHMERN STELLEN KÖNNEN

1. Lassen Sie sie zwischen den beiden Vorschlägen wählen und diskutieren Sie in der Gruppe, warum sie sich mit ihrer Wahl wohler fühlen.

- Stadt **ODER** Land
- Selbstständiges Arbeiten **ODER** Arbeiten im Team
- Alleine **ODER** im Kontakt mit anderen
- Vor-Ort-Aktivitäten **ODER** im Büro
- Muttersprachliches Land **ODER** andere Sprache
- Alleinlebend **ODER** mit Mitbewohnern lebend
- Verantwortung haben **ODER** keine Verantwortung

2. Stimmen Sie zu oder lehnen Sie ab - bewerten Sie von 1 bis 5:

- A.** Ich organisiere gerne Aktivitäten
- B.** Ich spreche gerne in der Öffentlichkeit
- C.** Ich mag den Kontakt mit einem Publikum
- D.** Ich mag es, in der Natur zu arbeiten
- E.** Ich spreche gerne eine andere Sprache
- F.** Ich erledige gerne Verwaltungsaufgaben
- G.** Ich ergreife gerne Initiativen
- H.** Ich bin gerne auf dem Feld

3. Ich möchte... (wählen Sie die 3 wichtigsten Ziele aus):

- Lernen Sie eine neue Sprache
- Meine Kompetenzen ausbauen
- Orientieren Sie sich an
- Sich an ein anderes Land und eine andere Kultur anpassen können
- Definieren Sie mein berufliches Projekt
- Gewinnung von Autonomie und Vertrauen
- Meinen Weg finden
- Sonstiges: ...

4. Was kann ich nicht tun? Oder nicht weiß, wie man es macht..:

- Sprechen Sie eine Fremdsprache
- Im Ausland leben
- Sich an ein anderes Land und eine andere Kultur anpassen können
- Definieren Sie mein berufliches Projekt
- Konzentration auf mein zukünftiges berufliches Projekt
- Informieren Sie sich über die verschiedenen Zukunftsszenarien, die mir zur Verfügung stehen
- Meinen Weg finden
- Sonstiges: ...



Ich würde gerne arbeiten

Beschreibung der Tätigkeit

Manchmal fällt es den Teilnehmern leichter zu sagen, was sie nicht tun möchten, und es ist schwieriger, den Bereich zu nennen, in dem sie in Zukunft arbeiten möchten. Diese Übung soll den Teilnehmern helfen, mit einem einfachen Ja oder Nein die Bereiche und Sektoren zu identifizieren, in denen sie gerne arbeiten würden oder nicht.

Zielsetzung

Den Teilnehmern die Möglichkeit geben, den Sektor und die Tätigkeit, für die sie sich interessieren oder interessieren könnten, durch die Ja/Nein-Wahl zu definieren.



Methodik

Lassen Sie die Jugendlichen jeweils 3 Bereiche und Sektoren auswählen, in denen sie gerne arbeiten würden, und 3, in denen sie nicht arbeiten möchten, und lassen Sie sie kurz erklären, warum.

BEREICH / ART DER ORGANISATION

- Privates Unternehmen
- Verein
- Stiftung
- Regierung
- NGO
- Politisch
- Selbstständig
- START-UP
- Öffentliche Dienste
- Streitkräfte
- Schule (öffentlich/privat)
- Ein-Mann/Frau-Unternehmen
- Multinationales Unternehmen
- Lokale Behörden (Rathaus, Region, Bezirk)
- Museen
- Hotels
- Beratungsunternehmen
- Laden & Geschäfte
- Bauernhof
- Labor
- Studio
- Wohltätigkeitsorganisationen
-

SEKTOR

- Gemeinschaftliche und soziale Dienste
- Bildung
- Umwelt
- Gesundheitswesen und Medizin
- Digital
- Kommunikation/Medien
- Technik
- Wissenschaft und Technik
- Sport
- Internationale Zusammenarbeit
- Verwaltung
- Recht, Rechtsberatung
- IT-Beratung
- Kunst, Kultur und Unterhaltung
- Wirtschaft, Management und Verwaltung
- Humanressourcen
- Vertrieb
- Architektur
- Gestaltung
- Landwirtschaft
- Industrie
- Tourismus
- ...



Welche Szenarien passen zu mir?

Beschreibung der Tätigkeit

Verschiedene Arten von Szenarien werden den Teilnehmern vorgeschlagen. Je nach Art des Projekts und dem Kontext der Teilnehmer können die Moderatoren ihre eigenen Szenarien anpassen und erstellen, damit die Teilnehmer einen Bezug zu ihnen herstellen können.

Zielsetzung

Ziel dieser Aktivität ist es, konkrete Projektbeispiele vorzustellen (unten sind einige Beispiele für Mobilitätsprojekte aufgeführt). Die Teilnehmer werden gebeten, Fragen zu beantworten, um herauszufinden, ob das Szenario/Projekt zu ihnen passt. So können sie herausfinden, was sie während ihres Mobilitätsprojekts tun oder nicht tun wollen.

Methodik

Der Moderator kann sie laut vorlesen und die Teilnehmer bitten, die Fragen zu den einzelnen Szenarien zu beantworten.

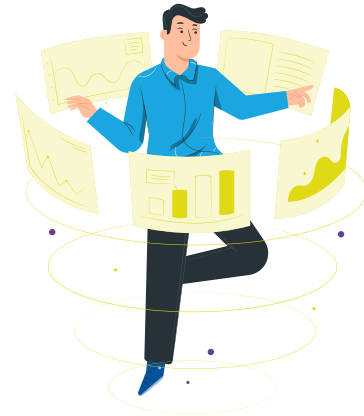
SZENARIO NR.1

Sie sind jetzt seit 2 Wochen in Moldawien und leisten Ihren Zivildienst, indem Sie kreative Aktivitäten für Jugendliche zwischen 13 und 16 Jahren organisieren. Sie sind ständig auf der Suche nach neuen Spielen und Aktivitäten. Wenn Sie abends nach Hause fahren, nutzen Sie die Momente des Austauschs mit Ihren französischen Mitbewohnern, um sich weiter inspirieren zu lassen.

- Wenn Sie sich in die Lage dieser Person versetzen, glauben Sie, dass Ihnen diese Situation gefallen würde?
- Wären Sie an der Animation und der ständigen Suche nach Inspiration und Neuem interessiert?
- Haben Sie ähnliche Erfahrungen in Frankreich gemacht? (Sommerlager...)
- Ist das Land ein Hindernis für Sie? Gefällt Ihnen die Idee einer Wohngemeinschaft?

SZENARIO NR.2

Sie befinden sich in Sizilien in einer Organisation, die sich für den Schutz von Tieren einsetzt. Ihre freiwillige Arbeit (CES) besteht darin, den Tierpflegern bei



ihren täglichen Aufgaben zu helfen (Zubereitung des notwendigen Futters, Fütterung der Tiere, Pflege ihrer Gesundheit, Überwachung der Impfungen, Überwachung der verfügbaren Futterreserven und Auffüllen der Vorräte...).

Viele der Betreuer sprechen kein Englisch, was Sie aber nicht daran hindert, sich verständlich zu machen (Schilder, Zeichnungen...).

Abends, wenn Sie zurückkehren, üben Sie Ihr Englisch noch mehr, weil Sie sich in der Gegenwart internationaler Freiwilliger befinden.

- Würde Ihnen die Tätigkeit Spaß machen?
- Sind Fremdsprachen ein Problem für Sie? Was ist der Grund dafür?

SZENARIO NR.3

Sie haben sich bei einem Unternehmen in Dänemark für ein 6-monatiges Berufspraktikum im Bereich des europäischen Projektmanagements beworben.

Sie werden täglich finanzielle und pädagogische Berichte erstellen und Projekte mit engen Fristen entwerfen.

- Würde Ihnen dieser Bürojob gefallen?
- Würde ein Bürojob bei TP zu Ihnen passen?
- Oder würden Sie 50-50/ oder 100% Außendienst bevorzugen? Wie sieht es mit dem Reiseziel aus, was halten Sie von den "nordischen" Ländern?



Um mein zukünftiges Projekt durchzuführen, brauche ich...

Für mein zukünftiges Projekt benötige ich Erfahrung im Bereich Mobilität, aber auch...

Beschreibung der Tätigkeit

Das Mobilitätsprojekt muss mit dem beruflichen und persönlichen Projekt jedes Teilnehmers in Einklang stehen. Hier geht es darum, sich bewusst zu machen, welche Elemente neben der Mobilität für die Durchführung des Projekts notwendig sind.

Zielsetzung

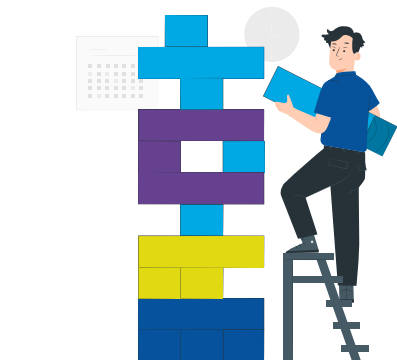
Informieren Sie sich über die verschiedenen Ausbildungen, die es gibt, über die verschiedenen Arten von Erfahrungen oder darüber, welche Kontakte/Netzwerke man haben sollte und wo man sie findet.

Methodik

Brainstorming : Überlegen Sie in Kleingruppen gemeinsam, welche Möglichkeiten den Teilnehmern in Bezug auf Ausbildung, berufliche oder persönliche Erfahrungen oder auch zur Erweiterung ihres Netzwerks zur Verfügung stehen.

Beispiele :

Ausbildung	Erleben Sie	Kontakte/Netzwerk
Lebenslauf-Studie	Ein Praktikum in meinem Heimatland absolvieren	Ausstellung/Forum
Teilnahme an einem Lehrgang	Zugang zu informellen Bildungsmaßnahmen (Freiwilligenarbeit usw.)	Andere Mobilitätsteilnehmer
Validierung der Erfahrungen	...	Professionelle soziale Medien nutzen (LinkedIn...)
...	...	Aufnahme- und Entsendeorganisationen



REKAPITULATION & PRÄSENTATION

Heute	Was ich gerne tue	Erworbene Kompetenz	Meine Werte
		★★★★	
Morgen	Was ich anbieten kann	Was ich lernen möchte	Sektor und Gebiet
		★★	

3

Wie man verschiedene Arten
von Teilnehmern an einem
Mobilitätsprojekt anleitet

Mobilität kann als Hebel für eine Beschäftigung angesehen werden und ist ein echter Vorteil für die berufliche Laufbahn.

Mobilität kann als Hebel für eine Beschäftigung angesehen werden und ist ein echter Vorteil für die berufliche Laufbahn. Manche Menschen wissen vielleicht nicht, welche Möglichkeiten sich ihnen bieten, oder trauen sich nicht, den Schritt zu wagen. Deshalb ist es wichtig, Informationen und Schulungen zu den internationalen Mobilitätsprogrammen anzubieten.

Es gibt verschiedene europäische Mobilitätsprogramme¹⁰, die auf die unterschiedlichen Arten und Profile der Teilnehmer eingehen. Es ist in der Tat wichtig, die Mobilitätsteilnehmer zu unterstützen und zu begleiten, um ihnen eine Aufgabe und Aktivitäten anzubieten, die ihren Erwartungen und persönlichen Zielen entsprechen. Außerdem hat jedes Programm seine eigenen Zulassungskriterien, die berücksichtigt werden müssen. Es ist daher notwendig, ein konstruktives Gespräch mit den Teilnehmern zu führen, um sie bei ihrem Mobilitätsprojekt zu unterstützen.

Die Mobilität zielt darauf ab, positive und signifikante Veränderungen bei den Teilnehmern herbeizuführen. Während dieser Mobilität werden sie internationale Erfahrungen sammeln und interkulturelle, soziale, berufliche und persönliche Kompetenzen erwerben.

Warum und wie kann man sie unterstützen?

Obwohl die Profile der Teilnehmer alle unterschiedlich sind, ist es wichtig, sie bei der Ausarbeitung ihres Projekts zu begleiten. Um dies zu ermöglichen, besteht der erste Schritt darin, ihre Erwartungen und Bedürfnisse so gut wie möglich zu erfüllen, um ihnen eine Aufgabe anzubieten, die ihrem beruflichen und/oder persönlichen Projekt entspricht.

Diese Diagnose kann über verschiedene Punkte erfolgen, wie z. B.:

- Ihre soziale, wirtschaftliche und finanzielle Situation
- Ihre beruflichen und Mobilitätserfahrungen



Diagnose des Teilnehmerprofils

Um dem Moderator zu helfen, eine Diagnose der verschiedenen anwesenden Personen zu erstellen, schlagen wir vor, dass der Moderator sie anhand der folgenden Profile definiert. Es geht nicht darum, sie

- Ihre Beweggründe für die internationale Mobilität
- Ihre Erwartungen an die Mobilität
- Ihre erworbenen Fähigkeiten, technischen, beruflichen, sozialen und persönlichen Kompetenzen.

Alle Teilnehmer sind unterschiedlich. Sie erwarten nicht die gleichen Ergebnisse von einem Mobilitätsprojekt. Es ist nicht zu vernachlässigen, ihnen unter Berücksichtigung ihrer Mobilitätsziele den am besten geeigneten Auftrag zu erteilen.

Hier sind einige Beispiele für Ziele für ihr Mobilitätsprojekt:

- Sich neu orientieren
- Gewinnung von Autonomie und Selbstvertrauen
- ein bürgerschaftliches/europäisches Engagement haben
- Ihre beruflichen Fähigkeiten zu erweitern und zu vertiefen (Technik, Kommunikation...)
- Eine Sprache lernen
- Eröffnung neuer Perspektiven für den Arbeitsmarkt
- Anpassung an einen neuen Kontext (Arbeit/Internationales)
- Testen Sie sich selbst, bevor Sie auf den Arbeitsmarkt gehen
- Einen Karriereweg definieren
- eine internationale Mobilitätserfahrung in eine definierte berufliche Laufbahn zu integrieren
- Neue Arbeitsweisen lernen
- Rückkehr zur Ausbildung
- Umzug ins Ausland
- Neue Länder und Kulturen entdecken

Nach einer Diagnose der Teilnehmer, die ihre Erwartungen und Ziele berücksichtigt, werden sie auf ein für sie geeignetes Programm verwiesen. Vor, während und nach der Mobilitätsmaßnahme wird ein Follow-up durchgeführt, um den reibungslosen Ablauf der Mobilitätsmaßnahme zu gewährleisten. Für Teilnehmer, die dies benötigen oder wünschen, können spezielle Nachfassaktionen organisiert werden.



in eine Schublade zu stecken, sondern darum, eine Diagnose der anwesenden Personen zu erstellen, um ihnen Aktivitäten anzubieten, die ihren Erwartungen und Bedürfnissen entsprechen.

¹⁰ Lesen Sie den "Informations- und Orientierungsleitfaden" des Projekts Mobility+, um mehr über die verschiedenen Mobilitätsprogramme zu erfahren

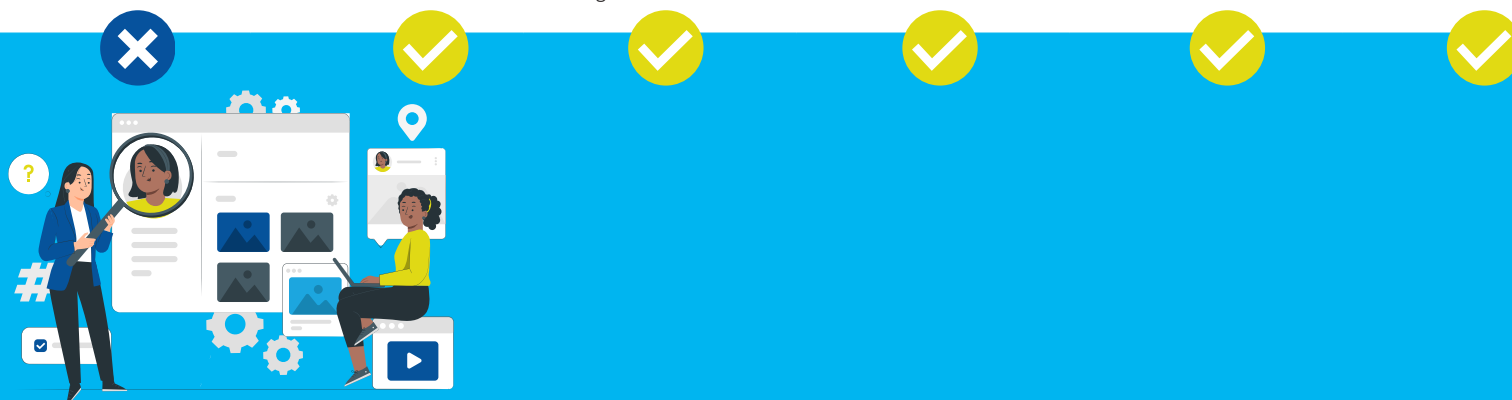
Die Moderatoren können es an die verschiedenen Zielgruppen anpassen, die sie haben.

Typ	STECKBRIEF 1	STECKBRIEF 2	STECKBRIEF 3	STECKBRIEF 4	STECKBRIEF 5	STECKBRIEF 6
Gesundheit, Wohnen, Einkommen, sozioökonomischer Status, Diskriminierung; Berufliche, soziale oder schulische Integration,	Strukturelle Schwierigkeiten, Sozialisierung, wiederkehrende soziale Betreuung.	Schwierigkeiten im Zusammenhang mit der Beschäftigung, unternehmerischen Fähigkeiten und der internationalen Bühne auf kurze Sicht.	Motiviert, aber noch nicht selbstbewusst, qualifiziert, bevorzugt aber einen kurzfristigen Einstieg.	Hat bereits Erfahrungen im Ausland gesammelt. International ist ein Mittel zur Förderung.	Selbstständig, braucht aber Unterstützung, um sein Projekt zu verwirklichen.	Eigenständig und qualifiziert, braucht Geld.
Berufliche Erfahrung Motivation International in seinem Verlauf	Keine Berufserfahrung oder nur sehr gelegentliche Erfahrungen im Zusammenhang mit Chancen. Interesse, aber nicht unbedingt Einsicht in den Sinn, Zögern und Entscheidungsschwierigkeiten, mangelnde Kenntnisse und Schwierigkeiten bei der Planung. Einige Reisen in sein/ihr Heimatland	Schwierigkeit, von Integrationsmaßnahmen zu konkreten Beschäftigungserfahrungen zu gelangen. Internationale Erfahrungen über die Familie möglich. Motivation, die mit fortschreitender Unterstützung zunimmt.	Explizite Lebens- und Berufspläne (realistische und realisierbare Pläne für Neuorientierung und berufliche Weiterbildung). Internationale Erfahrungen durch die Familie. Klares Bewusstsein für den Mehrwert der Mobilität auf beruflicher Ebene.	Fragmentierte, diskontinuierliche Arbeitserfahrungen und wiederholte Zwischensituationen. Sie suchen nach einer ersten längeren Erfahrung im Rahmen ihrer Erstausbildung. Erfahrung im Ausland, aber selten unabhängig.	Explizite Lebens- und Karrierepläne und Erwartungen an eine Neuorientierung. Sie suchen einen Mehrwert, um ihre berufliche Laufbahn (neu) zu beginnen und ihr Netzwerk auszubauen. Vielfältige und abwechslungsreiche, oft autonome Erfahrungen im Ausland	Explizite und präzise Lebens- und Karrierepläne. Mobilität als strategisches Mittel für das "Management" einer frühen Karriere (Lebenslauf-optimierung). Vielfältige und abwechslungsreiche, oft autonome Erfahrungen im Ausland
Erwartetes Ergebnis der Mobilität	Triff andere junge Menschen. Verlassen Sie Ihr gewohntes Umfeld. Schaffe soziale Kontakte.	Soziale Förderung. Aufwertung. Ergreifen von Initiativen. Erfahrungen/ Lernen über das Leben in einer Gemeinschaft.	Sozialisierungserfahrung, Unterstützung und Stärkung des beruflichen Projekts.	Gelegenheit für eine erste berufliche Erfahrung (die als solche gewertet werden kann).	Eine berufliche Chance, die es aufzuwerten gilt.	Berufliche und persönliche Bereicherung. Erwerb spezifischer technischer Fähigkeiten.
Erforderliche persönliche, berufliche oder fachliche Fähigkeiten und Kompetenzen	Durchführen/ Durchführen von einfachen Aufgaben.	Durchführung einer Aufgabe von A bis Z (Anfang/Ende).	Erneuern mit einer Arbeitslogik. Erfahrung mit Verantwortung.	Aneignung von Arbeitsmethoden. Anpassung an unterschiedliche berufliche Situationen. Selbstständigkeit bei der Arbeit.	Aufbau eines beruflichen Netzwerks. Arbeit in einem Team. Vertiefung der erworbenen Fähigkeiten durch praktische Anwendung.	Die praktische Umsetzung der Fähigkeiten. Aufbau eines beruflichen Netzwerks. Arbeit in einem Team.

..... Definition des teilnehmerprofils

Nach der Diagnose eines jeden Teilnehmers geht es darum, eine Mobilität und Unterstützung vorzuschlagen, die dem erstellten Profil entspricht.

KRITERIEN	STECKBRIEF 1	STECKBRIEF 2	STECKBRIEF 3	STECKBRIEF 4	STECKBRIEF 5	STECKBRIEF 6
BEGLEITUNG / FOLLOW-UP VORGESCHLAGEN	Lange Vorbereitung und Zusammenarbeit mit den Betreuern der Teilnehmer vor Ort und Verbindung mit dem Aufnahmeort, der Familie usw.	Hilfe bei der Festlegung von Zielen Längerer Support, Interviews zur Vorbereitung Ihres Projekts Ich brauche einen Anschub, Unterstützung.	Unterstützung bei der Klärung von Zielen (insbesondere beruflicher Art) und der beruflichen Laufbahn; Um die Motivation des jungen Menschen zu fördern, muss ein auf sein Profil abgestimmtes Projekt gefunden werden.	Festlegung der genauen Ziele mit den Teilnehmern, Arbeit an der Argumentation, dem Mehrwert der Mobilität und den mittelfristigen Perspektiven, sprachliche Unterstützung.	Unterstützung für das von den Teilnehmern bereits definierte Projekt, Orientierung über die Art der kohärenten Aktivitäten.	Beratung und Information, kein Bedarf an Unterstützung, das Projekt ist gut definiert.
VORGESCHLAGENE MOBILITÄT	Der Teilnehmer ist nicht bereit, allein zu gehen. Die Mobilität in der Gruppe wird berücksichtigt.	Kurzfristige Mobilität ist eher im Sinne eines Überziehungskredits vorgesehen. Ein Follow-up.	Kurzfristige Mobilität wird in Betracht gezogen, um das zukünftige berufliche Projekt zu definieren und Erfahrungen zu sammeln. P.E CES kurze Dauer Erasmus+ Erwachsenenbildung Kurzzeitmobilität	Langfristige Mobilität: CES, VET.	Langfristige Mobilität : CES, VET.	Humanitäre Freiwillige; ExpertenFreiwilligenprogramme (UN usw.); (FR: VIE / VIA)



4

Schlussfolgerung



Dieses Portfolio "Pfaddefinition" soll den in der Erwachsenenbildung Tätigen dabei helfen, eine Verbindung zwischen den Bedürfnissen und Erwartungen ihrer Nutznießer herzustellen, um eine Verstärkung der Kompetenzen zu erreichen.

Bei der anfänglichen Bedarfsanalyse zeigte sich, dass die Fachkräfte mit einem Mangel an methodischen Instrumenten konfrontiert sind, die geeignet sind, eine Verbindung zwischen den Bedürfnissen und Erwartungen herzustellen, um eine Stärkung der Kompetenzen während eines Mobilitätsprojekts zu erreichen. Daher ist ein Portfolio, das die verschiedenen Elemente enthält, die für die Erreichung der "Pfaddefinition" wesentlich sind, für die Fachkräfte, die die Mobilitätsteilnehmer begleiten, unerlässlich.

Durch die Unterstützung der in der Erwachsenenbildung tätigen Personen bei der Festlegung des Bildungsweges ihrer Begünstigten profitieren auch die entsendenden Organisationen von Mobilitätsprogrammen von der guten Vorbereitung und Orientierung der künftigen Teilnehmer. Sie werden in der Lage sein, die Bedürfnisse besser zu verstehen und ein Mobilitätsprojekt anzubieten, das so gut wie möglich mit dem Bildungsweg übereinstimmt, den die Mitarbeiter der Erwachsenenbildung bereits eingeschlagen haben. Diese Unterstützung ist eine Konzentration von Aktivitäten, die von den Projektpartnern mit Erfahrung in der Erwachsenenbildung und der internationalen Mobilität sorgfältig ausgewählt wurden.

Moderatoren, die dieses Portfolio als Unterstützung für ihre "Pfaddefinition" mit den Teilnehmern verwenden möchten, können aus all diesen vorgeschlagenen Aktivitäten diejenigen auswählen, die am besten zu ihrem Publikum passen.

WEITERE LEKTÜRE

iCan:

<https://windmillsfoundation.org/ican/>

CARe Methodik:

<https://www.care-academy.com/the-care-model>
und <https://www.thecare-network.com/>

5

Anhänge

..... Anhang 1 : Präsentationsschreiben

Hier finden Sie ein Beispiel für einen Präsentationsbrief, den die Teilnehmer nach Abschluss der Schulung verfassen können.

Zielsetzung

- Ihnen helfen, Ihren Wunsch und Ihre Motivation zu erklären
- Unterstützung bei der Entwicklung und Durchführung eines internationalen Mobilitätsprojekts

Anleitungen und praktische Hinweise

- Bringen Sie Ihre Motivation allgemein und nicht in Bezug auf die entsendende Organisation zum Ausdruck.
- Machen Sie möglichst genaue Angaben zu Ihren beruflichen Zielen und zu den Aufgaben, die Sie im Ausland wahrnehmen möchten, oder zu den Bereichen, die für Ihre berufliche Laufbahn relevant sind.
- Dieses Schreiben muss eine Zusammenfassung der durchgeführten Aktivitäten sein und alle Elemente zusammenfassen, die für die Präsentation Ihres Mobilitätsprojekts erforderlich sind.
- Um dieses Anschreiben zu verfassen, können Sie die Notizen verwenden, die Sie während der Aktivitäten gemacht haben.



Sie können sich auch selbst helfen, indem Sie die folgenden Fragen beantworten:

TÄTIGKEITSBEREICH

1. Tätigkeitsbereich in einem Satz
2. Kurze Einführung über Sie und Ihren Hintergrund

MEIN KNOW-HOW

1. Mein "Know-how" ist das, was ich entwickeln möchte (Ob bei persönlichen Projekten, in der Ausbildung oder durch Projekte, die Sie mit Freunden usw. ins Leben gerufen haben, drücken Sie Ihr "Know-how" aus usw.)

EINE INTERNATIONALE ERFAHRUNG

Warum eine internationale Erfahrung?

Was ermutigt mich, ins Ausland zu gehen, was sind meine Beweggründe?

Warum eine internationale Erfahrung?

Was ermutigt mich, ins Ausland zu gehen, was sind meine Beweggründe?

1. Aus meiner persönlichen Erfahrung
2. Für meine berufliche Zukunft

TÄTIGKEITSBEREICHE

1. In welchen Tätigkeitsbereichen möchte ich mein Mobilitätsprojekt durchführen?

AUFNEHMENDE EINRICHTUNG

1. Was ich für die Gasteinrichtung mitbringen kann

WAS ICH MIR KONKRET VON DIESEM PROJEKT ERWARTEN

1. Was erwarte ich konkret von diesem Projekt für meine persönlichen Erfahrungen?
2. Für meine berufliche Zukunft



Anhang 2 : Weitergehen

IKIGAI ¹¹

Hier ist eine Aktivität, die Sie Ihren Teilnehmern vorschlagen können, wenn sie wissen wollen, was sie mögen, was sie wollen und was sie mit ihrem Leben anfangen wollen.

Beschreibung der Tätigkeit

Ikigai ist eine japanische Lebensphilosophie, die darin besteht, einen Sinn für unser Leben zu finden, ein Gleichgewicht, einen Grund, morgens aufzustehen und sich auf jeden Tag zu freuen.

Eine japanische Studie hat gezeigt, dass Ikigai ein Faktor für gute Gesundheit und Langlebigkeit ist.

Wörtlich bedeutet "iki" "Leben" und "gai" "wertvoll". Es ist ein Leben, in dem man sich "in allen Bereichen vollkommen mit sich selbst im Einklang" fühlt, in dem man sich sagt: "Ich bin da, wo ich sein muss."

Ein Aspekt von ikigai betrifft die Beziehung zur Arbeit. Die Japaner halten nichts vom Begriff "Ruhestand", weil sie die Arbeit als eine mögliche Quelle der Freude und der persönlichen Entwicklung betrachten: Arbeit kann eine Quelle der Erfüllung sein.

Das ikigai wäre die Verbindung und das Gleichgewicht zwischen vier Komponenten:

- was ich gerne tue
- was ich gut kann
- was die Welt braucht
- wofür ich bezahlt werden kann

Zielsetzung

Streben Sie nach einem besseren Gleichgewicht zwischen Arbeit und Privatleben und nach mehr Sinn in Ihrer Arbeit/Ihrem Projekt.

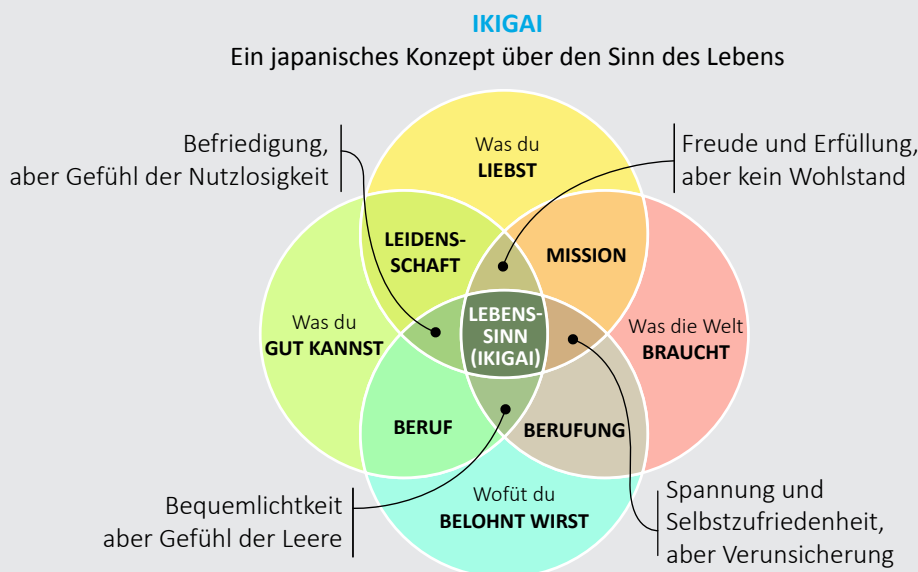
Finden Sie Ihr Ikigai, indem Sie die folgende Frage beantworten: "Welche Tätigkeit ermöglicht es mir, all meine Talente in den Diensten einer Mission, die mir am Herzen liegt, zum Ausdruck zu bringen und dabei genug Geld zu verdienen, um so zu leben, wie ich es möchte."

> Hier geht es nicht darum, Geld zu verdienen, sondern darum, eine Erfahrung zu machen, die sich lohnt und lohnend ist.

Methodik

Aber Vorsicht! Die Suche nach Ihrem ikigai kann mehrere Tage dauern

Bei allen Schritten können Notizen in einem Notizbuch helfen, den Prozess zu verbalisieren und voranzutreiben.



¹¹ Source: Comment Trouver son Ikigai | Ma Méthode en 4 étapes,

<https://lesnouveauxtravailleurs.fr/comment-trouver-son-ikigai-ma-methode-en-4-etapes/>, abgerufen am 10.05.2022

SCHRITT 1

Finden Sie heraus, "was ich gerne tue" und "was ich gut kann".

- A.** Antwort auf die Frage: "Was sind meine natürlichen Fähigkeiten, die ich so gerne nutze, dass ich die Zeit aus den Augen verliere?". Finden Sie die Dinge, in denen Sie von Natur aus gut sind. Bitte beachten Sie, dass eine "natürliche Fähigkeit" keine "Fertigkeit" ist. Fertigkeiten können um eine natürliche Fähigkeit herum entwickelt werden.
- B.** Finden Sie Ihre Momente des "Flow", in denen Sie das Zeitgefühl verlieren und Ihr Interesse an dem, was Sie tun, beweisen. Verwenden Sie die folgende Tabelle:

Datum
In welche Aktivitäten bin ich eingetaucht und habe die Zeit aus den Augen verloren?
Gefällt mir diese Tätigkeit?
Welche Aktivitäten haben mir nicht gefallen oder haben mich nicht interessiert?

- C.** Finden Sie Ihre Leidenschaften: Worauf sind Sie neugierig oder eifersüchtig? Warum Eifersucht: Hinter dem Gefühl der Eifersucht verbergen sich eigentlich Wünsche, was wir wirklich wollen oder mögen.

SCHRITT 2

Finden Sie heraus, "was die Welt braucht".

Das Ziel dieses Schrittes ist es, zu verstehen, wie ich der Welt nützlich sein kann und dem, was ich tue, durch das, was ich gerne tue und was ich tun kann, einen Sinn zu geben.

Beantworten Sie die folgenden Fragen :

- D.** Wem möchte ich helfen?
- E.** Wie möchte ich, dass man mich bei meiner Beerdigung beschreibt? (Was Sie zurücklassen werden).
- F.** Was macht mich wütend? (Wut ist ein Zeichen dafür, was nicht mit unseren Werten übereinstimmt, und löst den Wunsch aus, es zu ändern.)

Nehmen Sie alles, was Sie geschrieben haben, und formulieren Sie einen Satz, der beide Informationen enthält: wem ich helfen möchte und welches Problem er hat, das ich lösen möchte.

SCHRITT 3

Finden Sie heraus, "wofür ich bezahlt werden kann".

Ziel dieses Schrittes ist es, herauszufinden, wie das, was Sie lieben und gut können, sowie der Beitrag, den Sie in dieser Welt leisten wollen, zu einem "Job"/"Projekt" werden kann.

Sie müssen in der Lage sein, die verschiedenen wirtschaftlichen Optionen zu finden, die Ihnen zur Verfügung stehen, um Ihr Projekt zu verwirklichen.

SCHRITT 4

Der letzte Schritt besteht darin, das Umfeld zu finden, in dem Sie Ihr Ikigai aufrechterhalten können.

Verwenden Sie die Tabelle, indem Sie die folgenden Fragen beantworten:

Was ist das Problem in Ihrem derzeitigen Umfeld?
Und warum?
Was würden Sie stattdessen brauchen?
Wie können Sie sich Zugang zu einem Umfeld verschaffen, das für Sie vorteilhafter ist?





Anhang 3 : Verwendung von MURAL

SCHRITT 1

Gehen Sie zu MURAL.

Hier ist der Link zu MURAL: <https://www.mural.co/>

MURAL ist "ein digitaler Whiteboard-Kollaborationsraum, in dem Teams in Echtzeit oder asynchron zusammenarbeiten, um ihr Genie mit MURAL freizusetzen - Erkenntnisse und Ideen werden mit Unterstützung von

geführten Methoden und Transformations-Know-how von der Möglichkeit zur Realität".

Alle Teilnehmer können an demselben MURAL arbeiten. Ziel ist es, eine "Wand" zu erstellen, an der alle Teilnehmer zusammenarbeiten können. Wie im Beispiel unten zu sehen ist, können 8 Teilnehmer an derselben "Wand" arbeiten und der Moderator kann alle ihre Antworten sehen.

SCHRITT 2

Jeder Teilnehmer füllt seinen eigenen Teil aus.

Der Moderator kann vorher den Namen jedes Teilnehmers eintragen, damit sie bei ihrer Ankunft auf MURAL direkt wissen, wohin sie gehen müssen.

Dazu können die Teilnehmer alle auf MURAL vorgeschlagenen Einstellungen verwenden.

Name:

Choose between the 2 proposals for each category:

City	_____	Countryside
Working independently	_____	Working in a team
On my own	_____	In contact with others
On the field	_____	Office activities
Native speaking country	_____	Other language
Living alone	_____	Living with roommates
have responsibilities	_____	No responsibilities
Have manual activities	_____	No manual activities

Do you agree or disagree? Rank from 1 to 5:

I like to organise activities	☐ ☐ ☐ ☐
I like to speak in public	☐ ☐ ☐ ☐
I like to be in contact with an audience	☐ ☐ ☐ ☐
I like to work in nature	☐ ☐ ☐ ☐
I like to speak another language	☐ ☐ ☐ ☐
I like to do administrative tasks	☐ ☐ ☐ ☐
I like to take initiatives	☐ ☐ ☐ ☐
I like to be in the field	☐ ☐ ☐ ☐

I would like to... (choose 3 most important objectives):

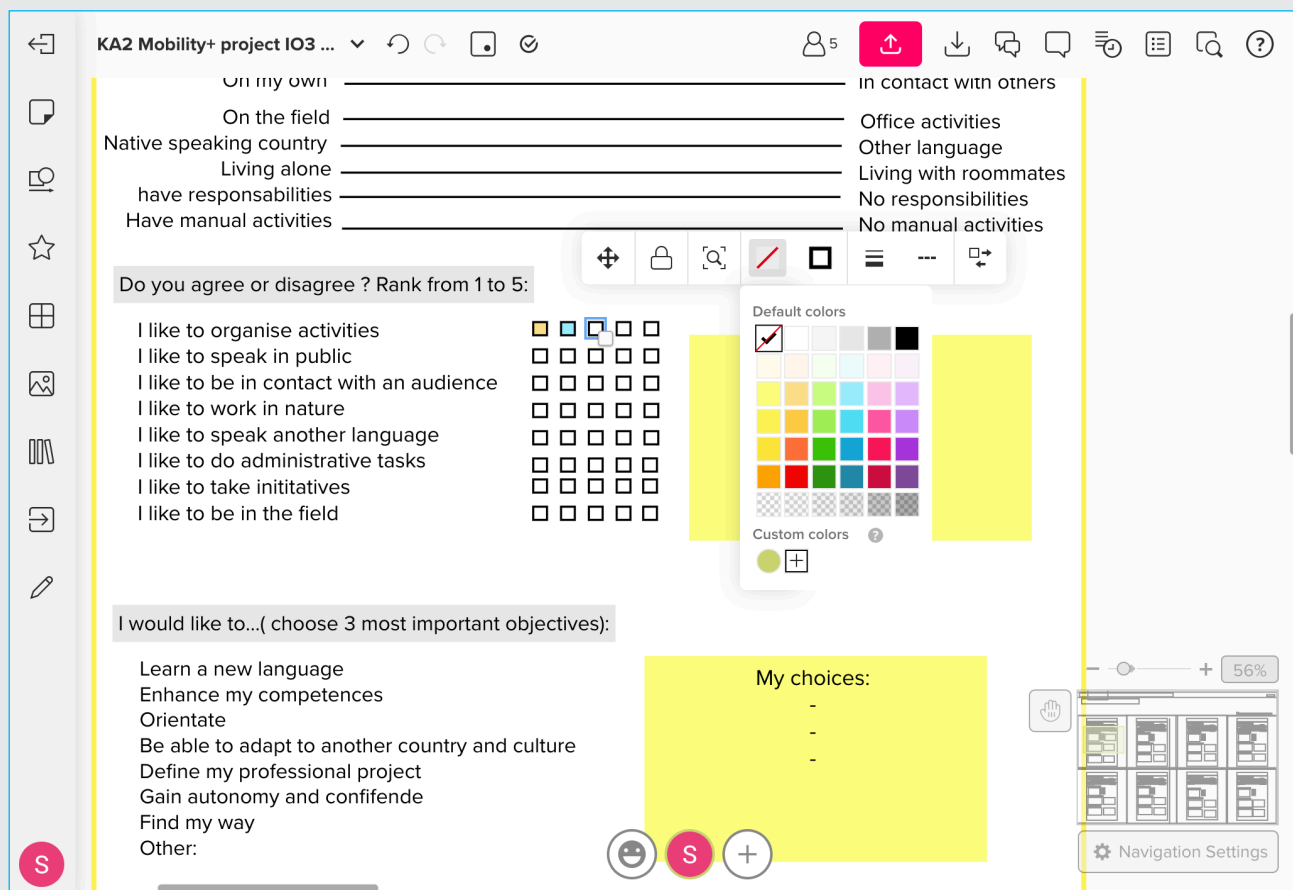
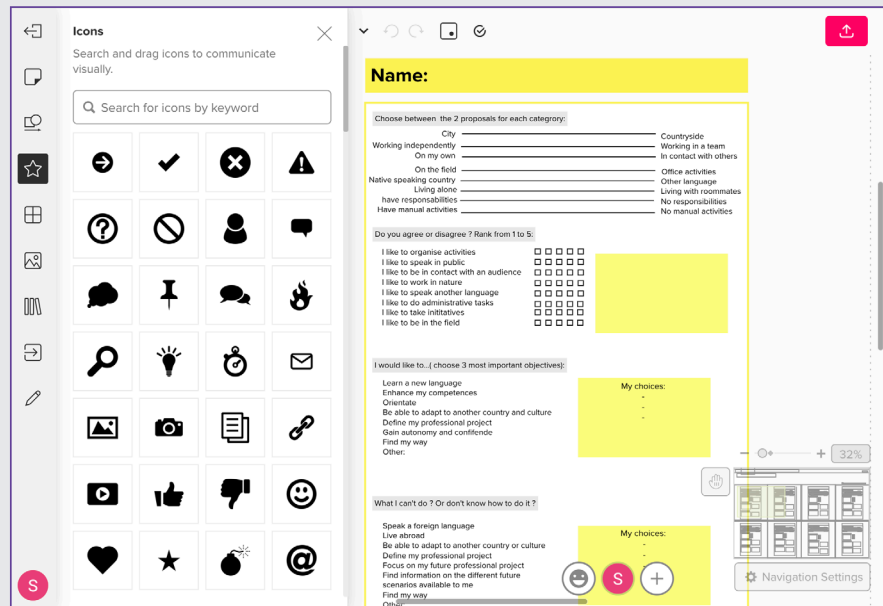
Learn a new language	My choices: - - -
Enhance my competences	
Oriente	
Be able to adapt to another country or culture	
Define my professional project	
Gain autonomy and confidence	
Find my way	
Other:	

What I can't do? Or don't know how to do it?

Speak a foreign language	My choices: - - -
Live abroad	
Be able to adapt to another country or culture	
Define my professional project	
Focus on my future professional project	
Find information on the different future scenarios available to me	
Find my way	
Other:	

Sie können die verschiedenen Symbole verwenden, um zu zeigen, was sie ausdrücken wollen, indem sie sie an der richtigen Stelle an die Wand hängen.

Die Teilnehmer können die Kästchen mit einigen Farben ausfüllen, um ihre Zustimmung auf einer Skala von 1 bis 5 (5 Kästchen) auszudrücken.



SCHRITT 3

Die Moderatoren können die verschiedenen Antworten überprüfen, da sie sie alle gleichzeitig sehen können

Die Verwendung dieses Tools ermöglicht die individuelle Arbeit mit gemeinsamem Feedback. Es ist auch ein nützliches Werkzeug bei der Durchführung von Online-Aktivitäten.

ADICE

42 rue Charles Quint
59100 Roubaix, Frankreich
T. +33 (0)3 20 11 22 68
www.adice.asso.fr
E-mail : adice@adice.asso.fr

EPN GERMANY

Juri Gagarin Ring 122
Dritter Stock
99084 Erfurt, Deutschland
T. +49 (0) 361 240 261 47
www.epngermany.com
E-mail : epn@epngermany.com

MERSEYSIDE EXPANDING HORIZONS

The Old Secondary Education Centre, Mill Lane - Old Swan Dritter Stock
L13 5TF Liverpool, Vereinigtes Königreich
T. +44 (0) 0151 330 0552
www.expandinghorizons.co.uk
E-mail : info@expandinghorizons.co.uk

MTÜ JOHANNES MIHKELSONI KESKUS

Riia 13-23
51010 Tartu, Estland
T. 00 372 7300544
www.jmk.ee
E-mail : jmk@jmk.ee

Kofinanziert durch das
Programm Erasmus+
der Europäischen Union

