Praktikumsheft

Open Doors Open Minds

EAF Berlin

Vielfalt in Führung

elbarlament

cultures of democracy

Inhalt / Checkliste

Teil 1 |
Vorbereitung

- [ ] Vorbereitung
- [ ] Who is Who?
- [ ] Begrüßung
- [ ] Erwartungen

Teil 2 |
Die erste Woche

- [ ] Der erste Tag
- [ ] Ziele

Teil 3 |
Das Praktikum

- [ ] Aufgaben
- [ ] Lernen
- [ ] Aktiv werden
- [ ] Pause
- [ ] Dein Projekt
- [ ] Deine Stärken
- [ ] Halbzeit
- [ ] Arbeiten in Balance

Teil 4 |
Die letzte Woche

- [ ] Feedback
- [ ] Selbst-reflexion
- [ ] Vielfalt
- [ ] Vitamin B
- [ ] Auf Wiedersehen
- [ ] Der Abschied

Willkommen!

Liebe Praktikantin,

in diesem Praktikumsheft findest du Hinweise und Platz für persönliche Notizen. Damit kannst du deine Erfahrungen, Beobachtungen und deine Erlebnisse festhalten und über dich selbst und andere besser nachdenken.

Das Heft gibt dir Tipps und kleine Aufgaben für das Praktikum. Bitte nimm dir einmal pro Woche Zeit, diese Aufgaben zu erledigen. Am Ende deines Praktikums können deine Notizen dir und auch uns bei der Besprechung und Auswertung deines Praktikums helfen. Das Heft hat vier Teile:

Teil 1 – Vorher: Eine Woche vor dem Praktikum

Teil 2 – Anfang: Die erste Praktikumswoche

Teil 3 – Mitte: Zweite Praktikumswoche bis zum Ende

Teil 4 – Ende: Die letzte Praktikumswoche

Wir wünschen dir ein spannendes Praktikum, denn:

Ein Blick in die Praxis, kann deine Zukunft verändern!

Dein ODOM Team

Die Vorbereitung

**Eine gute Vorbereitung ist sehr wichtig!
Beantworte die folgenden Fragen.**

Wenn du die Antworten noch nicht weißt, hast du ein gutes Gesprächsthema für die Mittagspause mit deinen neuen Kollegen und Kolleginnen und kannst die Antworten dann bis zum Praktikumsende eintragen.

Wie viele Menschen arbeiten im Unternehmen? Wie viele arbeiten in deiner Abteilung?

Wann wurde das Unternehmen gegründet?

Welche Rechtsform hat das Unternehmen?

Nenne drei Aufgaben oder Abteilungen des Unternehmens:

Dresscode

Wähle ein Outfit, in dem du dich wohlfühlst und das zur Branche wie auch zum Unternehmen passt. Schau dir z.B. auf der Webseite auf Fotos an, wie die Mitarbeiter*innen gekleidet sind, so kannst du dich gut auf deinen ersten Praktikumstag einstellen.

Who is Who?

Der erste Tag im neuen Praktikum ist immer sehr aufregend, schließlich lernst du nicht nur viele neue Menschen kennen, sondern willst natürlich auch einen guten Eindruck hinterlassen. Einige Namen und Gesichter solltest du schon vorher kennen (siehe unten).

Tipp: Traue dich im Praktikum noch einmal zu fragen, z.B. wenn du einen Namen nicht verstanden hast.

Wie heißt deine Mentorin/dein Mentor? Welche Position hat er/sie in dem Unternehmen?

Wer ist Geschäftsführer*in?

Wer sind sonst noch deine Ansprechpersonen im Unternehmen?

Wer ist Abteilungsleiter*in?

Recherche

Viele Unternehmen haben auf ihrer Homepage eine Teamseite, auf der Mitarbeiter*innen mit Bildern, Namen und Positionen vorgestellt werden. Schau dir hier an, wer deine künftigen Kolleg*innen sind. Wer ist z.B. Chef und wer Azubi (in Ausbildung)? So fällt es dir leichter die Namen zu merken.

Tipp: Auf Sozialen Netzwerken wie „Xing“ und „LinkedIn“ findest du interessante Informationen zu den Personen und Ihrem Karriereweg.

Die Begrüßung

„Nun stell dich mal kurz vor“ ...

In vielen Unternehmen ist es üblich, dass Praktikant*innen am ersten Tag von Vorgesetzten (Chef*in) und Kolleg*innen begrüßt werden. Dann bekommst du die Gelegenheit dich kurz vorzustellen. Diese Gelegenheit solltest du nutzen und circa eine Minute frei über dich und deine bisherige Berufserfahrung/Studium sprechen. Damit machst Du einen guten Eindruck und bleibst in Erinnerung.

Schreibe hier auf, wie du dich vor deinen neuen Kolleg*innen vorstellst:

Hier ein paar Anregungen, was bei der Kurzvorstellung erwähnenswert ist:

- Name, Alter und Herkunftsland
- Studium und Berufserfahrung
- wie bist du zum Praktikum gekommen
- Projekte und deine Aufgaben im Praktikum
- die Freude über die künftige Zusammenarbeit mit den Kollegen*innen

Erwartungen

Was möchtest du lernen?

Worauf freust du Dich?
Was macht dir Sorgen?

Wie wünscht du dir die Zusammenarbeit im Büro?

Was weißt du schon über deine Aufgaben?

Und was wird von dir erwartet?

Selbstverständlich haben auch die Unternehmen Erwartungen an dich. Viele davon wirst du noch herausfinden, aber eine gibt es schon jetzt ganz sicher und ist sehr wichtig:

Am ersten Tag deines Praktikums solltest du unbedingt pünktlich kommen. Denn eine Verspätung macht nicht nur einen sehr schlechten Eindruck, sondern verursacht auch Stress für dich. Plane mindestens 15 Minuten mehr für den Weg ein.

Tipp: Sollte es trotz aller Bemühungen einmal passieren und du verspätest dich, dann ruf schon unterwegs im Unternehmen an und sag Bescheid.

Der erste Tag

Mit welchem Gefühl bin ich heute morgen aufgestanden?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Wie fühle ich mich jetzt? (Nach dem ersten Praktikumstag)

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Wie ist mein erster Eindruck?

Meine Ziele

Das habe ich mir für das Praktikum vorgenommen:

Welche Aufgaben würdest du gerne im Praktikum machen?

Deine Aufgaben

Welche Aufgaben in deinem Praktikum magst du?

Welche Aufgaben in deinem Praktikum magst du nicht? Welche Aufgaben sind schwierig und eine Herausforderung für dich?

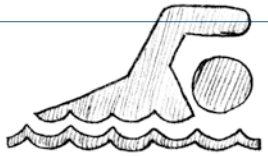
Lernen

Lernen bedeutet: Raus aus der Komfortzone!

Aber zu viel Druck und Angst verhindern das Lernen. Eine gute Balance ist also wichtig. Wo befindet sich deine Lernzone?

Meine Komfortzone

Bei welchen Aufgaben fühlst du dich wohl? Für welche Aufgaben hast du Anerkennung und Lob bekommen?



Meine Lernzone

Wo fühlst du dich unsicher? Was hast du noch nie vorher gemacht? Was könntest du heute mal anders machen als bisher?

Meine Panikzone

Was würde ich nie tun? Welches Risiko ist mir zu groß? Was haben andere in so einer Situation getan? (ggfs. nachfragen)

Werde aktiv!

Zeige was in dir steckt und was du kannst!

Arbeitgeber*innen finden es gut, wenn Praktikant*innen Interesse und Engagement zeigen. Zum Beispiel indem du nach einer neuen Aufgabe fragst, wenn du mit einer Aufgabe fertig bist. Oder indem du auf andere Kolleg*innen zugehst und einfach mal nachfragst: „Was machen Sie Interessantes und darf ich Ihnen dabei einmal zuschauen?“

Zeige Engagement, biete deine Hilfe an und sei neugierig. Auf diese Weise wirst du am meisten aus deinem Praktikum herausholen und sehr viel lernen! Daher: Nur Mut!

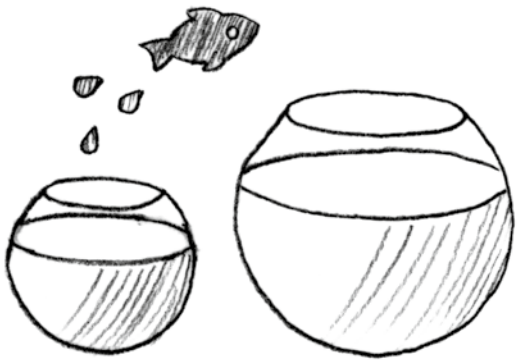
Mach dir Gedanken zu Themen, die du neu einbringen könntest. Informiere dich zum Beispiel über Veranstaltungen/Projekte deiner Arbeitsstelle und frag nach, ob du daran teilnehmen kannst und wer dafür die Ansprechperson ist.

Hast du schon Ideen? Schreibe sie hier auf:

Fragen?!

Habe keine Angst Fragen zu stellen. Wer viele Fragen stellt zeigt Interesse, Lernbereitschaft und auch Eigeninitiative. Deine Fragen müssen sich auch nicht immer nur mit deinen Aufgaben befassen. Du kannst z.B. auch Fragen zur Branche stellen, zu allgemeinen betrieblichen Prozessen oder auch einfach zum Berufsleben.

Tipp: Das Timing ist wichtig. Sollte die Kollegin oder der Kollege gerade viel Arbeit und Stress haben, dann ist es besser zu einem anderen Zeitpunkt wiederzukommen. Schreibe dir deine Fragen dann am besten auf und probiere es später noch einmal.



Ein deutsches Sprichwort heisst: **„Spring ins kalte Wasser!“** Das bedeutet: Sei mutig wie ein Fisch und springe in neues, unbekanntes Wasser!

Mach eine Pause

Zeig Interesse an deinen Kolleg*innen und erfahre mehr über sie und ihren Weg in das Unternehmen. Wenn es üblich ist, gemeinsam in die Mittagspause zu gehen, kannst du höflich fragen, ob du mitgehen darfst.

Aufgabe: Suche dir 1 oder 2 Personen aus einer anderen Abteilung (oder mit denen du bisher noch nicht viel Kontakt hattest) aus und frage, ob ihr diese Woche zusammen Mittag essen oder einen Kaffee trinken wollt, damit du mehr über sie/ihn und ihre/seine Arbeit erfahren kannst.

Schreibe hier, wen du dir ausgesucht hast und wie das Treffen gelaufen ist:

Small Talk

Was kann ich die Kollegen und Kolleginnen fragen? Es gibt viele Möglichkeiten, der leichteste Einstieg sind Gemeinsamkeiten, z.B. die gemeinsame Arbeitsstelle. Folgende Themen kannst du ansprechen:

- Was sind die Aufgaben, Projekte?
- Wie lange sind Sie/du schon im Unternehmen?
- Was haben Sie/du vorher gemacht?
- Was machen Sie/du, wenn die Arbeit schwierig wird?

Achtung: Sprich mit Kolleg*innen niemals schlecht über andere!

Dein Projekt

Im Praktikum kannst du viel neues lernen. Doch deine Kollegen und Kolleginnen können auch etwas von dir lernen.

Überlege dir ein Thema und sprich mit deiner Mentor*in, ob du eine eigene Aufgabe oder ein kleines Projekt machen kannst. Vielleicht gibt es grade eine neues Projekt und du kannst für einen Teil die Verantwortung übernehmen? Oder du denkst dir selber etwas aus.

Ein Projekt kann alles mögliche sein. Zum Beispiel kannst du einen Blog-Artikel schreiben, ein Teamevent organisieren, einen Workshop vorbereiten oder in deinem Team einen kleinen Vortrag halten. Deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Was ist dein Projekt?
Wie planst du dein Projekt?

Projektideen:

- Vortrag
- Kunstprojekt
- Teamevent
- Workshop organisieren
- Blog-Artikel, News schreiben
- Mitarbeiter-Frühstück
- ODOM vorstellen

Meine Fähigkeiten

Mit Sicherheit konntest du im Praktikum bereits deine Stärken und Fähigkeiten zeigen. Vielleicht hast du auch Stärken kennengelernt, von denen du vorher noch nicht wusstest. Schreibe auf welche hard skills (berufliche und fachliche Kompetenzen) und welche soft skills (persönliche Kompetenzen) du in deinem Praktikum entdeckt hast.

Welche fachlichen Kompetenzen (hard skills) konntest du im Praktikum einsetzen?

Welche persönlichen Kompetenzen (soft skills) konntest du im Praktikum einsetzen oder bei dir entdecken?

Beispiele für soft skills aus dem Seminar:

- Selbstständigkeit
- Einfühlungsvermögen
- Belastbarkeit
- Kommunikationsfähigkeit
- Organisationsfähigkeit
- Konfliktfähigkeit
- Mathematisches Verständnis
- Teamfähigkeit
- Sorgfalt
- Technisches Verständnis

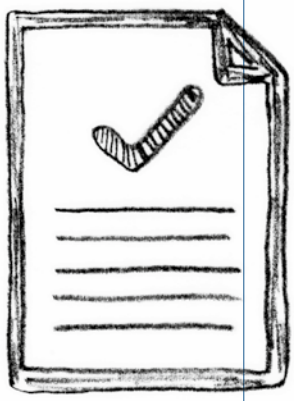
Halbzeit

Schon die Hälfte deines Praktikum ist vorbei. Wow! Blätter noch einmal zurück auf die Seite mit deinen Erwartungen und deinen Zielen für das Praktikum. Hast du erreicht was du dir vorgenommen hast?

Was hast du bisher gemacht? Welche Aufgaben würdest du gerne noch machen?

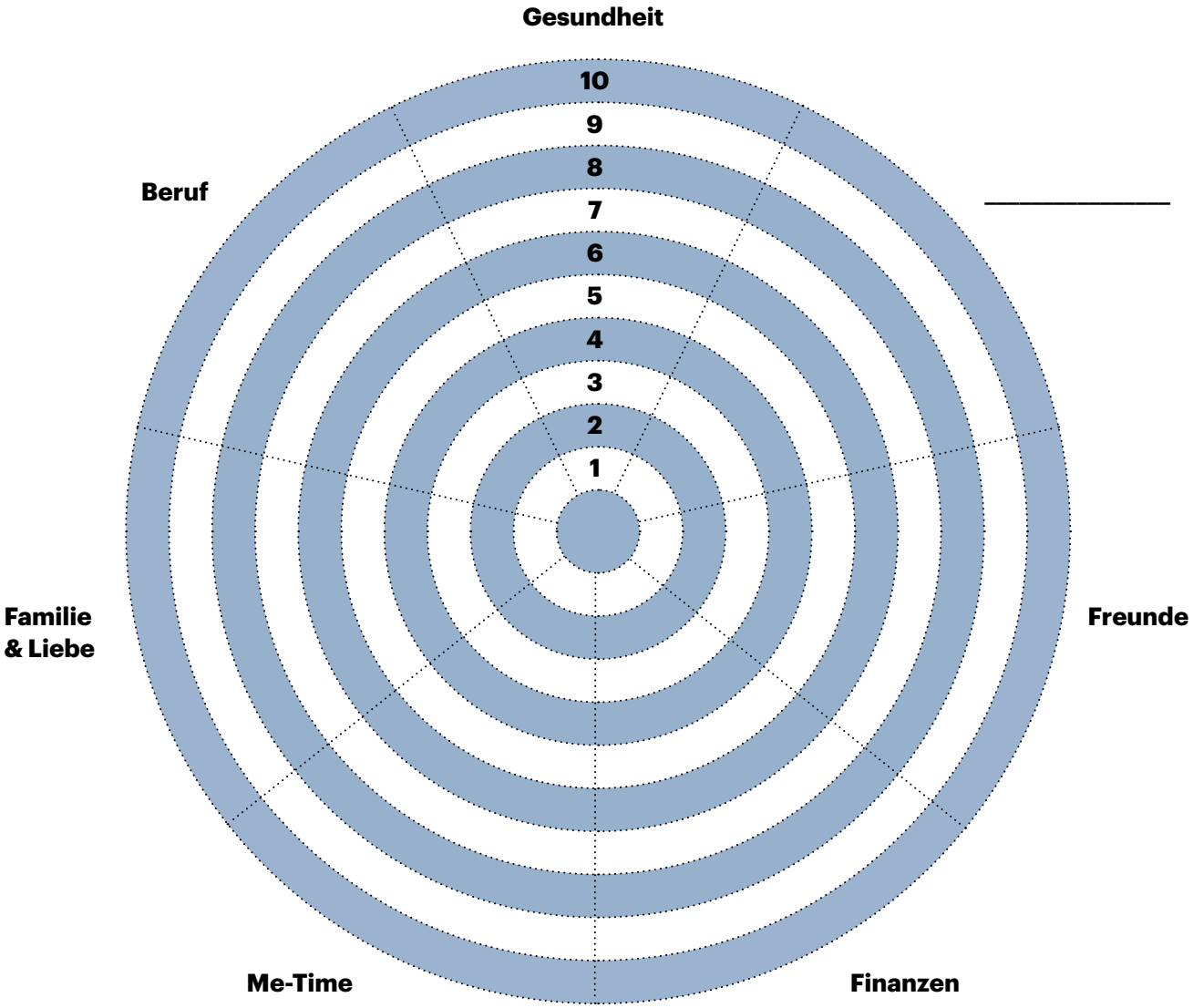
Welche Herausforderungen oder Missverständnisse gab es? Wie hast du diese Probleme gelöst?

Dein persönliches Zwischenergebnis: Haben sich deine Erwartungen erfüllt? Was möchtest du noch erreichen?



Arbeiten in Balance

Wo stehe ich? Analyse des aktuellen „Ist-Zustand"
Bitte überlege, wie zufrieden du momentan in den unterschiedlichen Lebensbereichen bist. Trage deine Zufriedenheit auf der jeweiligen Skala ein.
(0 = gar nicht zufrieden, 10 = sehr zufrieden) Verbinde nun die Punkte!



Wo will ich hin? Überlegungen zum „Soll-Zustand"
Schreib auf, was dir in den unterschiedlichen Lebensbereichen noch fehlt, um zufriedener zu sein.

Feedback

Im Praktikum wirst du möglicherweise Feedback erhalten. Feedback ist eine freundliche und neutrale Form der Information, wie etwas von mir oder anderen wahrgenommen wird, um zu lernen und etwas noch besser zu machen.

Feedback

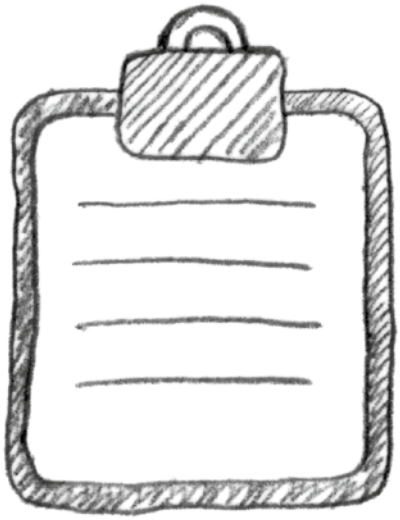
- von mir an andere, informiert wie ich ihr Verhalten wahrgenommen, verstanden und erlebt habe (positiv und negativ)
- von mir an andere, informiert welche Absichten, Ziele, Wünsche und Gefühle ich in einer bestimmten Situation habe.
- von anderen an mich, informiert mich über die Wirkung meines Verhaltens auf andere.

Regeln für das Feedback „Nehmen“

- nicht verteidigen und rechtfertigen
- nicht erklären
- aktiv zuhören, aufnehmen, Unverstandenes klären, aber nicht ins Wort fallen oder über das Gesagte diskutieren und argumentieren
- bewusstmachen, dass jede Wahrnehmung subjektiv ist, jedoch eine zusätzliche Information darüber gibt, wie andere einen sehen
- sich für das Feedback bedanken

Regeln für das Feedback „Geben“

- Erst fragen, ob das Gegenüber an Feedback interessiert ist
- nicht moralisch bewerten
- konkret sein; nicht verallgemeinern
- beschreiben, was nach außen sichtbar war, nicht interpretieren
- Ich-Aussagen: nur im eigenen Namen sprechen
- klar, offen und ehrlich formulieren
- für eine ruhige und angenehme Gesprächsatmosphäre sorgen
- Feedback-Empfänger/in direkt ansprechen



Selbstreflexion

Nachdenken über mich selbst

Welche meiner Ziele konnte ich umsetzen, welche nicht?
Welche neuen Seiten/Stärken habe ich entdeckt/entwickelt?
Worauf bin ich besonders stolz?
Welches Erlebnis/Ereignis war für mich das Wichtigste?
Was nehme ich aus dieser Erfahrung mit?

Zeugnis

Nach Abschluss deines Praktikums wirst du ein Praktikumszeugnis erhalten. Mit dem Zeugnis kann der Umfang und die Art und Weise deiner Tätigkeit im Praktikum nachgewiesen werden und für dich bietet es außerdem einen Nachweis für zukünftige Bewerbungen.

Tipp: Schreibe während deines Praktikums auf, welche Aufgaben du übernommen hast. So kannst du dich am Ende des Praktikums daran erinnern und es deiner Mentorin oder deinem Mentor geben, bevor sie das Zeugnis schreiben werden. Das ist oft eine Hilfe für Vorgesetzte.

Vielfalt: Gemeinsamkeiten und Unterschiede am Arbeitsplatz

Welche Erfahrungen hast du im Praktikum gemacht?

Gemeinsamkeiten	Unterschiede

Wie gehst du mit den Unterschieden um?

Zum Beispiel:

- Duzen/Siezen
- Tabu-Themen
- Atmosphäre im Team
- Hierarchien
- Pausen
- Kommunikation
- Umgang mit Zeit, Stress
- Raumgestaltung
- Gewohnheiten
- Abkürzungen

Vitamin B(eziehung)

Ein Drittel aller Arbeitnehmer*innen finden Ihren Job durch Kontakte.

Bei der Suche nach einem Praktikum oder Job sind Kontakte absolut wichtig. Daran solltest du nicht nur bei der Bewerbung denken, sondern auch, wenn dein Praktikum zu Ende geht. So kannst du dich auf Jobsuche bei ehemaligen Kolleg*innen erkundigen, wo es freie Stellen gibt; vielleicht können sie dich dort auch empfehlen. Mit dem letzten Tag als Praktikantin ist die Arbeit also noch nicht vorbei! Sammle hier die Visitenkarten von Kollegen und Kolleginnen oder anderen Menschen, die du während des Praktikums kennengelernt hast:

Visitenkarte

1

Visitenkarte

4

Visitenkarte

2

Visitenkarte

3

„Wir bleiben in Kontakt“

Es gibt viele Möglichkeiten mit dem Arbeitgeber in Kontakt zu bleiben:

- Kontaktanfrage auf Xing oder LinkedIn
- Besuch einer Messe, auf der auch das Unternehmen vertreten ist
- Abschlussarbeit im Unternehmen schreiben
- Fragen, ob du mal zum Mittag vorbei kommen kannst.

Auf Wiedersehen

Nach der aufregenden Praktikumszeit ist es dann irgendwann soweit und du musst Abschied nehmen.

Viele feiern diesen Abschied mit einer kleinen Goodbye-Feier im Unternehmen (ein Ausstand). Das ist eine gute Möglichkeit, um dich zu verabschieden und vielleicht noch einmal alle in der Mittagspause zu sehen und zu sprechen. Du kannst dich so für ihre Unterstützung bedanken. Für gewöhnlich werden ein paar Süßigkeiten oder ein selbstgemachter Kuchen mitgebracht; frag dazu deine Mentor*in; das ist ein nettes Zeichen und du bleibst in guter Erinnerung.

Tipp: Lade die Kollegen und Kolleginnen am besten schon einige Tage vorher persönlich oder per Email ein, damit sie sich die Zeit einplanen können. Sollte eine gemeinsame Goodbye-Feier nicht möglich oder üblich sein, kannst du auch eine Goodbye-Email schreiben und den Kuchen mit einem Zettel in die Küche oder den Gemeinschaftsraum stellen.

Hast du schon eine Idee, was du mitbringen wirst?
Schreib es hier auf (Name, Rezept, Bild etc.).

Tipp: Bring eine Spezialität aus deiner Heimat mit.

Der Abschied

Wie fühlst du dich an deinem letzten Tag?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Klebe hier ein Teamfoto/Foto mit Kolleg*innen deiner Wahl ein.

Wie geht es weiter?

Kontakt
EAF Berlin. Diversity in Leadership.
Schumannstr. 5, 10117 Berlin
Tel. (030) 308 77 60-0

Ansprechpartner*innen
Manuela Möller | moeller@eaf-berlin.de
Lisa Hempe | hempe@eaf-berlin.de
Mahar Ali | ali@eaf-berlin.de

Grafik-Design
I like Berlin

Bildnachweis
Vorlagen der Illustrationen von thenounproject: Gilbert Badges (Goldfisch) By ProSymbols, US (Badewanne), Setjo Ari Wibowo (Zielscheibe), Mani Cheng (Uhr), Dino Softlabs (Tasse), Christopher Holm-Hansen (Glühbirne), Luis Prado (Schwimmer mit Monster), Aldric Rodiguez (Muffin), Tharique Azeez (Bleistift), Chris Kerr (Turnschuh)

Open Doors
Open Minds

EAF Berlin
Vielfalt in Führung

Gefördert vom
Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

im Rahmen des Bundesprogramms
Demokratie leben!

elbarlament
cultures of democracy