

Die 4 Schlüsselkompetenzen



Selbstkompetenz

Selbstständigkeit

- Sich selbst motivieren können
- Eigenständig Denken und Handeln
- Entscheiden treffen können
- Eigene Meinung entwickeln und vertreten
- Verantwortung für eigenes Handeln übernehmen
- Konsequenzen des eigenen Tuns abschätzen
- Sich durchsetzen
- Ziele auch allein weiterverfolgen können
- Bewusster Umgang mit eigenen Ressourcen
- Eigene Grenzen erkennen

Selbstwahrnehmung

Inneres Erleben reflektieren und verbalisieren
Eigene Gefühle wahrnehmen und einordnen können
Gefühle zum Ausdruck bringen
Mit eigenen Gefühlen umgehen, sie bewusst einsetzen können
Gefühle kontrollieren können
Bewusstsein haben für die Wirkung des eigenen Verhaltens, des Ausdrucks (Stimme, Sprache, Körperhaltung, Mimik, Gestik) auf andere

Flexibilität

Bereitschaft zu Erweiterung von Denk-, Verhaltens- und Handlungsstrukturen
Sich auf neue Situationen einstellen können
Umdenken können
Offen sein für neue oder ungewohnte Ideen
Verschiedenes im gleichen Zeitraum erledigen
Wechselnde Rollen einnehmen können
Von einer Aufgabe zur andern wechseln
Entspannen, loslassen können

Innovativität Kreativität

Interesse und Offenheit an Neuem, Unbekanntem
Neue Möglichkeiten sehen und ausprobieren
Vorhandenes neu kombinieren können
Verschiedene Lösungen für Probleme entwickeln können
Mut für Ungewohntes haben
Improvisieren können: ungewohnte Situationen nutzen und gestalten
Über Zugang zur eigenen Fantasie und Vorstellungskraft verfügen
Mit wenig viel bewirken können

Stressmanagement

Bewusster Umgang mit eigenen Kompetenzen und Ressourcen
Eigene Fähigkeiten richtig einschätzen
Entscheidungs- und handlungsfähig bleiben in Zeiten erhöhter Anforderungen und in komplexen oder problematischen Situationen
Eigene Grenzen (er)kennen und Hilfe miteinbeziehen
Distanz nehmen können zu sich selber/zur Situation
Prioritäten setzen/erkennen, über Regenerationsstrategien verfügen

Soziale Kompetenz

Kommunikations- fähigkeit

Sich verständlich ausdrücken
Sich bemühen andere zu verstehen, zuhören können
Andere regelmässig informieren, sich Informationen beschaffen
Meinungsverschiedenheit akzeptieren ohne vorschnell zu bewerten
Anliegen und Bedürfnisse direkt anmelden/aussprechen
Fähigkeit, den eigenen Standpunkt zu finden und zu formulieren
Körpersignale bewusst beachten
Authentizität, Übereinstimmung von sprachlichem und nonverbalem Ausdruck
Wirkung der eigenen Botschaft abschätzen können
Emotionen zum richtigen Zeitpunkt einbringen können

Emotionale Kompetenz

Gefühle anderer Menschen wahrnehmen und einordnen können

Mit Gefühlen anderer umgehen können

Sich in andere einfühlen

Sich einlassen/sich abgrenzen können

Interesse haben und zeigen an Motiven anderer

Motivation und Bedürfnisse anderer erschliessen können

Nähe und Distanz regulieren

In Kontakt sein, emotionale Resonanz geben können

Beziehungsfähigkeit

Offenheit und Bereitschaft, sich auf eine Beziehung einzulassen

Bereitschaft, eine Beziehung aktiv zu gestalten

Wertschätzende, nicht wertende Haltung gegenüber anderen Personen einnehmen können

Echtheit/Authentizität im Umgang mit anderen

Bewusste Auseinandersetzung mit eigenen und fremden Einschränkungen (Flexibilität und Akzeptanz), Respekt vor Privatbereich

Reflektierter Umgang mit Hilfestellungen an und von andern Personen

Unterstützende Haltung und Belastbarkeit in der Konfrontation mit Krisensituationen

Konfliktfähigkeit

Spannungen erkennen/vorrangig ansprechen

Sach- und Beziehungsebene unterscheiden

Auf Kritik angemessen reagieren

Perspektive anderer einnehmen können

Andere Meinungen anhören und akzeptieren

Eigene Meinung vertreten

Nein sagen können

Spannungen aushalten können

Konstruktives und kritisches Feedback geben und empfangen können

Über konstruktive Konflikt- und Problemlösestrategien verfügen

Im Extremfall Hilfe beiziehen können

Kooperationsfähigkeit Teamfähigkeit

Toleranten, vielseitigen Umgang pflegen

Mit andern gemeinsam Lösungen erarbeiten können und wollen

Bereitschaft, verschiedene Rollen zu übernehmen

Rollenbewusst und situationsangemessen handeln

Verantwortung gegenüber Arbeitsgruppe und deren Zielsetzungen übernehmen

Eigenen Standpunkt vertreten und auf andere Standpunkte eingehen können

Offenheit für Konsens- und Kompromisslösungen

Getroffene Entscheide akzeptieren

Verbindlichkeit, sich an getroffene Vereinbarungen halten

Eigene Kenntnisse/Fähigkeiten verfügbar machen

Schwächen oder Fehler eingestehen können

Mitverantwortung für Arbeitsergebnisse tragen

Methodenkompetenzen

Lern- und Arbeitstechnik

Effizient arbeiten
Sich notwendige Information beschaffen
Information nach Wichtigkeit filtern
Sich konzentrieren können
Durchhaltevermögen
Neue Inhalte, Konzepte in eigene integrieren
Sich ständig weiterbilden
Ressourcen (Kraft und Zeit) einteilen können
Ordnung nach Erfordernis gestalten und erhalten

Arbeitsorganisation

Das Wesentliche einer Sache/in einer Situation erkennen
Arbeitspläne erstellen und kontrollieren
Prioritäten setzen und laufend anpassen
Stärken und Kapazitäten von Mitarbeitern kennen und nutzen
Arbeit sinnvoll delegieren
Konsequenzen voraussehen und abschätzen
Den Arbeitsplatz optimal einrichten
Zweckmäßige Hilfsmittel einsetzen

Präsentations- und Auftrittskompetenz

Mit Publikum in lebendigem Kontakt treten, es einbeziehen
Mimik und Gestik angemessen einsetzen
Rhetorische Regeln beachten
Vor Gruppen frei sprechen können
Inhalte publikumsgerecht vermitteln
Komplexe Inhalte anschaulich gestalten
Bildhaft beschreiben
Inhalte auf das Wesentliche zusammenfassen
Ergebnisse, Erfolge gut verkaufen können
Wirkung der eigenen Person kennen und bewusst einsetzen

Fachkompetenz

Kenntnisse

Arbeitsleistung

Fertigkeiten

Arbeitsqualität