

## KOMPETENZRASTER SELBSTEINSCHÄTZUNG

### Conciierge Myself

Name des/der Praktikant/in:

---

Name des/der Praktikant/in:

---

Die Selbsteinschätzung wurde wahrheitsgetreu ausgefüllt:

Unterschrift

---

### Semester 1 Küche: Verantwortungsvolles Agieren im Team

Im Folgenden haben Sie die Möglichkeit, eine Einschätzung Ihrer Kompetenzen vorzunehmen. Die Einschätzung gliedert sich in folgende Themen:

- ▀ Fachkompetenz
- ▀ Methodenkompetenz
- ▀ Wertschätzend kommunizieren
- ▀ Informationen weitergeben und einholen
- ▀ Sich gut im Team bewegen

Bitte denken Sie daran, dass es sich hierbei um eine Standortbestimmung und nicht um eine Prüfung handelt. Schätzen Sie bei jeder Kompetenz ein, in wie weit Sie diese erfüllen. Erläutern Sie anhand von Beispielen, was Sie bereits gut beherrschen und wo Sie noch Entwicklungspotential sehen. Sie werden diese Einschätzung anschliessend mit Ihrem Praktikumsbetreuer/Ihrer Praktikumsbetreuerin besprechen.

Vor Eintritt in das nächste Semester werden die Fremd- und Selbsteinschätzung durch Sie an die SHL eingereicht, damit die Ergebnisse in Ihren persönlichen Kompetenzraster/Leistungsnachweis einfließen können. Die Fremd- und Selbsteinschätzung zählen als weiterer Nachweis in Verhaltensmustern, ergänzend zu dem Wissensbaustein, welcher durch die Wissenschecks (Onlinetests) während dem vergangenen Semester bereits erbracht wurden.

Sollten nicht alle Unterlagen wie Zielsetzungen, Werkschaubeiträge sowie Fremd- und Selbsteinschätzung **mindestens 2 Wochen VOR BEGINN** des Folgesemesters vollständig eingereicht werden, wird die SHL über eine Semesterverschiebung entscheiden.

Am meisten profitieren Sie, wenn Sie ehrlich reflektieren. Die Ergebnisse fließen in Ihren persönlichen Kompetenzraster ein - genauso wie die Fremdbeurteilung - und sollen Ihnen zukünftig helfen, passende und auf Sie zugeschnittene Positionen in der Arbeitswelt zu finden. Kurz vor Abschluss Ihres Studiums werden in einem Assessment noch einmal alle Ihre Kompetenzen gespiegelt.

## 1 FACHKOMPETENZ

### 1.1 EINHALTEN VON ZEITLICHEN VORGABEN:

- ▀ Mein Arbeitstempo entspricht den Vorgaben des Betriebes.
- ▀ Ich komme meinen Aufgaben nach und generiere keinen Mehraufwand für meine Teamkollegen.
- ▀ Die Arbeiten erledige ich innerhalb der Arbeitszeiten und generiere keine Überstunden.

Messung für das Kompetenzraster				
weit übertroffen	übertroffen	erreicht	teilweise	nicht erreicht
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Was wird schon beherrscht?				
Wo besteht Verbesserungspotential?				

## 1.2 THEORETISCHE KENNTNISSE AKTIV IN DIE PRAXIS EINSETZEN:

- ▀ Ich wende die erlernten Schnitttechniken korrekt und effizient an.
- ▀ Ich wende die zur Verfügung stehenden Apparate, Geräte und Hilfsmittel in der Küche fachmännisch an.
- ▀ Ich beurteile Qualität, Einsatzmöglichkeiten und Herkunft der Lebensmittel korrekt.
- ▀ Ich setze den Grundsatz „First In - First Out“ konsequent um.

Messung für das Kompetenzraster				
weit übertroffen	übertroffen	erreicht	teilweise	nicht erreicht
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Was wird schon beherrscht?				
Wo besteht Verbesserungspotential?				

## 2 METHODENKOMPETENZ

### 2.1 GESTALTUNG DES ARBEITSPLATZES AUF GEEIGNETE WEISE:

- ▀ Ich richte die Mise en Place der Lebensmittel optimal ein.
- ▀ Vor Beginn der Arbeit lege ich mir alle nötigen Hilfsmittel bereit.
- ▀ Ich stelle sicher, dass das Lüftungssystem eingeschaltet ist.
- ▀ Ich bereite sämtliche Geräte für deren Einsatz entsprechend vor (z.B. Wärmen der Fritteuse).

Messung für das Kompetenzraster				
weit übertroffen	übertroffen	erreicht	teilweise	nicht erreicht
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Was wird schon beherrscht?				
Wo besteht Verbesserungspotential?				

## 2.2 GESTALTUNG PERSÖNLICHER LERNPROZESSE AUF EFFEKTIVE WEISE:

- ▀ Ich mache mir Notizen zur Zubereitung von Gerichten.
- ▀ Ich beobachte den Küchenchef bei der Zubereitung der Gerichte.
- ▀ Ich halte Standardgerichte auf Fotos fest, um sie später identisch herstellen und anrichten zu können.

Messung für das Kompetenzraster				
weit übertroffen	übertroffen	erreicht	teilweise	nicht erreicht
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Was wird schon beherrscht?				
Wo besteht Verbesserungspotential?				

### 3 WERTSCHÄTZEND KOMMUNIZIEREN

#### 3.1 KOMMUNIKATIONSVERHALTEN UND EINHALTUNG DER GRUNDREGELN:

- ▀ In Kommunikationssituationen zeige ich wahres Interesse für mein Gegenüber und versuche meine Position zu verstehen.
- ▀ Ich nehme mein Gegenüber ernst: Ich begegne ihm/ihr auf Augenhöhe.
- ▀ Ich kommuniziere stets wertschätzend: Ich achte darauf wie ich etwas sage, äussere Kritik unter 4 Augen und bleibe stets höflich.
- ▀ Ich kommuniziere authentisch: Was ich sage und was ich denke stimmt überein.
- ▀ Ich setze bewusst Gesprächspausen und lasse mein Gegenüber zu Wort kommen.
- ▀ Ich vermeide sogenannte „Killerphrasen“, Aussagen die pauschalisiert, abwertend oder eigene Aussagen unantastbar machen.

Messung für das Kompetenzraster				
weit übertroffen	übertroffen	erreicht	teilweise	nicht erreicht
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Was wird schon beherrscht?				
Wo besteht Verbesserungspotential?				

### 3.2 GEWINNBRINGENDE ANWENDUNG DER TECHNIK DES AKTIVEN ZUHÖRENS:

- ▀ Ich zeige meinem Gegenüber anhand nonverbaler Signale, dass man sich voll und ganz auf mich einlassen kann.
- ▀ Ich zeige meine Aufmerksamkeit durch kurze bestätigende Äusserungen.
- ▀ Bei Unklarheiten stelle ich Verständnisfragen.
- ▀ Ich fasse das, was mein Gegenüber gesagt hat, in eigenen Worten sachlich zusammen.
- ▀ Ich spreche Emotionen offen an.

Messung für das Kompetenzraster				
weit übertroffen	übertroffen	erreicht	teilweise	nicht erreicht
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Was wird schon beherrscht?				
Wo besteht Verbesserungspotential?				

### 3.3 GEWINNBRINGENDE ANWENDUNG DER TECHNIK DER ICH-BOTSCHAFTEN:

- ▀ Vor allem in schwierigen Gesprächssituationen setze ich die Ich-Botschaften bewusst ein.
- ▀ Ich beschreibe, wie ich etwas wahrnehme und was das bei mir auslöst.
- ▀ Ich formuliere meine Bedürfnisse und Wünsche klar und deutlich.
- ▀ Ich vermeide persönliche Beschuldigungen und Bemerkungen.

Messung für das Kompetenzraster				
weit übertroffen	übertroffen	erreicht	teilweise	nicht erreicht
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Was wird schon beherrscht?				
Wo besteht Verbesserungspotential?				

### 3.4 VORSCHLÄGE FÜR DIE VERBESSERUNG DER KOMMUNIKATION:

- ▀ Ich habe Schwierigkeiten bei der Kommunikation erkannt und an die zuständige Person weitergeleitet.
- ▀ Es ist mir gelungen, ein Problem direkt anzusprechen.
- ▀ Ich kann sehr gut mitteilen, was ich gut finde und was ich als Potenzial zur Verbesserung sehe.

Messung für das Kompetenzraster				
weit übertroffen	übertroffen	erreicht	teilweise	nicht erreicht
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Was wird schon beherrscht?				
Wo besteht Verbesserungspotential?				

## 4 INFORMATIONEN WEITERGEBEN UND EINHOLEN

### 4.1 SORGFÄLTIGER UMGANG MIT INFORMATIONEN:

- ▀ Im Umgang mit Informationen halte ich mich an die Richtlinien des Betriebs.
- ▀ Ich überlege mir stets, ob ich bezüglich einer bestimmten Information eine Hol- oder eine Bringschuld inne habe.
- ▀ Bei Unklarheiten frage ich aktiv bei den verantwortlichen Personen nach.

Messung für das Kompetenzraster				
weit übertroffen	übertroffen	erreicht	teilweise	nicht erreicht
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Was wird schon beherrscht?				
Wo besteht Verbesserungspotential?				

#### 4.2 WEITERGABE VON INFORMATIONEN:

- ▀ Ich beurteile zutreffend, ob eine Information für andere wichtig ist oder nicht.
- ▀ Ich leite Informationen an die jeweils zuständige Person weiter und berücksichtig dabei deren konkrete Bedürfnisse.
- ▀ Ich gebe Informationen zeitgerecht weiter.

Messung für das Kompetenzraster				
weit übertroffen	übertroffen	erreicht	teilweise	nicht erreicht
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Was wird schon beherrscht?				
Wo besteht Verbesserungspotential?				

### 4.3 EINSATZ VON TECHNIKEN FÜR DIE INFORMATIONSWEITERGABE:

- ▀ Ich gebe die Informationen mündlich, schriftlich oder mit dem betriebsinternen System korrekt weiter.
- ▀ Ich mache selbständig Vorschläge für mögliche Methoden und Techniken in der Kommunikation.
- ▀ Aufgrund der von mir angewendeten Methode gehen keine Informationen vergessen.

Messung für das Kompetenzraster				
weit übertroffen	übertroffen	erreicht	teilweise	nicht erreicht
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Was wird schon beherrscht?				
Wo besteht Verbesserungspotential?				

#### 4.4 ENTSCHEIDUNG ÜBER BRING- UND HOHLSCHULD:

- ▀ Ich frage aktiv nach und scheue mich nicht, eine Frage zweimal zu stellen.
- ▀ Ich leite Informationen, welche zur Erledigung von Arbeiten wichtig sind, vollständig weiter.
- ▀ Bei Dienstende informiere ich meine Teamkollegen korrekt, was erledigt werden konnte und welche Arbeiten noch anstehen.

Messung für das Kompetenzraster				
weit übertroffen	übertroffen	erreicht	teilweise	nicht erreicht
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Was wird schon beherrscht?				
Wo besteht Verbesserungspotential?				

## 5 SICH GUT IM TEAM BEWEGEN

### 5.1 AKTIVER BEITRAG ZUM GELINGEN DER EINZELNEN TEAMENTWICKLUNGSPHASEN:

- ▀ In der Phase „Forming“ gehe ich aktiv auf andere zu, erzähle von mir selbst und teile meine Bedürfnisse und Ziele offen mit.
- ▀ In der Phase „Storming“ äussere ich meine Wünsche und Meinungen klar, achte auf einen sachlichen und fairen Umgang mit Konflikten und bringe die nötige Geduld auf.
- ▀ In der Phase „Norming“ unterstütze ich die Entwicklung eines Teamvertrags und stelle meine persönlichen Interessen, wenn nötig, hinter die des Teams.
- ▀ In der Phase „Performing“ halte ich mich an Vereinbarungen und bringe meine Motivation zum Ausdruck.
- ▀ In der Phase „Re-Forming“ betrachte ich die Situation aus der Vogelperspektive und gebe konstruktive Feedbacks.

Messung für das Kompetenzraster				
weit übertroffen	übertroffen	erreicht	teilweise	nicht erreicht
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Was wird schon beherrscht?				
Wo besteht Verbesserungspotential?				

## 5.2 EINHALTUNG VON SPIELREGELN INNERHALB DES TEAMS:

- ▀ Ich begegne den anderen Teammitgliedern mit Toleranz, Respekt und Wertschätzung.
- ▀ Wann immer nötig, biete ich den anderen Teammitgliedern meine Unterstützung an.
- ▀ Ich höre den anderen zu und lasse sie ausreden.
- ▀ Ich vertrete meine eigene Meinung sachlich und akzeptiere die Meinung anderer.
- ▀ Ich halte mich an gegebene Vereinbarungen und Versprechungen.

Messung für das Kompetenzraster				
weit übertroffen	übertroffen	erreicht	teilweise	nicht erreicht
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Was wird schon beherrscht?				
Wo besteht Verbesserungspotential?				

### 5.3 TEAMPLAYERVERHALTEN:

- ▀ Ich mache bei Teambuildingevents mit oder schlage diese zum Teil sogar selber vor.
- ▀ Ich trete für eine offene und direkte Kommunikation ein und unterstütze Gespräche über nicht anwesende Teamkollegen nicht.
- ▀ Ich melde dem Vorgesetzten rechtzeitig, wenn ich zwischenmenschliche Konflikte beobachte, welche das Team negativ beeinflussen könnten.

Messung für das Kompetenzraster				
weit übertroffen	übertroffen	erreicht	teilweise	nicht erreicht
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Was wird schon beherrscht?				
Wo besteht Verbesserungspotential?				

#### 5.4 ENTWICKLUNG IM TEAM:

- ▀ Ich habe mich innerhalb des Teams als kompetente/n Mitarbeiter/in entwickelt.
- ▀ Ich bin mit dem Team gewachsen und konnte mich darin auch beweisen.
- ▀ Ich konnte meine persönliche Sozialkompetenz gewinnbringend in das Team einbringen.

Messung für das Kompetenzraster				
weit übertroffen	übertroffen	erreicht	teilweise	nicht erreicht
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Was wird schon beherrscht?				
Wo besteht Verbesserungspotential?				