

# Lernzielkatalog Basiszertifikat Sozialkompetenz (Gesamt 30 UE)

## **1. Eigenverantwortlich handeln (nicht prüfungsrelevant)**

- 1.1 Motivationstheorien und Motivationsgründe
- 1.2 Lebensplanung und Zielsetzung
- 1.3 Selbsteinschätzung und Lernmotivation

## **2. Zeitmanagement und Arbeitsorganisation (4 UE)**

- 2.1 Das eigene Arbeitsverhalten analysieren - Zeitfallen erkennen
- 2.2 Prioritäten setzen (ABC-Analyse)
- 2.3 Tagesplanung und Dokumentation

## **3. Grundlagen der Kommunikation (6 UE)**

- 3.1 Die Sach- und Beziehungsebene der Kommunikation (Botschaftsgeflecht) (1,5)
- 3.2 Elemente der visuellen Kommunikation: Mimik, Gestik, Körperhaltung, äußeres Erscheinungsbild, Blickkontakt, Orientierung im Raum (1,5)
- 3.3 Analyse der Körpersprache: Wirkung und gezielter Einsatz (1,5)
- 3.3 Bedeutung der auditiven Kommunikation inkl. Stimmtraining (1,5)

## **4. Kommunikationstechniken (8 UE)**

- 4.1 Aktives Zuhören (2)
- 4.2 Einsatz und Wirkung verschiedener Fragetechniken (2)
- 4.3 Analyse verschiedener Kritikregeln: Trennung von Beobachtung und Bewertung, Ich Botschaften, linguistische Erkenntnisse, Konkretes formulieren etc. (2)
- 4.4 Kritikgespräche in der Praxis (2)

## **5. Konfliktmanagement (6 UE)**

- 5.1 Konflikte innerhalb der drei Lebenswirklichkeiten Schule/ Beruf, Freizeit und Familie (1)
- 5.2 Aufbrechen des Schemas Gewinner und Verlierer (1)
- 5.3 Beispielhafte Durchführung des Konfliktlösungsmodells (3)
- 5.4 Umgang mit unfairen Methoden ohne die Sachebene zu verlassen (1)

## **6. Im Team erfolgreich arbeiten (6 UE)**

- 5.1 Rollen im Team (2)
- 5.2 Das eigene Verhalten in einem Team erfahren (2)
- 5.3 Moderation von Arbeitsprozessen: Visualisierung und Arbeitstechniken (2)

### **Unterrichtsmethoden**

Plenum, Gruppen-, Partner- und Einzelarbeit, praktische Übungen, Rollenspiele, Fallstudien, Feedback, Videoanalysen

### **Unterrichtsmedien**

Moderationsmaterialien, Flipchart, Pinnwand, OHP, Videotechnik.  
Schlungsunterlagen des Herdt Verlages