dvb - Online Tagung:
Berufliche Orientierung oder Career Guidance?

zu unserem Workshop

„Impulse aus dem Life Designing“

dvb - Online Tagung:
Berufliche Orientierung oder Career Guidance?

Was haben wir in unserem Workshop vor?

- kleines Kennenlernen
- Vorstellung der Methode des „Good Time Journals“ nach Burnett & Evans
- Üben / Ausprobieren / Austausch

~ 35 Minuten

im Anschluss:
Pause

dvb - Online Tagung:
Berufliche Orientierung oder Career Guidance?

Netiquette

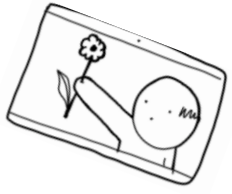
- Umgang mit der Kamera
- freies Sprechen, keine Wortmeldungen nötig ✋
- jeder Beitrag ist wichtig und wertvoll
- technische Schwierigkeiten

- **Was brauchen Sie, um gut in den Austausch gehen zu können?**

dvb - Online Tagung:
Berufliche Orientierung oder Career Guidance?

– Vorstellungsrunde

- **Sinnbilder** auf Ihrem Schreibtisch für
  - ✓unseren Workshop
  - ✓Ihr heutiges Wohlbefinden
  - ✓Das möchte ich zu meiner Person sagen….
  - ✓Meine Erwartungen, Wünsche
  - ✓….



dvb - Online Tagung:
Berufliche Orientierung oder Career Guidance?

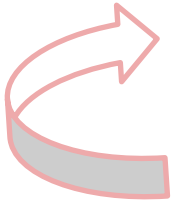
- Zum Ankommen….

Get curious. Talk to people. Try stuff.

Bill Burnett, Dave Evans

dvb - Online Tagung:
Berufliche Orientierung oder Career Guidance?

— Unser Fokus in diesem Workshop: das **Good Time Journal**



Get curious. Talk to people. Try stuff.

- Wo stehen unsere Ratsuchenden?
  - „ganz am Anfang“: Handlungsbedarf erkannt, Wunsch nach Veränderung gegeben

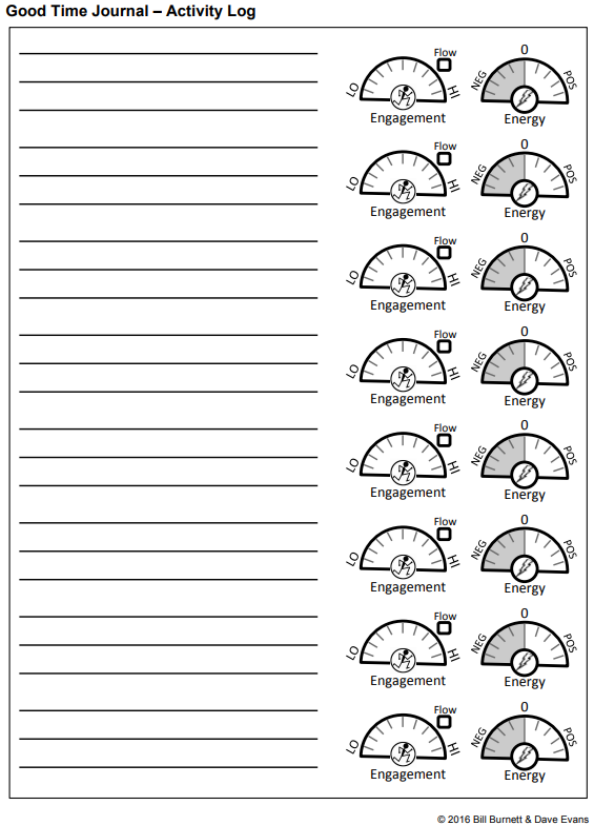
Was ist das Good Time Journal?

- Dysfunktionale Überzeugung
  - Arbeit soll keinen Spaß machen, darum heißt sie ja auch Arbeit!
- Umdeutung / Reframing
  - Freude ist ein Merkmal, das hilft herauszufinden, welche Arbeit die richtige ist.

dvb - Online Tagung:
Berufliche Orientierung oder Career Guidance?

— Was ist das Good Time Journal?

- ein Logbuch über Aktivitäten
- anschließende Reflexion und Analyse
- eingebettet in die **Orientierungsphase** des Design Thinking



Quelle / online abrufbar unter: https://designingyour.life/wp-content/uploads/2016/08/DYL-Good-Time-Journal-Activity-Log-v1.1.pdf und als Word-Dokument im Chat

Was ist das Good Time Journal?

- Annahme
  - Es ist von entscheidender Bedeutung, dass man beurteilen kann, wann man seine Stärken einsetzen kann und wie gut das Tun mit den eigenen Werten und Prioritäten übereinstimmt.
  - Wenn man herausfindet, welche Aktivitäten zuverlässig dafür sorgen, dass man engagiert bei der Sache bist, gelingt es zu entdecken und zu artikulieren, was man tut und was gut tut.
  - Arbeit macht Spaß, wenn man seine Stärken einsetzen kann, wenn man engagiert ist und sich durch das, was man tut belebt fühlt.

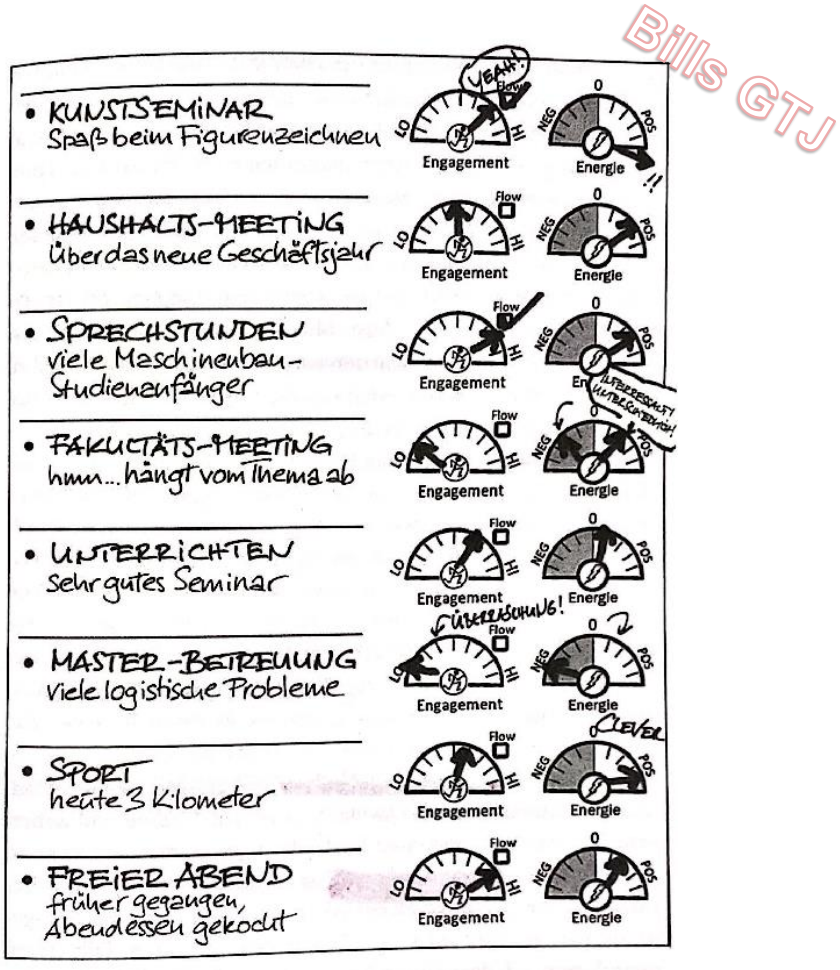
Was ist das Good Time Journal?

- Vorgehen
  1. Aufzeichnen, was man tut → ideal: täglich, auch außerhalb des Arbeitstages, min. 2 x wöchentlich, mindestens 3 Wochen lang → Ziel: so viele Informationen wie möglich sammeln
  2. Bewerten, wann man engagiert und voller Energie bei der Sache ist, was „fesselt“ und reizt, was lebendig werden lässt, was Spaß macht
  3. Reflexion: welche Erkenntnisse gewinne ich daraus? → durchlesen, Trends, Einsichten, Überraschungen entdecken

dvb - Online Tagung: Berufliche Orientierung oder Career Guidance?

– Was ist das Good Time Journal?

- Ein Beispiel
  - Bill stellt fest
    - dass Sprechstunde und Zeichenseminar regelmäßig einen Flow herbeiführen
    - Unterrichten und freier Abend kochend mehr Energie zurückgeben, als sie kosten
    - Fakultätsmeeting ist manchmal spannend, manchmal nicht (2 Pfeile)
    - Master-Betreuung entzieht viel Energie (überraschend) → genauere Analyse: Raum zu laut, zu häufige Wiederholungen
  - Konsequenz
    - Belohnungen einplanen für Aktivitäten mit geringer Energiebilanz
    - anderes Büro suchen und Ändern der Methode



Quelle: Buch, S. 91

Was ist das Good Time Journal?

- Die Reflexion – „Jetzt geht‘s ans Eingemachte“
  - Nahaufnahme
  - Detaillierungsgrad steig in der Regel im Verlaufe der Zeit
    - Beispiel: „Mitarbeiterbesprechung – hat Spaß gemacht“ wird zu „Mitarbeiterbesprechung – gutes Gefühl, als ich Franks Beitrag umformulieren konnte und alle zugestimmt haben“
    - Dem schließt sich die Überlegung an: „Was hat mich mehr begeistert: das Umformulieren oder der Konsens, zu dem ich beigetragen habe?“
  - Werkzeuge: APIOU nach Dev Patnaik, Stanford University
    Gipfelstürmer*in

Was ist das Good Time Journal?

- **APIOU**
  - Aktivitäten → Was genau haben Sie gemacht? War es eine strukturierte oder unstrukturierte Aktivität? Übten Sie dabei eine spezifische Rolle aus?
  - Personen → Wer war außerdem dabei und welchen Einfluss hatten diese Personen darauf, dass es eine gute oder schlechte Erfahrung war?
  - Interaktionen → Haben Sie mit Menschen oder Maschinen gearbeitet? War es eine neue Interaktion oder eine, die Ihnen bereits vertraut war?
  - Objekte → Waren Objekte involviert, beispielsweise PCs, Smartphones, iPads, Boote? Welche Objekte waren dafür verantwortlich oder trugen dazu bei, dass Sie sich in dieser Situation engagiert fühlten?
  - Umfeld → Wo befanden Sie sich? Was bewirkte der Ort bei Ihnen?

Was ist das Good Time Journal?

- **APIOU – zwei Beispiele**
  - Lydia
    - technische Redakteurin
    - eigene Annahme: hasst es mit Menschen zu arbeiten, Meetings sind schrecklich, ungestörtes Schreiben ist Genuss
    - APIOU-Analyse: kein Problem mit kleineren Gruppen von Menschen, gerne Brainstorming mit ihnen in geschütztem Rahmen
  - Basra
    - Assistentin im Studierendenbüro
    - eigene Annahme: glücklich am Campus ganz unabhängig von der Tätigkeit → plötzliche, unerklärliche Unzufriedenheit
    - APIOU-Analyse: durch schrittweisen Aufstieg im Studierendenbüro Anstieg administrativer Tätigkeiten und weniger Kontakt zu Menschen → „Rückstufung“ ins Operative

Quelle: Buch S. 94 f.

Was ist das Good Time Journal?

- **Gipfelstürmer*in**
  - nicht immer kann eine Ratsuchende oder ein Ratsuchender aus einem aktuellen Erfahrungsschatz und Erleben für ihr oder sein GTJ schöpfen (bspw. arbeitslose Menschen, Berufseinsteigende)
  - Idee eines „historischen Good Time Journals“, das auf Gipfelerfahrungen fokussiert
  - Aktivitäten aus der Vergangenheit in Erzählform aufschreiben, ins GTJ übertragen / auflisten, nach Engagement und Energie bewerten und in die Reflexion / Analyse gehen

Was ist das Good Time Journal?

- Zusammenfassung
  - Zusammenstellen eines Logbuchs (täglich, drei Wochen lang): was tue ich?
  - Betrachtung: Wann bin ich engagiert und voller Energie und wann nicht?
  - Nahaufnahme: genauer Hinschauen, ggf. mit APIOU

- Ausblick – was schließt an das GTJ an?
  - Ideen generieren (bspw. durch Mind-Mapping)
  - Blockaden überwinden
  - Prototyping / Ausprobieren: ins Tun kommen, Interviews
  - Odyssee-Pläne erstellen
  - Entscheiden

dvb - Online Tagung:
Berufliche Orientierung oder Career Guidance?

→ Was ist für Sie noch offen geblieben?

dvb - Online Tagung:
Berufliche Orientierung oder Career Guidance?

→ Austausch - Ihre Gedanken

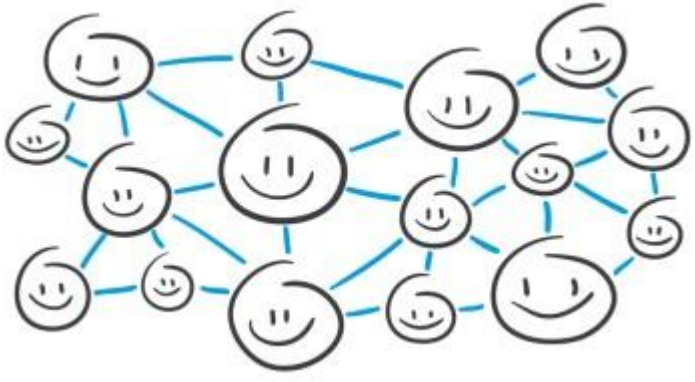
→Wozu sagen Sie „JA!“?

→Was hilft?

→Was möchten Sie Ihren Kolleginnen und Kollegen zurück bei der Arbeit aus dem Workshop „mitbringen“?

→Welche Idee ist in Ihnen gekeimt?

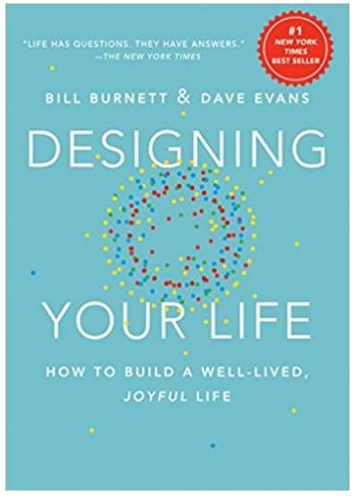
→Wie hat sich Ihr Energielevel verändert?

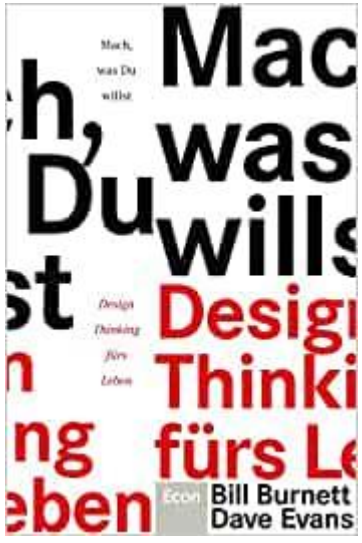


dvb - Online Tagung:
Berufliche Orientierung oder Career Guidance?

Zum Abschluss

Tipp: Keynote Prof. Dr. Marc Schreiber, ZHAW



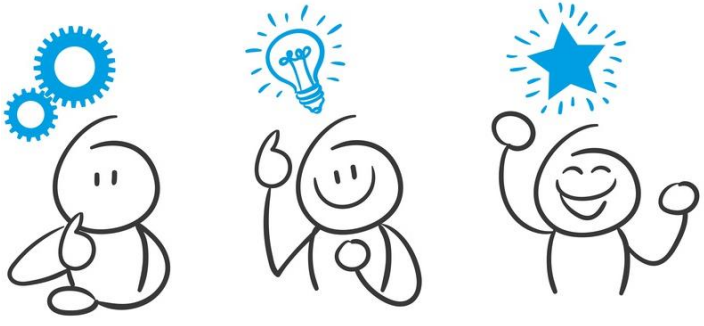


Präsentation?

Blitzlicht

→ Wie geht es Ihnen jetzt?

→ Wie gehen Sie aus unserem Workshop?



Danke….

Bis gleich im Plenum ☺

….für Ihre Beteiligung und Aufmerksamkeit.

Ich wünsche Ihnen weiterhin viele spannende Impulse auf Ihrer dvb-Tagung.