

Selbst-Check: Fit im Beruf

Digitalisierung, Automatisierung und sich plötzlich verändernde Rahmendbedingungen (z. B. Epidemien wie Corona) beeinflussen unseren Alltag und damit auch die Berufswelt laufend. Um mit diesen Veränderungen Schritt halten zu können, ist es wichtig, dass du dich regelmässig mit deinen Interessen und Stärken sowie deiner aktuellen und zukünftigen Arbeitssituation auseinandersetzt - auch wenn dir dein jetziger Job gefällt.

Fit im Beruf zu sein bedeutet unter anderem, über die richtigen Kompetenzen zu verfügen, gesund zu sein, die eigenen beruflichen Ziele zu kennen, ein gutes Netzwerk zu haben und offen für Veränderungen zu sein.

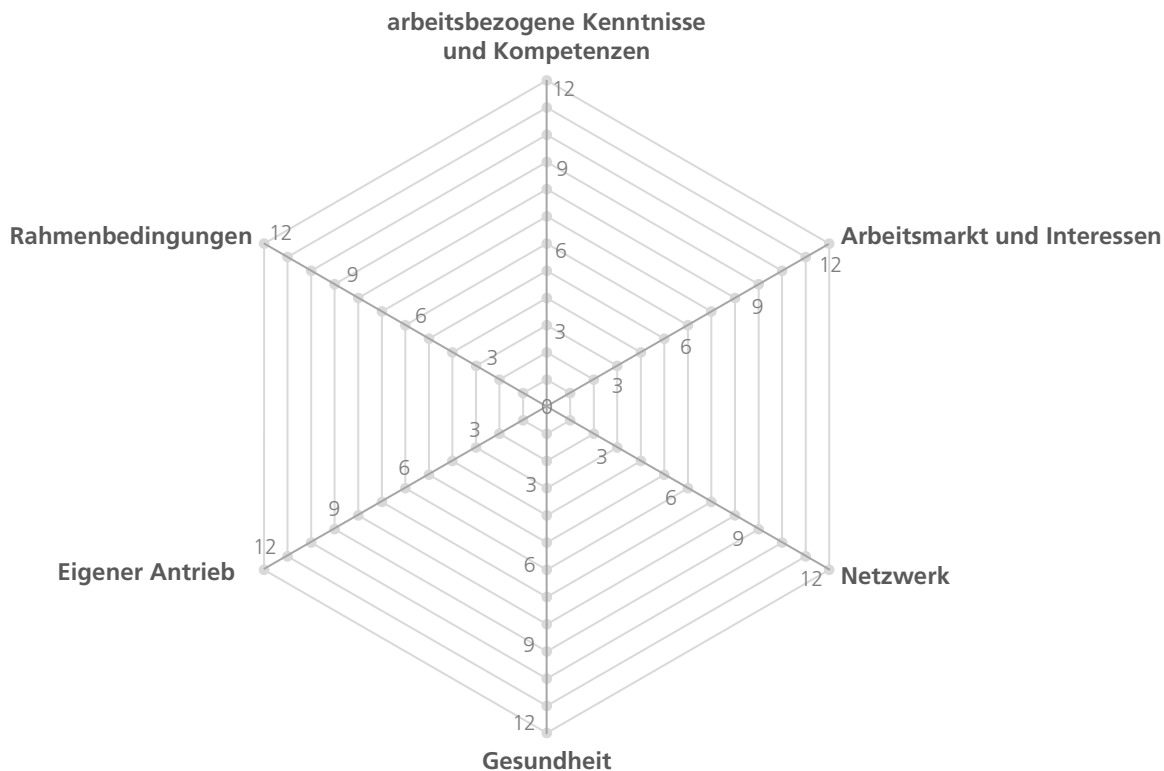
Nach dem Ausfüllen des kurzen Fragebogens (Dauer: ca. 5 Minuten) erhältst du eine grafische Auswertung, wie gut du in diesen Themen bereits unterwegs bist. Weiter erhältst du verschiedene Tipps, wie du deine Arbeitsmarktfitness noch erhöhen kannst.

| Thema | Aussage | Stimmt nicht 0 Punkte | stimmt eher nicht 1 Punkt | stimmt eher 2 Punkte | stimmt 3 Punkte |
|--|--|--------------------------|------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Interessen und Arbeitsmarkt | Ich habe eine klare Vorstellung über meine berufliche Zukunft. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | Ich kenne den aktuellen Arbeitsmarkt. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | Ich kenne verschiedene Möglichkeiten der Stellensuche. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | Meine Bewerbungsunterlagen (Lebenslauf, Arbeitszeugnisse etc.) sind aktuell und vollständig. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Total Punkte: | | | | | |
| Netzwerk | Ich verfüge über ein gutes berufliches Netzwerk. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | Personen aus meinem beruflichen Umfeld unterstützen mich, wenn es um meine berufliche Zukunft geht. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | Personen aus meinem privaten Umfeld unterstützen mich, wenn es um meine berufliche Zukunft geht. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | Wenn ich ein Problem habe, kann ich mich auf meine Vorgesetzten und/oder KollegInnen verlassen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Total Punkte: | | | | | |
| Arbeitsbezogene Kenntnisse und Kompetenzen | Ich verfüge über die für meinen Beruf relevanten Kompetenzen (Ausbildung, Informatikkenntnisse, Sprachen etc.) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | Ich verfüge über Kompetenzen, welche auch in anderen Berufen und bei anderen Arbeitgebern wichtig sind. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | Ich fühle mich bei der Arbeit angemessen gefordert (weder zu anspruchsvoll noch zu einfach) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | Ich besuche regelmässig Weiterbildungen/Kurse. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Total Punkte: | | | | | |

| Thema | Aussage | stimmt nicht 0 Punkte | stimmt eher nicht 1 Punkt | stimmt eher 2 Punkte | stimmt 3 Punkte |
|------------------------|--|--------------------------|------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Gesundheit | Ich fühle mich körperlich und psychisch gesund. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | Ich kann auch bei Hektik im Berufsalltag einen kühlen Kopf bewahren. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | Bei meiner Arbeit fällt es mir leicht, mit dem Tempo und der Arbeitsmenge Schritt zu halten. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | Ich fühle mich wohl (allgemeine Zufriedenheit, Einstellung zum Leben). | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Total Punkte: | | | | | |
| Eigener Antrieb | Ich bin bereit, mich für mein berufliches Weiterkommen einzusetzen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | Es fällt mir leicht, mich auf Veränderungen in meinem Beruf einzulassen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | Ich schaue zuversichtlich in die Zukunft. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | Ich mache mir regelmässig Gedanken über meine berufliche und private Situation. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Total Punkte: | | | | | |
| Rahmen- bedingungen | Ich bin mit meiner finanziellen Situation zufrieden. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | Ich komme mit meinen Arbeitszeiten (Schichtarbeit, Nachtarbeit etc.) gut zurecht. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | Ich bin mit der Länge meines Arbeitsweges zufrieden. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | Ich kann meine Zeit neben der Arbeit genügend flexibel gestalten. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Total Punkte: | | | | | |

Zähle zu jedem Thema das Total der Punkte zusammen und mache eine Markierung bei der entsprechenden Punktzahl in der Grafik auf der nächsten Seite. Verbinde die Markierungen mit einer Linie zu einem «Spinnennetz».

Auswertung Selbst-Check: Fit im Beruf



0 – 4 Punkte – tiefe Ausprägung

Du kannst deine Arbeitsmarktfitness verbessern. Schau dir die einzelnen Aussagen nochmals an. Bei welchen Themen hast du eine besonders tiefe Punktzahl vergeben? Was könntest du in den nächsten Wochen konkret angehen, um dich hier zu steigern? Auf der folgenden Seite haben wir Tipps für dich zusammengestellt, welche dir Ideen geben können. Besprich deine Resultate und Überlegungen mit einer Vertrauensperson und/oder melde dich für eine Beratung beim Laufbahnzentrum oder der Sozialberatung der Post an.

5 – 8 Punkte – mittlere Ausprägung

Du bist bereits gut unterwegs, was die Arbeitsmarktfitness angeht, hast aber in einen oder anderen Bereich noch Potential. Gehe die einzelnen Aussagen nochmals durch. Überlege dir, was du in den nächsten Wochen aktiv angehen könntest. Die Tipps auf der nächsten Seite können dich dabei unterstützen. Der Austausch mit einer Vertrauensperson kann ebenfalls hilfreich sein. Du hast auch die Möglichkeit, deine Resultate mit einer/m Berater/in aus dem Laufbahnzentrum oder der Sozialberatung der Post zu besprechen.

9 – 12 Punkte – hohe Ausprägung

Tolles Resultat, weiter so! Es lohnt sich, dass du dich regelmässig mit deiner Arbeitsmarktfitness auseinandersetzt. Plane dir zum Beispiel zwei Mal im Jahr einen Termin ein, an dem du dich mit deiner beruflichen Entwicklung befasst, auch wenn du im aktuellen Job zufrieden bist. Hinweise, um dich weiter mit diesen Themen zu beschäftigen, findest du auf der nächsten Seite. Du hast jederzeit die Möglichkeit, einen Beratungstermin beim Laufbahnzentrum oder der Sozialberatung der Post zu vereinbaren.

Tipps zur Erhöhung der Arbeitsmarktfitness

Interessen und Arbeitsmarkt

- Möchtest du mehr über deine persönlichen und beruflichen Stärken herausfinden und/oder machst du dir Gedanken zu deiner beruflichen Situation?
So melde dich im LMS für die Workshop Module «Fit im Beruf» an:
 - [Fit im Beruf I – meine berufliche Zukunft gestalten](#)
 - [Fit im Beruf II – mein Berufsleben in Balance](#)
 - [Fit im Beruf III – mein Potenzial ausschöpfen](#)
- Du hast eine Idee, was du in deinem nächsten Job machen möchtest, weisst aber nicht, welche Fähigkeiten dir dazu noch fehlen?
Suche auf dem postinternen Stellenportal oder im Internet nach entsprechenden Stellen. In den Anforderungen siehst du, was es dafür braucht und was du in einer Weiterbildung noch lernen kannst.
- Ist dein Lebenslauf aktuell?
Dein Lebenslauf sollte immer aktuell sein, auch wenn du nicht auf Stellensuche bist. So hast du ihn jederzeit rasch zur Verfügung, wenn jemand an dir als MitarbeiterIn interessiert ist oder du eine interessante Stelle siehst, auf die du dich kurzfristig bewerben willst.
- Brauchst du wertvolle Tipps zum Lebenslauf und Bewerbungsschreiben? Möchtest du deine Kenntnisse des Arbeitsmarkts auffrischen und erfahren wie du eine passende Stelle finden könntest?
Im Workshop «Bewerben» erfährst du mehr zu diesen Themen.
- Möchtest du dich optimal auf ein Vorstellungsgespräch vorbereiten?
Dann bist du im Workshop «Vorstellungsgespräch» richtig.

Netzwerk

- Um dein berufliches Netzwerk zu erweitern, könntest du in einer anderen Abteilung/in einem anderen Bereich ein Stage oder einen Temporären Stellenwechsel (TSW) machen. TSW findest du bei den Stellenangeboten Post. Für einen Stage ist deine Vorgesetzte/dein Vorgesetzter deine erste Ansprechperson.
- Nutze die Möglichkeit zum Beispiel beim Mittagessen, in einer Kaffeepause oder bei einem Feierabenddrink Kolleginnen oder Kollegen anzusprechen, mit denen du nicht so eng zusammenarbeitest.
- An beruflichen oder privaten Veranstaltungen (z.B. Sportevents, Theaterbesuche) trifft man auf Menschen mit denselben Interessen, da fällt es leichter mit Leuten ins Gespräch zu kommen.
- Interne oder externe Kurse und Weiterbildungen eignen sich vorzüglich um neue Kontakte aufzubauen, weil oft ähnliche berufliche Ziele verfolgt werden.
- Die Post bietet verschiedene [interne Netzwerke](#) an (MOSAICO, RAINBOW, Young Voice), denen du beitreten und neue Leute kennen lernen kannst.
- Das Engagement in Vereinen lohnt sich, weil du Menschen mit gleichen inhaltlichen Interessen kennen lernst.

Wichtig: Ein Netzwerk aufzubauen braucht Zeit - es zu pflegen ebenfalls. Das bedeutet, dass du Zeit investierst, zum Beispiel um neue Leute kennenzulernen und Informationen und Kontakte weiterzugeben. Netzwerken ist gegenseitiges Nehmen und Geben.

Arbeitsbezogene Kenntnisse und Kompetenzen

- Im Intranet der Post findest du im HR Portal unter «Perspektiven bei der Post» ausgewählte Weiterbildungsangebote. Die Seite www.berufsberatung.ch bietet dir eine grosse Auswahl an Kursen und Weiterbildungen bei verschiedenen Ausbildungsinstituten in der ganzen Schweiz.
- Wenn deine Aufgabe für dich zu wenig herausfordernd ist und du denkst, du möchtest mehr bewirken, so suche das Gespräch mit deiner Vorgesetzten/deinem Vorgesetzten. Auch der «Dialog» bietet eine gute Möglichkeit, um dein Bedürfnis nach anspruchsvolleren Aufgaben anzusprechen, zum Beispiel zusätzliche Aufgaben zu übernehmen oder in einem Projekt mitzuwirken. Auf das Dialog-Gespräch kannst du dich mit dem Gesprächsleitfaden «Entwicklungsgespräch» vorbereiten. Wenn die Massnahme eine Weiterbildung erfordert, kannst du dich in oben erwähnten Portalen informieren sowie Vorgesetzte oder Arbeitskolleginnen und -kollegen fragen, welche ebenfalls entsprechende Ausbildungen besucht haben. Du kannst dich auch an das Laufbahnzentrum wenden.
- Wenn du feststellst, dass dir Fähigkeiten fehlen, um deine Aufgaben mühelos auszuführen, so suche das Gespräch mit deiner vorgesetzten Person, damit eine Lösung gefunden werden kann. Du kannst zum

Beispiel eine Aufgabe abgeben oder dir fehlende Fähigkeiten im Job oder in einer Weiterbildung/einem Kurs aneignen.

Gesundheit

- In der Toolbox Gesundheit auf dem HR Portal findest du als Mitarbeiterin, Mitarbeiter oder Führungsperson viele hilfreiche Tipps zum Thema physische und psychische Gesundheit.

Eigener Antrieb

- Nur wer fragt erfährt Neues, interessiert sich für seine Umgebung und bekommt Kontakt zu anderen. Bleibe neugierig und frage nach - das ist wichtig.
- Nimm deine gewohnte Umgebung auf eine ganze neue Art und Weise wahr. Versuche einmal gegen deine Alltagsroutine anzugehen und mach etwas ganz anders als sonst. Zum Beispiel einen anderen Arbeitsweg nehmen, die Treppe anstatt den Lift, mit jemand anderem in die Pause / Mittag essen gehen. Oder geh heute in deiner vertrauten Umgebung rückwärts, z. B. langsam durch deine Wohnung, ohne nach hinten zu schauen. Sei aber vorsichtig dabei!
- Achte einmal darauf, wieviel Positives und wieviel Negatives du sagst im Zusammensein mit anderen. Versuche aktiv Positives auszusprechen.
- Wenn du heute Abend zu Bett gehst, mach dir selbst ein Kompliment.
- Du bist nicht jeder Situation hilflos ausgeliefert, sondern kannst Einfluss nehmen auf deine Zukunft. Notiere dir mal alle deine bisherigen Erfolge. Erstelle eine Liste und schreib auf, welche Prüfungen du alle bestanden, welche Hindernisse du überwunden und welche Krisen du bisher gemeistert hast. Da kommt eine ganze Menge zusammen.
- Wenn du dich an deine bewältigten Krisen oder das Ungewünschte in deinem Leben erinnerst, hat sich da manches im Nachhinein als etwas Gutes herausgestellt?
- Es ist wichtig, dass du dir auch neue Erfolge schaffst. Suche dir Bereiche, wo du Erfolg haben möchtest/kannst und alles dafür geben willst.
- Machst du mal den Versuch, Dinge anders zu bewerten oder zu benennen? Wie wär's, wenn du statt «müssen» «dürfen» sagst oder statt «ich bin gestresst» «ich habe viel Arbeit»?

Rahmenbedingungen

- Die Sozialberatung der Post bietet unter anderem Beratung bei Mobbing, sexueller Belästigung, Betreuungsfragen und Konflikten am Arbeitsplatz an. Das ganze Angebot findest du auf der Webseite der Sozialberatung.
- Möchtest du besser mit deinen Finanzen zurechtkommen? Die Sozialberatung der Post hilft dir bei finanziellen Fragen gerne weiter und bietet eine praktische Budgetvorlage. Auf dieser Webseite findest du zudem weitere Informationen und Beispiele rund um das Thema Budget sowie eine Liste von Beratungsstellen.

Toolbox Fit im Beruf

Die Toolbox von Fit im Beruf bietet dir zu allen Themen rund um den Selbstcheck wertvolle Informationen. Sei es durch Videos, vertiefenden Informationen und Übungen. Die Toolbox findest du hier.

Hast du sonstige Fragen zu deiner persönlichen Situation und möchtest gerne einen kostenlosen und vertraulichen Beratungstermin beim Laufbahnzentrum oder der Sozialberatung vereinbaren?

Dann melde dich telefonisch beim Laufbahnzentrum unter der Telefonnummer 058 341 59 40 oder per E-Mail laufbahnzentrum@post.ch.

Weitere Informationen findest du zudem im Intranet beim Laufbahnzentrum, der Sozialberatung und dem Gesundheitsmanagement der Post.