



Materialien für Schüler\*innen

# Check-U – Dein Weg in Ausbildung und Studium

**S32**

SCHÜLER\*INNEN

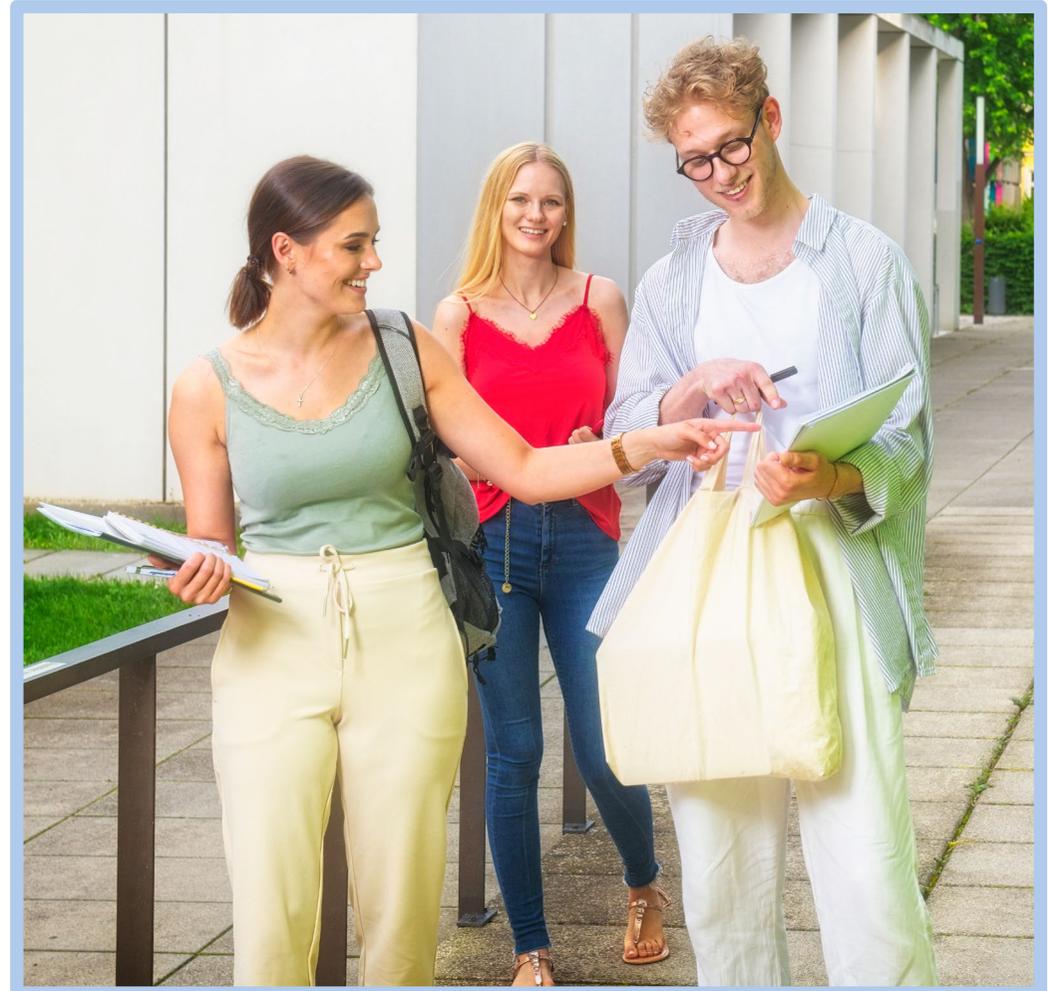
**C** Registrierung + Bearbeitung: **Modul „Soziale Kompetenzen“**



# Was sind eigentlich soziale Kompetenzen?

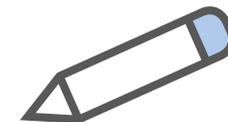
**Aufgabenstellung: Diskutiere folgende Fragen mit deinen Mitschülerinnen und Mitschülern sowie mit der Lehrkraft:**

- Was verstehst du unter sozialen Kompetenzen?
- Wodurch unterscheiden sie sich deiner Meinung nach von Fähigkeiten, Interessen und beruflichen Vorlieben?
- Welche Rolle können soziale Kompetenzen bei der Wahl des passenden Berufs spielen?



**C** Registrierung + Bearbeitung: **Modul „Soziale Kompetenzen“**

# Registrierung Check-U



**Aufgabenstellung:** Registriere dich bei Check-U unter [www.check-u.de](http://www.check-u.de) > „Account erstellen“. Notiere dabei deinen Benutzernamen und dein Passwort. Hierfür kannst du die beschreibbaren Felder auf dieser Seite nutzen.

Dein Benutzername: \_\_\_\_\_

Dein Passwort: \_\_\_\_\_

**TIPP:** Mit deinen Zugangsdaten kannst du dich auf jedem Computer oder Tablet anmelden und den Test zu einem späteren Zeitpunkt fortsetzen. Auf dem Smartphone kannst du den Test leider nicht bearbeiten, jedoch deine Ergebnisse einsehen.

## Einfach einen Account für Check-U und Studiencheck anlegen

Diese einfache Registrierung ermöglicht es Ihnen, die Vorteile von Check-U und Studiencheck zu nutzen:

- Die Bearbeitung der Tests unterbrechen
- Speichern und ohne Datenverlust fortsetzen
- Die Ergebnisse jederzeit einsehen

Die Daten werden nicht an andere Bereiche der Bundesagentur für Arbeit weitergegeben.

Benutzername oder E-Mail Adresse\*

Passwort\*

Passwortwiederholung\*

E-Mail-Adresse (freiwillig)

Die E-Mail-Adresse hilft dabei, das Passwort bei Verlust wiederherzustellen.

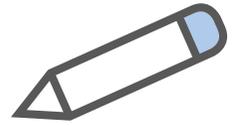
Ich habe die Nutzungsbedingungen [gelesen](#) und akzeptiere sie.\*

Hier gelangen Sie zur [Datenschutzerklärung](#) für den angemeldeten/registrierten Bereich.

\*Pflichtfelder

**C** Registrierung + Bearbeitung: **Modul „Soziale Kompetenzen“**

# Bearbeitung Modul „Soziale Kompetenzen“



**Aufgabenstellung:** Melde dich mit deinen Zugangsdaten unter [www.check-u.de](http://www.check-u.de) an und starte mit der Bearbeitung des Moduls „Soziale Kompetenzen“. Konzentriere dich dabei und beantworte die Fragen aufrichtig. Werden die Aufgaben nicht ehrlich beantwortet, kann das die Ergebnisse verfälschen.

Für das Modul benötigst du rund 30 Minuten. Anschließend kannst du fünf Minuten Pause machen.

The screenshot shows the 'Was kann ich?' (What can I do?) section of the Check-U test. It is divided into two main parts: 'Was kann ich?' and 'Was interessiert mich?' (What interests me?).

**Was kann ich?**  
 Du musst beide Tests abschließen, um deine Top 6 Ergebnisse freizuschalten.

**EMPFODLEN** Fähigkeiten  
 Teste unter anderem deine Denkgeschwindigkeit, dein Textverständnis oder dein abstrakt-logisches Denken.  
 ca. 70 Min. 0% FORTSETZEN

**EMPFODLEN** Soziale Kompetenzen  
 Wie ist deine Teamorientierung? Wie durchsetzungsfähig und konfliktbereit bist du? Überprüfe deine Eigenschaften in diesem Test.  
 ca. 30 Min. 0% FORTSETZEN

**Was interessiert mich?**  
 Du solltest beide Tests abschließen, um deine Ergebnisse zu verfeinern.

**Interessen**  
 Welche Tätigkeiten und Themen interessieren dich? Entdecke, welche Studienfelder und Berufe deine Neugier wecken könnten.  
 ca. 15 Min. 0% FORTSETZEN

**Berufliche Vorlieben**  
 Bist du eher der handwerkliche oder doch der kreative Typ? Es gibt 8 verschiedene berufliche Typen, welche passen am besten zu dir?  
 ca. 10 Min. 0% FORTSETZEN

**D** Hausaufgabe: Modul „Fähigkeiten“

## Bearbeitung Modul „Fähigkeiten“



**Aufgabenstellung:** Bearbeite das Modul „Fähigkeiten“ auf [www.check-u.de](http://www.check-u.de). Melde dich dafür mit deinen Zugangsdaten zu Hause auf deinem Computer oder Tablet an. Das Modul testet unter anderem deine Denkgeschwindigkeit, dein Textverständnis sowie dein abstrakt-logisches Denken. Du hast für die Bearbeitung des Moduls insgesamt 70 Minuten Zeit.

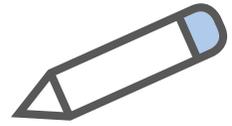
Bearbeite die Aufgaben ruhig und konzentriert, denn die Aufgaben sind durchaus anspruchsvoll. Arbeite gewissenhaft, um aussagekräftige Ergebnisse zu erhalten. Und keine Sorge, wenn du mal eine Pause brauchst: Dein aktueller Stand wird gespeichert, sodass du bei Bedarf unterbrechen und zu einem späteren Zeitpunkt an der gleichen Stelle weitermachen kannst.

The screenshot displays the 'Was kann ich?' (What can I do?) section of the Check-U test. It features two modules: 'Fähigkeiten' (Abilities) and 'Soziale Kompetenzen' (Social Competencies). Both modules are currently at 0% completion. Below the 'Was kann ich?' section, the 'Was interessiert mich?' (What interests me?) section is visible, featuring two modules: 'Interessen' (Interests) and 'Berufliche Vorlieben' (Career Preferences). These modules are also at 0% completion. Each module card includes a 'FORTSETZEN' (Continue) button and a circular progress indicator.

**TIPP:** Zusätzlich lohnt es sich für dich, die kürzeren Module „Berufliche Vorlieben“ und „Interessen“ zu bearbeiten. Dadurch wird deine Ergebnisliste weiter verfeinert, sodass du dem passenden Beruf oder Studium näher kommst!

**F** Einordnung: **Was bedeuten die Testergebnisse?**

## Sprich über deine Ergebnisse!



**Aufgabenstellung:** Diskutiere folgende Fragen mit deinen Mitschülerinnen und Mitschülern sowie mit der Lehrkraft:

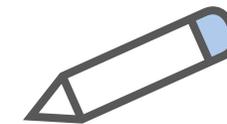
- Inwiefern decken sich deine Ergebnisse bei Check-U mit deinen eigenen Einschätzungen, etwa auf Basis deiner Erfahrungen in Praktika, im bisherigen Unterricht zur Berufsorientierung und in deiner Freizeit?
- Welche Testergebnisse waren für dich überraschend?
- Was könnten die Gründe für Unterschiede in deiner Selbstwahrnehmung und dem Testergebnis von Check-U sein?



**H** Arbeitsblätter: **Deine Ergebnisliste**

Wusstest du, dass du die Ergebnisliste nach verschiedenen Kriterien filtern kannst?

**Aufgabenstellung:** Bearbeite die folgenden Aufgaben und lerne, wie du mit deiner Ergebnisliste bei Check-U sinnvoll arbeiten kannst.



Aufgabe	Das habe ich herausgefunden:
<p>Spiele mit der Sortierung und Filterung bei den Ergebnissen für passende Ausbildungen. Was ändert sich, wenn du deine „Fähigkeiten“, „Sozialen Kompetenzen“, „Interessen“ und „Beruflichen Vorlieben“ stärker oder weniger stark gewichtest? Notiere deine Erfahrungen im Feld rechts.</p>	
<p>Wähle den Top-6-Ausbildungsberuf aus, der dir intuitiv am meisten zusagt. Klicke bei deinen Testergebnissen unter dem Beruf auf „Mehr Infos“, anschließend auf „Weitere Informationen“ und notiere, welche Haupttätigkeiten dieser Beruf beinhaltet.</p>	
<p>Filtere deine Ergebnisse bei den Ausbildungsberufen nach Berufsfeldern, die dir intuitiv zusagen (z. B. Dienstleistung, Medien, Technik, Technologiefelder etc.) und lass dir die Ergebnisse anzeigen. Notiere anschließend Berufe, die dich interessieren.</p>	

Auf der nächsten Seite geht es weiter! →

**H** Arbeitsblätter: **Deine Ergebnisliste**

Aufgabe	Das habe ich herausgefunden:
<p>Klicke im Bereich „Passende Ausbildungen“ auf „Welche beruflichen Entwicklungsmöglichkeiten habe ich?“. Notiere anschließend, welche du dir gut vorstellen könntest.</p>	
<p>Lass dir bei dem Top-6-Studienfeld, das dich am meisten interessiert, „Mehr Infos“ sowie anschließend „Weitere Informationen“ anzeigen. Notiere anschließend in Stichpunkten, worum es bei dem Studienfeld geht.</p>	
<p>Klicke anschließend auf „Studienangebote anzeigen“ und notiere drei angebotene Studiengänge in diesem Studienfeld, die dich auf den ersten Blick ansprechen. An welchen Hochschulen werden diese beispielsweise angeboten?</p>	
<p>Nutze das Suchfeld, um nach einem Studienfeld zu suchen, das nicht zu deinen Top-6-Vorschlägen gehört, von dem du aber denkst, dass es dennoch zu dir passen könnte. Überprüfe unter „Mehr Infos“ sowie anschließend „Weitere Informationen“, inwiefern dein Ergebnis mit den Anforderungen des Studienfelds übereinstimmt.</p>	

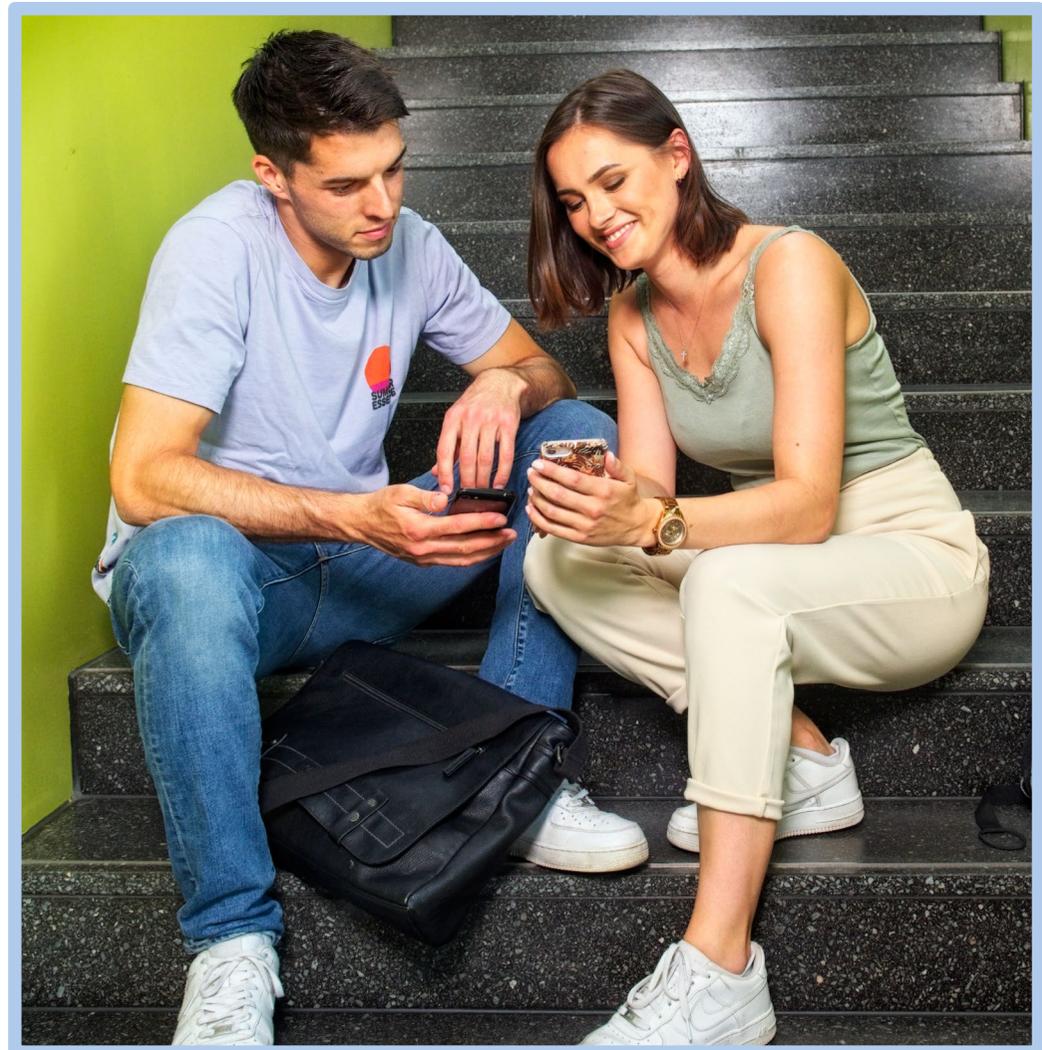
**TIPP:** Unter [www.studiencheck.de](http://www.studiencheck.de) kannst du prüfen, ob du die Voraussetzungen für die Aufnahme eines entsprechenden Studiums an einer bestimmten Hochschule erfüllst.

I Abschlussrunde: **Deine Erfahrungen mit Check-U**



**Aufgabenstellung:** Diskutiere folgende Fragen mit deinen Mitschülerinnen und Mitschülern sowie mit der Lehrkraft:

- Was hast du mit Check-U gelernt?
- Wo hast du Bestätigung erfahren?
- Welche neuen Erkenntnisse hast du gewonnen?
- Wie kannst du nun weiter vorgehen?
- Welche Fragen blieben offen?



**J** Ausblick: **Wie geht es weiter?**



**Herzlichen Glückwunsch!** Du hast einen großen Schritt in Richtung Wunschberuf gemeistert. Du bist dir darüber klar geworden, was du kannst und wofür du dich interessierst. Auf dieser Basis hast du Vorschläge für passende Ausbildungsberufe und Studienfelder erhalten.

Ausgehend von deinen Ergebnissen in Check-U kannst du nun selbstständig weiterrecherchieren, dich mit

vertrauten Personen austauschen oder in die Berufspraxis schnuppern und ein Praktikum absolvieren.

**Nutze für die weitere Recherche zum Beispiel diese Portale:**

**TIPP:** Nutze die Gelegenheit zu einem persönlichen Beratungsgespräch bei deiner örtlichen Agentur für Arbeit – insbesondere dann, wenn deine Ergebnisse bei Check-U sich nicht mit deinen Erwartungen decken. Die Berater/innen der Agenturen für Arbeit helfen dir dabei, dein Testergebnis zu verstehen und möglichen Berufswünschen nachzugehen. Mehr Infos findest du unter [www.arbeitsagentur.de/bildung/berufsberatung](http://www.arbeitsagentur.de/bildung/berufsberatung).



*BERUFE.TV*



*Ausbildungsplatzsuche der BA*



*BERUFENET*



*„Berufsausbildung und mehr“ der BA*



*Studiensuche der BA*



*Studiencheck.de*

**J** Ausblick: **Wie geht es weiter?**



# Das neue abi>> Portal

Das abi>> Portal liefert dir direkte Antworten auf zentrale Fragen rund um Ausbildung, Studium, Bewerbung und Beruf, die dir in der Berufsorientierung begegnen. Egal an welchem Punkt du gerade stehst. Du kannst dich über Berufs- und Studienfelder informieren und erhältst einen tieferen Einblick in Tätigkeitsbereiche, die dich interessieren. Außerdem gibt es viele Tipps und Vorschläge für deine weitere Recherche. Du hast deinen Wunschberuf schon gefunden und willst dich bewerben? In der Rubrik Bewerbung findest du Anleitungen und Übungen für die Erstellung deiner Bewerbungsunterlagen.

Klick rein: [abi.de](https://abi.de)

**Viel Erfolg bei der Suche nach einem tollen Beruf, der zu deinen Stärken und Interessen passt!**

