

# Beispiele für Kompetenzen

## Österreichischer Freiwilligenpass



### Sachkompetenz (fachlich-methodische Kompetenz)

**Fachwissen, Kenntnisse:** Kenntnisse haben (pädagogische, medizinische, technische, kaufmännische, interkulturelle, politische, kulturelle, juristische ...)

**Arbeitstechniken, Wissen anwenden:** Fachwissen umsetzen können, Gelerntes einbringen können, andere beraten, Präsentationen erstellen, handwerkliche Fähigkeiten

**Organisationsfähigkeit, Planungsfähigkeit:** verschiedene Interessen und Zeitpläne aufeinander abstimmen können, Aktivitäten vorbereiten und durchführen können, Zeitpläne einhalten können, Prioritäten setzen können, analytisch denken und strukturiert arbeiten

**Lernfähigkeit:** offen für Neues sein, sich begeistern können, sich gern neue Kenntnisse und Fertigkeiten aneignen, Informationen aus verschiedenen Quellen beschaffen können

## Sozialkompetenz (sozial-kommunikative Kompetenz)

**Teamfähigkeit:** mit anderen Aufgaben erledigen, auf andere eingehen können, eigene Fähigkeiten einbringen, sich der eigenen Rolle im Team bewusst sein

**Konfliktfähigkeit:** Spannungen erkennen und bewusst angehen, konstruktive Lösungen suchen, unterschiedliche Sichtweisen akzeptieren, kritikfähig sein, in schwierigen Situationen sachlich bleiben

**Einfühlungsvermögen:** sich in die Lage anderer Personen versetzen, auf Bedürfnisse und Gefühle anderer Rücksicht nehmen, Auswirkungen des eigenen Handelns abschätzen können, sich auf andere einstellen können

**Kommunikationsfähigkeit:** aufmerksam zuhören können, andere überzeugen können, Beziehungen eingehen können, aktiv an Gesprächen teilnehmen, eigene Gedanken in ein Gespräch einbringen, sich vergewissern, ob man richtig verstanden hat/verstanden wurde

**Kontaktfähigkeit:** von sich aus auf andere zugehen, gerne mit anderen Menschen zusammen sein, mit anderen in der Regel gut auskommen

## Personale Kompetenz (Selbstkompetenz)

**Eigeninitiative:** Ideen einbringen und umsetzen, sich für etwas einsetzen, Aktivitäten initiieren

**Flexibilität:** mit unvorhergesehenen Ereignissen zurechtkommen, auf veränderte Anforderungen reagieren, Situationen richtig einschätzen können, sich auf neue Situationen einlassen

**Verantwortungsbereitschaft, Zuverlässigkeit:** Verantwortung für sich und andere übernehmen können, Verantwortung für Aufgaben übernehmen, Vereinbarungen einhalten können

**Kreativität, Problemlösungsfähigkeit:** Fantasie haben, improvisieren können, vielfältige Ideen haben, verschiedene und ungewöhnliche Lösungen für Probleme finden, Lösungen umsetzen

**Belastbarkeit:** auch unter schwierigen Umständen produktiv arbeiten können, bei (äußeren und inneren) Widerständen nicht gleich aufgeben, Kritik an der geleisteten Arbeit annehmen können

**Selbstbehauptung:** eigene Bedürfnisse und Ziele aussprechen und auch durchsetzen, eigenen Standpunkt vertreten, sich gegenüber Forderungen von anderen abgrenzen können

**Entscheidungsfähigkeit:** selbstständig Entscheidungen treffen, Konsequenzen und Risiken bedenken, Entscheidungen begründen

**Humor:** über sich selbst lachen können, allzu ernste Situationen spontan mit Lockerheit und Witz entspannen und entkrampfen können, andere zum Lachen bringen können