

Vorbereitungsphase

- Lege deine persönlichen Ziele und die nächsten Schritte fest.
 - Was zeichnet dich aus? Schreibe deine persönlichen Stärken, Interessen und Wünsche auf! (Nutze die Ergebnisse von Kompetenzfeststellungen.)
 - Frage auch andere Personen (Eltern, Geschwister, Freunde, Lehrer...), wie sie dich sehen.
 - Welche Berufe möchtest du durch das Praktikum kennenlernen?
 - Wähle mehrere Praktikumsbetriebe aus, bei denen du dich vorstellst und für das Praktikum bewirbst (nicht alle Betriebe können zu dem gewünschten Zeitpunkt Praktikanten beschäftigen).
 - Informiere dich über die ausgewählten Betriebe (Branche, Größe, Anzahl der Mitarbeiter, angebotene Ausbildungsberufe). Du musst für das Gespräch mit den Betrieben vorbereitet sein; auch dann, wenn du telefonisch nach einem Praktikum fragst.
 - Kläre auch, wie du dich für das Praktikum bewerben sollst (telefonisch, schriftlich, E-Mail).

- Bewirb dich.
 - Stelle die Bewerbungsunterlagen zusammen (u. a. Anschreiben, Lebenslauf, Kopie des letzten Zeugnisses).
 - Bereite dich auf das Vorstellungsgespräch vor:
 - Formuliere eigene Ziele und Erwartungen an das Praktikum und den Betrieb.
 - Überlege dir Fragen zum Betrieb (Arbeitsweg, Fahrtkosten, Arbeitszeiten, Arbeitsschutz, rechtliche Rahmenbedingungen – das sind z. B. Gesundheitszeugnis für den Betrieb in den Branchen Lebensmittel, Gastronomie, ...).
 - Übe das Vorstellungsgespräch allein und mit anderen.

- Unterschreibe die Praktikumsvereinbarung (mit deinen Eltern).
 - Informiere deine Schule und Eltern über die Zusage des Betriebs.
 - Erkundige dich nach den Vorgaben der Schule zur Dokumentation (Praktikumsmappe, Praktikumsbericht, Einschätzung des Praktikanten).

- ...

Durchführungsphase

- Als Praktikant hast du Rechte und Pflichten.
 - Wie sieht deine Arbeitszeitregelung aus (Beginn und Ende der Arbeitszeit, Pausen)?
 - Frage nach, ob du bestimmte Arbeits- und Schutzkleidung tragen musst.
 - Informiere sofort deine Schule und den Betrieb, wenn du krank wirst oder aus anderen Gründen fernbleibst.
 - Halte die Verhaltensregeln im Betrieb und am Arbeitsplatz ein (z. B . Höflichkeit, Sauberkeit, Ordnung).

- Erledige die Praktikumsaufgaben sorgfältig.
 - Frage nach, wenn du etwas nicht verstehst.
 - Sprich regelmäßig mit deinen Praktikumsbetreuern sowie Lehrern und bitte um ein Feedback (Einschätzung deiner Leistung).
 - Schreibe einen Praktikumsbericht und stelle die Unterlagen für die Praktikumsmappe zusammen.
 - Stelle die Ergebnisse des Praktikums für eine Präsentation im Betrieb und/oder in der Schule zusammen.

- Hole eine schriftliche Beurteilung deines Praktikums am Ende des Praktikums ein.
 - Frage deine Praktikumsbetreuer, was du gut kannst.
 - Frage auch, wo du dich verbessern musst.
 - Sprich mit ihnen ausführlich über deine Eindrücke und geleistete Arbeit.
 - Frage nach weiteren Anregungen, die dir bei deiner Berufswahl weiterhelfen können.

- ...

Nachbereitungsphase

- Schätze dich ein und begründe: Passte das Praktikum zu deinen Fähigkeiten und Interessen?

- Was hat dir das Praktikum gebracht?
 - Was ist dir gut gelungen?
 - Wofür wurdest du gelobt?
 - Was hat dir viel Spaß gemacht?
 - Was hat dich besonders beeindruckt?
 - Was hat dir nicht gefallen?
 - Welche Berufe hast du kennengelernt?
 - Welche Berufe interessieren dich weiterhin?

- Gib die vollständigen Praktikumsunterlagen bei deinem Lehrer ab. Ordne die Unterlagen in deinem Berufswahlpass/Berufswahlordner ein.

- ...