## Selbsteinschätzung der Teilnehmenden

Sie haben in den letzten Monaten an einem Projekt im Rahmen des Programms Lokales Soziales Kapital (LSK) teilgenommen, das vom Europäischen Sozialfonds (ESF) und dem Land Berlin gefördert wurde.

Mit dieser Befragung möchten wir von Ihnen erfahren, welchen Nutzen Sie aus dem Projekt ziehen konnten und welche Kompetenzen durch das Projekt erhöht wurden.

Nehmen Sie sich bitte genügend Zeit und beantworten Sie die Fragen gewissenhaft. Bitte kreuzen Sie bei jeder Frage nur ein Kästchen an.

**Ihre Antworten sind uns wichtig!**

**Herzlichen Dank für Ihre Mitarbeit!**

### Wie schätzen Sie Ihre persönlichen Kompetenzen ein?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Zutreffendes bitte ankreuzen* | 1 | 2 | 3 | 4 |
| trifft nicht zu | trifft kaum zu | trifft meist zu | trifft zu |
| **Leistungsbereitschaft**  **Leistungsbereitschaft**  **Leistungsbereitschaft** |  | | | |
| In Arbeitssituationen werde ich häufiger von mir aus aktiv. |  |  |  |  |
| Mir ist wichtiger geworden, Aufgaben erfolgreich zu bewältigen. |  |  |  |  |
| **Selbstsicherheit** |  | | | |
| Ich traue mir mehr zu, neue Aufgaben erfolgreich zu lösen. |  |  |  |  |
| Ich freue mich mehr über meine Leistungen und Erfolge. |  |  |  |  |
| **Lernfähigkeit / Lernbereitschaft** |  | | | |
| Bei neuen Herausforderungen greife ich stärker auf mein Wissen und meine Erfahrungen zurück. |  |  |  |  |
| Wenn mir Informationen fehlen, suche ich verstärkt nach Antworten. |  |  |  |  |
| **Kommunikationsfähigkeit** |  | | | |
| Wenn ich etwas nicht verstehe, frage ich häufiger andere. |  |  |  |  |
| Es fällt mir leichter, anderen aufmerksam zuzuhören. |  |  |  |  |

### Wie bewerten Sie Ihre beruflichen Kompetenzen?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Zutreffendes bitte ankreuzen* | 1 | 2 | 3 | 4 |
| trifft nicht zu | trifft kaum zu | trifft meist zu | trifft zu |
| **Ausdauer / Zielorientierung** |  | | | |
| Wenn ich eine Aufgabe zu erledigen habe, führe ich diese öfter zu Ende. |  |  |  |  |
| Bei unerwarteten Schwierigkeiten lasse ich mich weniger von meinem Ziel abbringen. |  |  |  |  |
| **Sorgfalt / Zuverlässigkeit** |  | | | |
| Ich bin zuverlässiger geworden. |  |  |  |  |
| Fehler zu erkennen und zu beheben ist mir jetzt wichtiger. |  |  |  |  |
| **Arbeitssuche** |  | | | |
| Ich habe mich über meine beruflichen Möglichkeiten ausführlicher informiert. |  |  |  |  |
| Ich nutze mehr Möglichkeiten auf der Suche nach einem Arbeitsplatz. |  |  |  |  |

### Welche Einschätzungen haben Sie bei den Themen Gesundheit und Stress?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Zutreffendes bitte ankreuzen* | 1 | 2 | 3 | 4 |
| trifft nicht zu | trifft kaum zu | trifft meist zu | trifft zu |
| **Gesundheit** |  | | | |
| Ich weiß, welche beruflichen Chancen ich mit meinen gesundheitlichen Möglichkeiten habe. |  |  |  |  |
| Ich weiß, wie ich meine gesundheitlichen Möglichkeiten verbessern könnte. |  |  |  |  |
| Mir ist bekannt, wo ich Informationen und Hilfe zu meiner gesundheitlichen Förderung bekomme. |  |  |  |  |
| Ich habe gelernt, wie ich mit belastenden Situationen umgehen kann. |  |  |  |  |

### Wie bewerten Sie Ihre sozialen Kontakte?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Zutreffendes bitte ankreuzen* | 1 | 2 | 3 | 4 |
| trifft nicht zu | trifft kaum zu | trifft meist zu | trifft zu |
| **Hilfreiche Kontakte** |  | | | |
| Ich habe jetzt mehr hilfreiche Kontakte, die mich bei beruflichen und privaten Fragen unterstützen. |  |  |  |  |
| Ich weiß jetzt besser, wo ich Informationen und Hilfe bekomme. |  |  |  |  |
| **Kontaktfähigkeit** |  | | | |
| Es fällt mir leichter, mit anderen Menschen ins Gespräch/in Kontakt zu kommen jetzt mehr. |  |  |  |  |
| Ich pflege meine Kontakte/Freundschaften. |  |  |  |  |
| **Vernetzung** |  | | | |
| Ich verbringe mehr Zeit mit anderen Menschen. |  |  |  |  |
| Ich konnte meinen Bekanntenkreis vergrößern. |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Datum der Befragung: | (z. B. 11.12.2016) |
| Angaben zur Teilnehmer\*innen-Identifikation | |
|  | |

#### Herzlichen Dank für Ihre Mitarbeit!