

Checkliste Praktikum

- zur Unterstützung bei der Praktikumsplanung -

Schritt 1: Erwartungen, Wünsche und Ziele eines Praktikums

Der erste Schritt zu einem erfolgreichen Praktikum ist die Formulierung Ihrer Erwartungen, Wünsche und Praktikumsziele. Zunächst sollten Sie sich fragen, welche übergeordneten Ziele Ihnen besonders wichtig sind?

- Orientierung: neue Themenfelder/ Branchen/ Länder kennenlernen
- Qualifizierung: Zusatzqualifikationen erwerben
- Spezialisierung: bekannte Bereiche vertiefen
- Vernetzung: Kontakte mit potentiellen Arbeitgebern knüpfen

Wahrscheinlich ist Ihnen mehr als ein übergeordnetes Ziel wichtig, dennoch wird Ihre Zielformulierung nun schon klarer sein. Im Anschluss sollten Sie sich die Frage stellen, welche Rahmenbedingungen Ihr Praktikum haben sollte:

- Bestimmte Fertigkeiten vertiefen.
- Eine Vorstellung vom späteren Beruf gewinnen (Orientierungspraktikum)
- Ein neues Tätigkeitsfeld kennen lernen, das Sie sich als zukünftiges Berufsfeld vorstellen können.
- Kenntnisse über einen potentiellen Arbeitsgeber erwerben.
- Durch ein Praktikum ein anderes Land und eine andere Kultur kennenlernen und Sprachkenntnisse vertiefen.
- Zusatzqualifikationen erwerben.
- Ihr Studium durch eine Praxisphase unterbrechen – ggf. auch deutlich über die vorgeschriebene Praktikumsdauer hinaus (z.B. 3-6 Monate).

Basierend auf den übergeordneten Zielen und den Rahmenbedingungen sollten Sie nun die Praktikumsziele für sich selbst konkretisieren:

- Wie stellen Sie sich Ihr zukünftiges Praktikum vor?
- Welche Ihrer bereits vorhandenen Fähigkeiten und Kompetenzen wollen Sie im Praktikum erweitern?
- Wollen Sie in Ihrem Praktikum neue Kompetenzen erwerben? Wenn ja, welche?
- Welche Tätigkeiten wollen Sie in Ihrem Praktikum ausüben?
- Welche persönlichen Erfahrungen wollen Sie machen?
- In welcher Branche wollen Sie Ihr Praktikum absolvieren?
- Wollen Sie Ihr Praktikum lieber in einem großen oder einem kleinen Unternehmen absolvieren?
- An welche fachlichen Studieninhalte knüpft Ihr Praktikum an?
- Welche Auswirkungen könnte Ihr Praktikum auf Ihr weiteres Studium haben?
- In wie weit würde Ihr Praktikum Ihr angestrebtes Berufsprofil verändern?
- Welchen neuen Punkt könnten Sie Ihrem Lebenslauf durch das neue Praktikum hinzufügen?

Schritt 2: Praktikumssuche, Bewerbung und Vorstellungsgespräch

Sie haben sich nun konkrete Vorstellungen von Ihrem Praktikum und Ihrem Praktikumsgeber erarbeitet. Jetzt können Sie sich auf die Suche nach Unternehmen oder Institutionen machen, die möglicherweise Ihr Wunschpraktikum anbieten. Dazu können Sie das Angebot der UdS in Anspruch nehmen und die Job- und Praktikumsbörse besuchen oder nach einem Besuch des Internetauftritts eines potentiellen Praktikumsgebers diesen kontaktieren. Darüber hinaus finden Sie im Internet weiteren Praktikums- und Jobbörsen. Erste Informationen rund um die Themen Bewerbung und Vorstellungsgespräch erhalten Sie beispielsweise in den Trainings des Career Centers. Die Termine entnehmen Sie bitte dem aktuellen Semester-Programm.

Schritt 3: Praktikum

Haben Sie eine Zusage für Ihre Wunsch-Praktikumsstelle erhalten, sollten Sie nach einem Praktikumsvertrag fragen. Noch nicht alle Unternehmen schließen automatisch Verträge mit Praktikanten. Unterschreiben Sie einen Vertrag nicht „blind“, sondern prüfen Sie diesen in Ruhe und besprechen Sie Fragen mit Ihrem Praktikumsgeber. Der Vertragsschluss ist bereits Teil Ihres Praktikums!

Generell gilt für Ihr Praktikum – finden Sie ein gesundes Mittelmaß. Preschen Sie nicht vor, setzen Sie sich nicht einfach über Dinge hinweg, die Ihnen Ihre Praktikumsbetreuer und die Kollegen sagen. Dennoch sind Eigeninitiative und Offenheit das A und O für ein gelungenes Praktikum. Eigeninitiative

ist bei den meisten Unternehmen im Praktikum gern gesehen und auch interessierte Nachfragen zum Thema geben eher Pluspunkte.

Wenn Sie sich vor dem ersten Praktikumstag unsicher sind, welche Kleidung Sie wählen sollen, erinnern Sie sich am besten an Ihr Vorstellungsgespräch zurück und rufen sich in Erinnerung, was die Kollegen getragen haben. Sind Sie dennoch unsicher, fragen Sie einfach nach.

Auch wenn Sie versuchen alles richtig zu machen, wird während Ihres Praktikums vermutlich irgendwann etwas schief gehen. Dies ist aber nicht schlimm! Schließlich absolvieren Sie ein Praktikum, um hinzu zu lernen. Im Fall der Fälle: Vertuschen Sie Ihre Fehler nicht, gehen Sie offen damit um. Fühlen Sie sich nicht persönlich angegriffen, wenn Ihr Praktikumsbetreuer oder ein Kollege Ihre Arbeit korrigiert oder Sie auf etwas hinweist. Auch wenn es vielleicht schwer fällt, nehmen Sie die Kritik an. So können Sie Ihre Kenntnisse kontinuierlich weiter ausbauen. Ansonsten sollten Sie sich natürlich an die Arbeitszeiten halten und pünktlich sein. Sollten Sie nach den ersten Praktikumstagen merken, dass dies nicht die geeignete Praktikumsstelle ist, sagen Sie Ihrem Praktikumsgeber ab und bleiben Sie nicht einfach fern!

Ist das Ende Ihres Praktikums gekommen, sollten Sie nicht einfach klammheimlich verschwinden. Ein guter letzter Eindruck am Praktikumsplatz (bei einem vielleicht potentiellen zukünftigen Arbeitgeber) ist genauso wichtig wie ein guter erster. Verschicken Sie deshalb eine freundliche Abschieds-Rundmail an Ihre Kollegen. Denken Sie auch immer daran, sich ein qualifiziertes Praktikumszeugnis schreiben zu lassen.

Im Praktikum sollten Sie auch bereits Ihre Praktikumsnachbereitung im Auge haben. Bei fast allen Pflicht-Praktika an der UdS müssen Sie einen Praktikumsbericht abgeben. Auch bei freiwilligen Praktika ist ein solcher Bericht ein gutes Instrument, um Ihre Praktikumerfahrung zu dokumentieren und nach dem Praktikumsende zu reflektieren. Empfehlenswert ist es deshalb (vor und) im Praktikum ein stichwortartiges „Praktikumstagebuch“ zu führen (vergleichbar einem Berichtsheft). Darin können Sie alles Wesentliche festhalten. Auf diese Weise fällt es Ihnen anschließend auch leichter, Ihren Praktikumsbericht gemäß den Vorgaben Ihres Studienganges anzufertigen.

Schritt 4: Praktikumsnachbereitung

Im Rahmen Ihrer Praktikumsnachbereitung sollten Sie Ihr Praktikum reflektieren und sich bewusst machen, welche Lernerfolge Sie mithilfe Ihres Praktikums erzielt haben und welche Defizite Ihnen bewusst wurden. Hierzu sollten Sie Ihre Praktikumsziele mit Ihren Praktikumergebnissen abgleichen. Die folgenden Fragen können Ihnen bei der Praktikumsreflexion behilflich sein:

- Decken sich Erwartung und Resultat des Praktikums?
- Wie kamen Sie mit Ihrem/ Ihrer Praktikumsbetreuer/in zurecht (menschlich, fachlich)?
- Wie wurden Sie von Ihren Kollegen aufgenommen (menschlich, fachlich)?
- Wie häufig fanden Nachbesprechungen statt?
- Welche Themen wurden in den Besprechungen angesprochen?
- Konnten Sie Kritik annehmen und umsetzen?
- Wie waren die Rückmeldungen Ihrer Kollegen?
- Welche Stärken und Schwächen haben Sie an sich festgestellt?
- Was war neu für Sie, überraschend?
- Was hat Sie besonders gefreut / geärgert?
- Was war besonders schwierig?
- Was war Ihr größtes Erfolgserlebnis?
- Welche der im Studium erworbenen Kenntnisse und Fertigkeiten waren im Praktikum besonders hilfreich?
- In welchen Bereichen (EDV, Kenntnisse, Sprachen, weitere Schlüsselqualifikationen) haben Sie Defizite bei sich entdeckt, die durch das Studium geschlossen werden sollten?
- Worauf möchten Sie zukünftig im Studium besonders achten?
- Was können/ möchten Sie außerhalb des Studiums tun, um sich weiter für das Berufsfeld zu qualifizieren/ Ihre Berufsperspektiven zu erweitern?
- Sehen Sie sich in Ihrem Berufswunsch eher bestärkt oder eher verunsichert?
- Wie würden Sie das Praktikum insgesamt bewerten? Was hat Ihnen gut, was überhaupt nicht gefallen?
- Haben sich durch das Praktikum Möglichkeiten zur weiteren Zusammenarbeit, wertvolle Kontakte etc. ergeben? Falls ja, wie möchten Sie diese Kontakte in Zukunft nutzen?

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne per Mail unter career@uni-saarland.de zur Verfügung.