

## Kurz-Checkliste zur Praktikumsplanung

### Phase 1: Erwartungen, Wünsche und Ziele eines Praktikums formulieren

- Bereich der berufspraktischen Weiterentwicklung identifizieren
  - Die vier Großbereiche sind: Orientierung, Qualifizierung, Spezialisierung und Vernetzung.
- Rahmenbedingungen des Praktikums klären
  - Mache dir insbesondere Gedanken über den gewünschten Zeitraum, Praktikumsort und die Arbeitsbranche.
- Feinziele formulieren
  - Formuliere möglichst konkret, welche Kompetenzen du entwickeln und Erfahrungen du machen möchtest.

### Phase 2: Praktikumssuche, Bewerbung und Vorstellungsgespräch

- Unternehmen passend zu Rahmenbedingungen und Zielvorstellungen finden
  - In unserem Karriereportal der UdS findest du eine große Auswahl an Stellenangeboten.
- Anschreiben sowie Lebenslauf verfassen und Bewerbungsunterlagen fertigstellen
  - Das Career Center bietet Veranstaltungen zur erfolgreichen Bewerbung an.
- Vorbereitung auf das Vorstellungsgespräch
  - Setze dich gründlich mit dem Unternehmen auseinander, auch mit dem Leitbild und der Vision.

### Phase 3: Durchführung des Praktikums

- Sei engagiert während des Praktikums, aber nicht überschwänglich
  - Finde ein gesundes Mittelmaß in deinem Verhalten.
- Behalte deine Ziele im Blick, die du im Vorhinein formuliert hast
  - So stellst du sicher, dass du während des Praktikums das erreichst, was du dir vorgenommen hast.
- Führe ein Praktikumstagebuch
  - Vor allem wenn du einen Praktikumsbericht für ein Pflicht-Praktikum abgeben musst, leistest du damit wichtige Vorarbeit.

### Phase 4: Nachbereitung des Praktikums

- Über die Praktikumergebnisse reflektieren
  - Nutze die Reflexionsfragen der ausformulierten Checkliste.
- Lernerfolge und eigene Defizite feststellen
  - Gleiche die Ergebnisse deines Praktikums mit deinen im Vorhinein formulierten Ziele ab.
- Einen Plan zur zukünftigen Weiterentwicklung formulieren
  - Im Praktikum wirst du feststellen können, an welchen Hard- und Softskills du arbeiten musst.
- Neues Netzwerk pflegen
  - Verliere die Kontakte, die du während des Praktikums knüpfen konntest, nicht aus den Augen.