



AOK-Schulservice

# Top Vorbereitung durch Training

[aok-readytowork.de](https://aok-readytowork.de)

AOK Niedersachsen  
Die Gesundheitskasse.



# Inhalt

<b>Der AOK-Schulservice</b>	<b>3</b>
<b>Schaubild „AOK-Schulservice“</b>	<b>4</b>
<b>Berufsorientierung</b>	<b>5</b>
Berufswahl!	6
Bewerbung 2.0	7
Vorstellungsgespräch	8
Einstellungstest	9
Assessment-Center	10
<b>Soziale Kompetenzen</b>	<b>11</b>
Kommunikation	12
Knigge-Basics	13
Präsentation	14
Kritik- & Konfliktfähigkeit	15
Selbstmanagement	16
Stressbewältigung	17
<b>Schulende – und dann?</b>	<b>18</b>
Goodbye Hotel Mama	19
Sozialversicherung	20
Start in das Berufsleben	21
Start ins Studium	22
<b>Plattform AOK-Readytowork</b>	<b>23</b>
<b>Datenschutz</b>	<b>24</b>

# 15 Seminare unterstützen Ihren Lehrplan

Wir machen Abschlussklassen fit für den Berufsstart – und zwar ganzheitlich. In unseren Seminaren vermitteln wir Schülerinnen und Schülern neben fachlichen Inhalten auch Tipps für die Berufsorientierung, Soziale Sicherung, Soziale Kompetenzen und gesundes Lernen. Wir gehen außerdem auf Themen ein, die Schülerinnen und Schüler häufig beschäftigen: Das Leben auf eigenen Füßen!

Unsere Seminare sind auf zwei bis drei Schulstunden ausgelegt. Dabei gestalten die Schülerinnen und Schüler den Unterricht aktiv mit. Gerne bieten wir ausgewählte Seminare auch als Online-Seminare an.

## **Warum bietet die AOK diesen Service für Schulen?**

Die AOK Niedersachsen ist ein modernes Dienstleistungsunternehmen im Gesundheitswesen sowie ein großer Arbeitgeber und Ausbildungsbetrieb. Ihre Schülerinnen und Schüler können von unserer langjährigen Erfahrung und unserem Know-how profitieren.

# AOK-Schulservice



## Berufsorientierung

- Berufswahl!
- Bewerbung 2.0\*
- Vorstellungsgespräch\*
- Einstellungstest
- Assessment-Center



## Schulende – und dann?

- Goodbye Hotel Mama\*
- Sozialversicherung\*
- Start in das Berufsleben
- Start ins Studium

## Soziale Kompetenzen

- Kommunikation
- Knigge-Basics\*
- Präsentation
- Kritik- & Konfliktfähigkeit
- Selbstmanagement
- Stressbewältigung



*\*Auch als Online-Seminar möglich!*

# Berufs- orientierung





# Berufswahl!

## Wofür brennst Du?

### Lernziele:

Die Schülerinnen und Schüler verstehen, warum es wichtig ist, persönliche Stärken zu ergründen und bekommen eine weitere Einschätzung, welche ihrer Kompetenzbereiche bereits gut ausgebildet sind.

### Lerninhalte:

- Selbst- und Fremdbild (Johari-Fenster) wahrnehmen
- verschiedene Verfahren der berufsorientierten Potenzialanalyse kennenlernen
- Potenzialanalyse in der Praxis inkl. Auswertung und Feedback zu passenden Berufsbildern



**Dauer des Seminars:**  
2 Schulstunden



# Bewerbung 2.0

## Mehr als nur Papier

### Lernziele:

Die Schülerinnen und Schüler kennen den Aufbau einer Bewerbung und entwickeln unter Anleitung Ideen zur Optimierung ihrer eigenen schriftlichen Bewerbung.

### Lerninhalte:

- Vorstellung der verschiedenen Bewerbungsarten (klassisch, online, telefonisch)
- Erarbeiten relevanter Inhalte einer Bewerbung
  - Wie ist eine Bewerbungsmappe aufgebaut?
  - Welche Inhalte gehören in die Bewerbungsmappe?
  - Was soll das Deckblatt vermitteln?
- Praktische Übung



**Dauer des Seminars:**  
3 Schulstunden



# Vorstellungsgespräch

## Ich bin im Recall

### Lernziele:

Die Schülerinnen und Schüler kennen den Ablauf eines Vorstellungsgesprächs und bauen Hemmungen vor einem solchen Termin ab.

### Lerninhalte:

- Praxisübung zum Thema nonverbale Kommunikation
- Kleidung und ihre Wirkung
- Inhalte/Phasen eines Vorstellungsgesprächs
- Feedback-Regeln
- Simulation von Vorstellungsgesprächen



**Dauer des Seminars:**  
3 Schulstunden





# Einstellungstest

## Eine Frage des Trainings

### Lernziele:

Die Schülerinnen und Schüler kennen den Ablauf und Aufbau eines Einstellungstests und bauen Hemmungen vor einem solchen Termin ab.

### Lerninhalte:

- Allgemeine Informationen zu Einstellungstests
- Typische Aufgaben eines Einstellungstests
- Tipps und Tricks zur Bearbeitung und Herangehensweise
- Praktische Übung: Einstellungstest inkl. Auswertung



**Dauer des Seminars:**  
3 Schulstunden



# Assessment-Center

## Punkte mit Persönlichkeit

### Lernziele:

Die Schülerinnen und Schüler kennen den Ablauf und den Aufbau eines Assessment-Centers und bauen Hemmungen vor einem solchen Termin ab.

### Lerninhalte:

- Grundsatzinformationen:
  - In welchen Unternehmen erwartet mich ein Assessment-Center?
  - Ziele eines Assessment-Centers
- Typische Aufgaben eines Assessment-Centers
- Praktische Durchführung mit Beispielaufgaben



**Dauer des Seminars:**  
2 Schulstunden

# Soziale Kompetenzen



**I believe  
I spider**

**Sorry, verstehe  
nur Bahnhof**



# Kommunikation

## Mehr als Worte

### Lernziele:

Die Schülerinnen und Schüler werden für verbale und nonverbale Kommunikation sensibilisiert. Sie sind in der Lage, sich zu reflektieren.

### Lerninhalte:

- Kommunikationsaufgabe anhand eines lebensnahen Beispiels lösen
- Praktische Beispiele zu verschiedenen Kommunikationsmodellen (Sender-Empfänger-Modell, Eisberg-Modell, 4-Ohren-Modell)
- Worte verändern die Kommunikation
- Praxisübung zur kritischen Reflexion der eigenen Kommunikation



**Dauer des Seminars:**  
2 Schulstunden



# Knigge-Basics

## Manieren punkten

### Lernziele:

Die Schülerinnen und Schüler werden für gutes Benehmen sensibilisiert, weil es unabdingbar im Berufsleben ist und sowohl privat als auch beruflich zum Erreichen persönlicher Ziele beiträgt. Die Schülerinnen und Schüler reflektieren ihr eigenes Verhalten.

### Lerninhalte:

- Einführung in das Thema „Benehmen“ (Knigge) allgemein sowie im Vorstellungsgespräch
- Praxisübung: Begrüßungssituation in einem simulierten Vorstellungsgespräch inkl. anschließender Reflexion und Aufklärung
- Knigge unter den Hygienestandards in der Corona-Pandemie



**Dauer des Seminars:**  
2 Schulstunden



# Präsentation

## Zeig dich

### Lernziele:

Die Schülerinnen und Schüler und lernen verschiedene Hilfsmittel bei der Präsentation kennen. Mit einer eigenen Präsentation können sie ihre Wirkung reflektieren.

### Lerninhalte:

- Praktische Übung „Die perfekte Zahl“ inkl. Reflexion und Feedback
- Vermittlung von Hintergrundinformationen
- Verschiedene Präsentationsmedien und deren Einsatzmöglichkeiten werden vorgestellt
- Tipps & Tricks: Blickrichtung, Pausen, Storytelling etc.
- Ansätze für eine gute Vorbereitung
- Wiederholung der Übung „Die perfekte Zahl“ auf Grundlage der zuvor erlernten Informationen. Reflexion und Feedback-Runde



**Dauer des Seminars:**  
2 Schulstunden



# Kritik- & Konfliktfähigkeit

## Andere besser verstehen

### Lernziele:

Die Schülerinnen und Schüler verstehen die Bedeutung ihres Verhaltens in Konfliktsituationen und sind in der Lage, dieses zu reflektieren.

### Lerninhalte:

- Verschiedene Kommunikationsmodelle werden vorgestellt
  - Eisberg-Modell
  - Konfliktkreislauf
  - www-Feedback
- Praktische Übung eines „kontrollierten Dialogs“



**Dauer des Seminars:**  
2 Schulstunden



# Selbstmanagement

## Mach das Richtige

### Lernziele:

Die Schülerinnen und Schüler lernen Methoden kennen, um ihr Verhalten zu reflektieren und verstehen die Bedeutung ihrer Einstellung für ihren persönlichen Erfolg.

### Lerninhalte:

- Reflexion des eigenen Verhaltens/der eigenen Einstellung in unterschiedlichen Lebenssituationen
- Übungen nach der „WOOP-Methode“
- Persönliche Belohnungssysteme werden vorgestellt und erarbeitet



**Dauer des Seminars:**  
2 Schulstunden





# Stressbewältigung

## Bitte nicht stören

### Lernziele:

Die Schülerinnen und Schüler wissen, wie Stress entsteht und kennen Möglichkeiten, mit diesem umzugehen. Sie sind in der Lage, ihr Verhalten zu reflektieren.

### Lerninhalte:

- Stress-Stabilitätstests
- Hintergrundinformationen
  - Was ist Stress? Was stresst Schülerinnen und Schüler besonders?
  - Wie reagieren Körper und Gehirn auf Stress?
  - Anspannung und Entspannung: Möglichkeiten, die Balance zu beeinflussen
- Praktische Entspannungseinheit



**Dauer des Seminars:**  
2 Schulstunden

# Schulende – und dann?





# Goodbye Hotel Mama

## Was das Leben kostet

### Lernziele:

Die Schülerinnen und Schüler kennen die Komplexität des Themas und wissen, was auf sie zukommt, wenn sie zu Hause ausziehen. Sie haben sich aktiv mit ihrer Situation auseinandergesetzt.

### Lerninhalte:

- Kosten vs. Einnahmen:  
Das kommt beim Auszug auf mich zu
- Was sind verpflichtende und was freiwillige Kosten?
- Die Struktur der Sozialversicherung und ihre Auswirkungen auf die Einnahmen



**Dauer des Seminars:**

2 Schulstunden



# Sozialversicherung

## Mein erstes Gehalt

### Lernziele:

Die Schülerinnen und Schüler kennen die fünf Säulen der Sozialversicherung und können ihre Gehaltsabrechnung prüfen.

### Lerninhalte:

- Struktur der Sozialversicherung (Aufbau, Entwicklung, Beiträge, Hintergründe)
- Aufbau einer Gehaltsabrechnung und der Unterschied zwischen Brutto- und Nettogehalt
- Praxisübung: Prüfen einer Gehaltsabrechnung



**Dauer des Seminars:**

3 Schulstunden



# Start in das Berufsleben

## Was erwartet mich?

### Lernziele:

Die Schülerinnen und Schüler kennen die Rahmenbedingungen des Arbeitsmarktes. Sie reflektieren ihre Erwartungen und gleichen diese mit denen der Arbeitgeber ab.

### Lerninhalte:

- Formulierung der persönlichen Erwartungen an ihren zukünftigen Arbeitgeber in vier Dimensionen
- Was erwarten Arbeitgeber?
- Kritische Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Anspruchshaltungen



**Dauer des Seminars:**

2 Schulstunden



# Start ins Studium

## Los geht das Uni-Leben

### Lernziele:

Die Schülerinnen und Schüler werden auf den zukünftigen Alltag als Studierende vorbereitet. Es wird über notwendige to-dos gesprochen und so Transparenz für den neuen Lebensabschnitt geschaffen.

### Lerninhalte:

- Relevante Informationen und Tipps zum Ablauf „Welcher Studiengang passt zu mir?“ sowie „Bewerbung an Hochschulen“
- Für wen gilt die KVdS und für wen gilt die KVdS nicht? Beginn und Ende der KVdS
- Studieren im Ausland
- Finanzierung eines Studiums



**Dauer des Seminars:**  
2 Schulstunden

# AOK-Readytework

## Die Plattform für Zukunftsmacher und Berufseroberer

Neben unseren aktiven und praxisnahen Seminaren bieten wir Schülern, Eltern und Lehrern auch online Unterstützung. Die Plattform [aok-readytework.de](https://aok-readytework.de) zeigt, wie es geht:

- „Dos and Don'ts“ in Bewerbungsmappen
- Wie entwickle ich meine Persönlichkeit?
- Einstellungstests interaktiv üben
- Wie geht es nach der Schule weiter?
- und viele weitere wertvolle Tipps für den Weg ins Berufsleben



**[aok-readytework.de](https://aok-readytework.de)**

# Noch ein Hinweis zum Datenschutz:

Wir begleiten die bei uns versicherten Schülerinnen und Schüler jahrelang und unterstützen sie auch in der Zeit des Schulabschlusses mit wichtigen Informationen in der Bewerbungsphase und zum Jobstart. Hierfür kooperieren wir bereits seit vielen Jahren vertrauensvoll mit niedersächsischen Schulen. Natürlich können auch alle anderen Schülerinnen und Schüler von unseren Angeboten profitieren.

An die Zusammenarbeit mit Schulen, Schülern und Eltern haben wir hohe Ansprüche – sowohl an die transparente Kommunikation der Datennutzung als auch an die Datenerhebung. Die Erhebung und Verarbeitung der Daten erfolgt freiwillig, erhobene Daten werden nur für die genannten Zwecke genutzt. Die Einwilligung kann jederzeit widerrufen werden. Selbstverständlich werden dann alle Daten gelöscht.

Wir freuen uns auf eine vertrauensvolle Zusammenarbeit. Allgemeine Informationen zur Datenverarbeitung und zu Ihren Rechten erhalten Sie auf:  
[aok.de/nds/datenschutzrechte](http://aok.de/nds/datenschutzrechte)



## Ihr/e Ansprechpartner/Ansprechpartnerin vor Ort:

Name

E-Mail

Telefonnummer

Adresse

**AOK Niedersachsen  
Die Gesundheitskasse.**