

Praktikumstagebuch

Impressum

Praktikumsbegleitendes Tagebuch

Im Fachbereich Soziale Arbeit.Medien.Kultur

Für den Studiengang Soziale Arbeit

Druck

Hochschule Merseburg
Eberhard-Leibnitz-Str. 2
06217 Merseburg

Inhaltliche Verantwortung

Prof. Dr. Nana Eger
nana_ariane.eger@hs-merseburg.de

Layout

Melina Raichle
Master Informationsdesign und Medienmanagement

Merseburg, September 2022

Inhalt

| | |
|-------------------------|----|
| Vor dem Praktikum | 1 |
| Woche Eins | 3 |
| Woche Zwei | 5 |
| Deine Einsatzstelle I | 6 |
| Woche Drei | 7 |
| Deine Arbeitsstelle I | 8 |
| Woche Vier | 9 |
| Fachliche Reflektion | 10 |
| Woche Fünf | 11 |
| Woche Sechs | 13 |
| Deine Arbeitsstelle II | 13 |
| Woche Sieben | 15 |
| Woche Acht | 17 |
| Fachliche Reflektion | 18 |
| Woche Neun | 19 |
| Deine Einsatzstelle II | 20 |
| Woche Zehn | 21 |
| Woche Elf | 23 |
| Deine Arbeitsstelle III | 23 |
| Woche Zwölf | 25 |
| Fachliche Reflektion | 26 |
| Woche Dreizehn | 27 |
| Woche Vierzehn | 29 |
| Woche Fünfzehn | 31 |
| Nach dem Praktikum | 33 |

Vor dem Praktikum

Denke über folgende Fragen nach, mach dir, wenn du möchtest Notizen. Formuliere aus deinen Gedanken einen Brief an dich selbst, den du nach dem Praktikum lesen wirst.

Freue ich mich auf die Praxisphase? Warum (nicht)?

Gibt es Dinge, vor denen ich Angst habe? Welche Befürchtungen / Erwartungen habe ich (in Bezug auf mich und/oder meine Arbeitsstelle)?

Was nehme ich mir vor? Was möchte ich lernen?

Welche Stärken und Kompetenzen bringe ich mit, die ich hoffentlich einsetzen kann? Was macht meine persönliche Arbeitsweise aus?

Was möchte ich mir selbst mitgeben? Woran möchte ich mich in einem halben Jahr erinnern?

Woche Eins

Lief der Praktikumsstart so, wie du dir das vorgestellt hast?
Was lief besser / schlechter / anders als erwartet?

Worauf bist du diese Woche stolz? Was ist dir gut gelungen?

Hat dich diese Woche etwas gestört oder geärgert? Wenn ja, hast du das mit jemandem besprochen? Warum (nicht)?

Was nimmst du dir für die nächste Woche vor?

Woche Zwei

Fühlst du dich unter-, über- oder im richtigen Maße gefordert? Gab es eine besonders herausfordernde Situation?

Wie möchtest du damit umgehen?

Was war dein Highlight der Woche?

Deine Einsatzstelle I

Schreibe einige grundlegende Informationen auf:

Gibt es ein Leitbild oder Selbstverständnis? Wie finanziert sich die Einrichtung? Gibt es ein Organigramm? Wie viele Mitarbeiter*innen sind angestellt? Welche Zielgruppe hat die Einsatzstelle?

Woche Drei

Was ist dir diese Woche gut gelungen?

Was lief diese Woche nicht so gut?

Was möchtest du gern im nächsten Coaching besprechen?

Deine Arbeitsstelle I

Du bist nun seit drei Wochen im Praktikum. Zeit, ein bisschen ausführlicher über deine Arbeit nachzudenken und zu reflektieren!

Wie sind deine Arbeitszeiten und hältst du sie ein? Wie sieht dein Arbeitsplatz aus?

Wer leitet dich an und bist du damit zufrieden? Hast du klar definierte Aufgabengebiete?

Wie nimmst du die Relevanz und den Einfluss deiner Arbeit innerhalb der Einrichtung wahr?

Woche Vier

Bleibt dir neben der Arbeit genug Zeit für private Interessen? Nimmst du Arbeit „mit nach Hause“ oder endet deine Arbeit mit Verlassen der Einsatzstelle? Kannst du Beruf- und Privatleben trennen?

Hast du diese Woche etwas Neues (über dich) gelernt?

Fachliche Reflektion

Reflektiere schriftlich eine erlebte Situation, die ungewohnt war, die dich herausgefordert hat, an der du gescheitert bist oder die du besonders bewältigt hast. Stelle dabei einen fachlichen Bezug zu den Inhalten deines bisherigen Studiums her!

Mögliche Herangehensweisen

- a) Schau in deine Unterlagen, suche dir eine Theorie/Konzept aus, von dem du denkst, dass es in der Praxis relevant sein könnte und informiere dich ausreichend darüber. Beobachte in den nächsten Wochen, wie sich die Theorie in der Praxis abbildet und beleuchte mindestens eine Situation beispielhaft.
- b) Du registrierst eine Irritation, Herausforderung, Störung, ein Beziehungsmoment oder überraschenden Erfolg und reflektierst diesen unter Einbezug von fachlichen Theorien.

Sprich mit deinem*r Praxisanleiter*in darüber und hole auch ihre*seine Ansicht dazu ein!

Woche Fünf

Betrachtest du deine Kolleg*innen als Freund*innen? Warum (nicht)?

Bist du diese Woche mit etwas unzufrieden? Hat dich etwas geärgert oder frustriert?

Was hast du Neues über dich gelernt?

Womit bist du zufrieden?

Woche Sechs

Deine Arbeitsstelle II

Du bist nun etwa bei der Hälfte deines Praktikums angelangt. Ein guter Zeitpunkt, um über deine Arbeitssituation zu reflektieren...

Inspiriert dich deine Arbeit? Was inspiriert dich zu neuen Ideen?

Hast du Projekte oder Aufgaben abgeschlossen und wenn ja, wie zufrieden bist du mit dem Ergebnis?

Haben sich deine Aufgaben verändert? Hat sich deine Arbeitsweise verändert? Arbeitest du eher eigenständig oder unter Anleitung?

Erfährst du Wertschätzung und positive Rückmeldung durch Kolleg*innen / deine*n Anleiter*in? Wie fühlt sich das an?

Wie wird deine Arbeit in der Öffentlichkeit und in deinem privaten Umfeld aufgenommen, verstanden und bewertet?

Woche Sieben

Gibt es Dinge, die dich stören oder die dir fehlen? Bei wem könntest du das ansprechen und möchtest du das tun? Warum (nicht)?

Wie fühlst du dich bei Feierabend? Was bringt dir neue Kraft und Muße?

Wie gehst du mit eigenen Fehlern und Schwächen um?

Was möchtest du im nächsten Coaching besprechen?

Woche Acht

Arbeitest du lieber allein oder im Team? Warum? Woran machst du deine Einschätzung fest? Hat sich deine Teamfähigkeit und/oder deine diesbezügliche Selbsteinschätzung verändert?

Was war dein Highlight der Woche?

Fachliche Reflektion

Reflektiere schriftlich eine erlebte Situation, die ungewohnt war, die dich herausgefordert hat, an der du gescheitert bist oder die du besonders bewältigt hast. Stelle dabei einen fachlichen Bezug zu den Inhalten deines bisherigen Studiums her!

Mögliche Herangehensweisen

- a) Schau in deine Unterlagen, suche dir eine Theorie/Konzept aus, von dem du denkst, dass es in der Praxis relevant sein könnte und informiere dich ausreichend darüber. Beobachte in den nächsten Wochen, wie sich die Theorie in der Praxis abbildet und beleuchte mindestens eine Situation beispielhaft.
- b) Du registrierst eine Irritation, Herausforderung, Störung, ein Beziehungsmoment oder überraschenden Erfolg und reflektierst diesen unter Einbezug von fachlichen Theorien.

Sprich mit deinem*r Praxisanleiter*in darüber und hole auch ihre*seine Ansicht dazu ein!

Woche Neun

Kannst du dir vorstellen, in deinem aktuellen Arbeitsfeld oder in einem vergleichbaren Einsatzgebiet für mehrere Jahre zu arbeiten? Warum (nicht)? Was müsste dafür ähnlich und was anders sein?

Was war diese Woche eher schwierig und was gut?

Deine Einsatzstelle II

Inzwischen bist du längst routiniert und eingespielt im Praktikum. Zeit, einen prüfenden Blick auf deine Einrichtung zu werfen...

Wie gefragt ist deine Einsatzstelle? Wie wird die Einrichtung in der Öffentlichkeit wahrgenommen?

Gibt es zu viele oder eher zu wenig Stellen für die anfallende Arbeit?

Wie zufrieden sind deine Kolleg*innen mit ihrem Arbeitsplatz und woran liegt das?

Wie beurteilst du persönlich das Arbeitsklima? Gibt oder gab es Konflikte zwischen Kolleg*innen (und dir)? Wurden sie angesprochen/bearbeitet/gelöst?

Woche Zehn

Gehst du gerne zur Arbeit? Warum (nicht)?

Wie viel Energie bleibt dir für den Feierabend? Was bringt dir neue Kraft und Muße?

Wie begegnest du eigenen Schwächen?

Spürst du Kraft, Freude und Stärke? Wann (nicht)?

Woche Elf

Deine Arbeitsstelle III

Hast du einen Arbeitsalltag gefunden? Wie fühlst du dich damit?

Identifizierst du dich mit deiner Arbeit?

Fühlst du dich sicher in dem was du tust?

Hast du neue Kompetenzen erlangt oder bestehende weiterentwickelt?

Welche Fragen / Projekte / Aufgaben bleiben offen?

Woche Zwölf

Gab oder gibt es Konflikte zwischen dir und Kolleg*innen oder deiner Zielgruppe? Wie gehen du und dein*e Anleiter*in damit um?

In welchen Momenten blühst du auf?

Fachliche Reflektion

Reflektiere schriftlich eine erlebte Situation, die ungewohnt war, die dich herausgefordert hat, an der du gescheitert bist oder die du besonders bewältigt hast. Stelle dabei einen fachlichen Bezug zu den Inhalten deines bisherigen Studiums her!

Mögliche Herangehensweisen

- a) Schau in deine Unterlagen, suche dir eine Theorie/Konzept aus, von dem du denkst, dass es in der Praxis relevant sein könnte und informiere dich ausreichend darüber. Beobachte in den nächsten Wochen, wie sich die Theorie in der Praxis abbildet und beleuchte mindestens eine Situation beispielhaft.
- b) Du registrierst eine Irritation, Herausforderung, Störung, ein Beziehungsmoment oder überraschenden Erfolg und reflektierst diesen unter Einbezug von fachlichen Theorien.

Sprich mit deinem*r Praxisanleiter*in darüber und hole auch ihre*seine Ansicht dazu ein!

Woche Dreizehn

Wie blickst du dem baldigen Ende deiner Praxisphase entgegen? Welche Gefühle kommen beim Gedanken daran auf?

Was möchtest du dir für die übrige Zeit vornehmen?

Woche Vierzehn

Was hast du über dich und deine Arbeitsweise gelernt? Hast du dich mit etwas selbst überrascht?

Worauf freust du dich?

Woche Fünfzehn

Wann und warum hast du dich das letzte Mal über dich selbst geärgert?
Was nimmst du aus der Situation mit?

In welchen Arbeitsbereichen hast du Schwierigkeiten? Woran bist du
zuletzt gescheitert?

Was lob(t)en andere an deiner Arbeit? Worauf kannst du stolz sein?

Was möchtest du deinem Zukunfts-Ich mitgeben?

Nach dem Praktikum

Denke über folgende Fragen nach, mach dir, wenn du möchtest Notizen. Formuliere aus deinen Gedanken einen Brief an dich selbst, den du nach deinem Studium lesen möchtest.

Worin bin ich gut?

Welche beruflichen Ziele möchte ich mir setzen? Was will ich beruflich gern vermeiden?

Worin möchte ich mehr Erfahrung sammeln?

Was möchte ich in guter Erinnerung behalten?

Was habe ich über mich selbst gelernt?