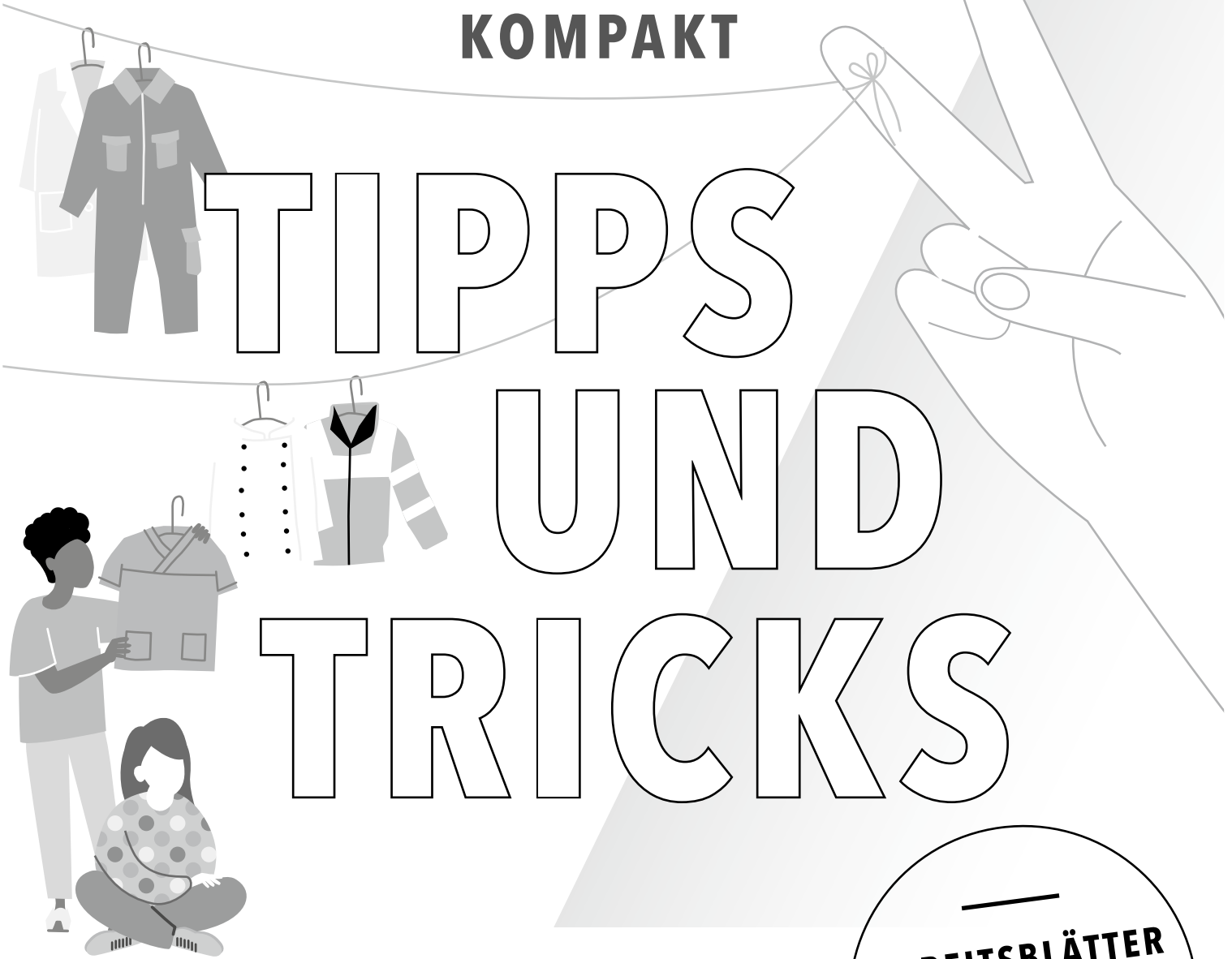


# GIRLS'DAY / BOYS'DAY KOMPAKT



# TIPPS UND TRICKS

## DER GIRLS'DAY UND DER BOYS'DAY STEHEN VOR DER TÜR?

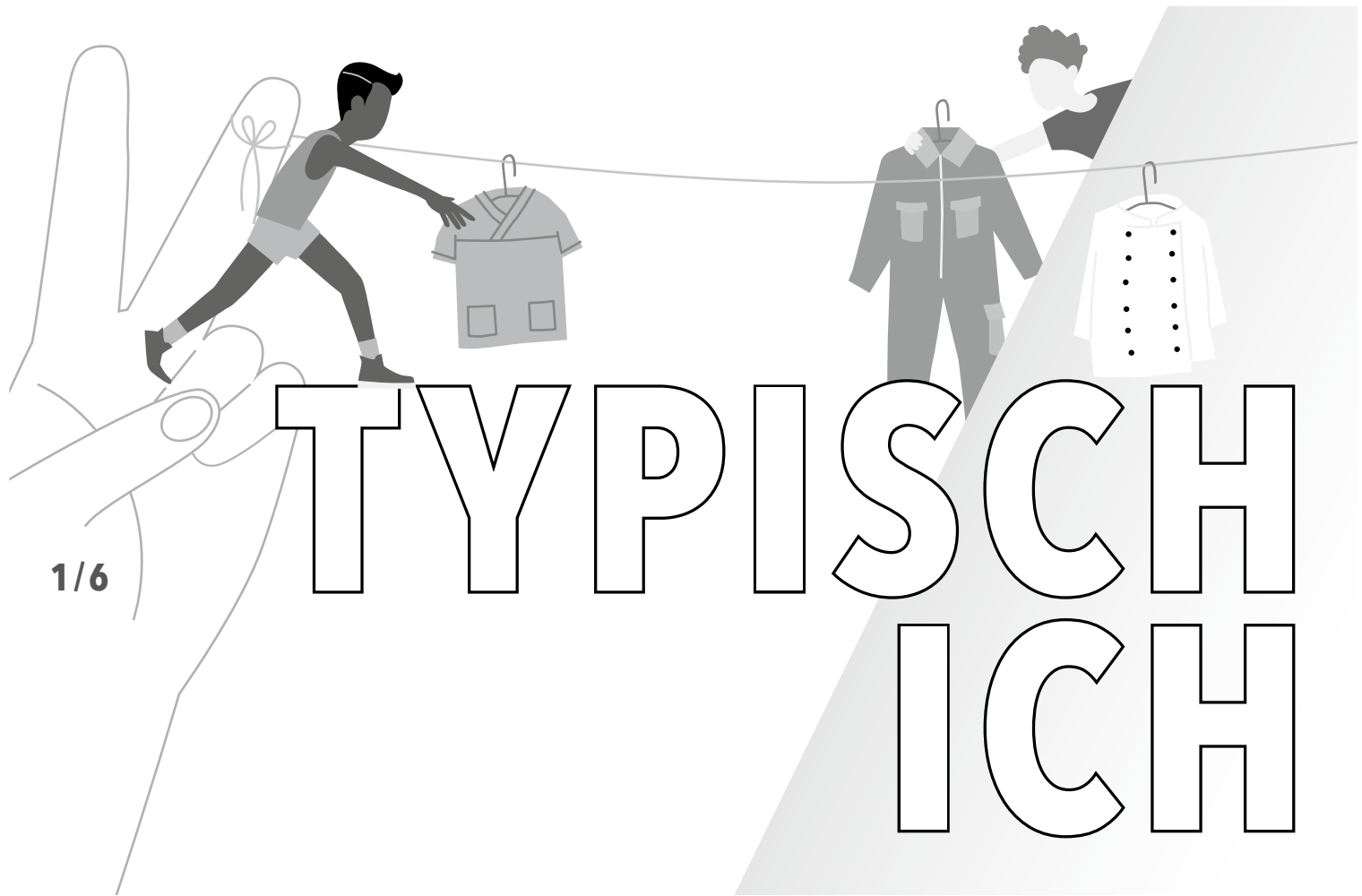
Hier erfährst du:

- Warum es die Aktionstage gibt
- Was sie dir bringen
- Wie du top vorbereitet zu deinem Girls'Day- oder Boys'Day-Platz gehst und:
- Wie du danach sogar noch etwas gewinnen kannst

—  
**ARBEITSBLÄTTER  
UND  
CHECKLISTEN**  
—

**Girls'Day**  
Mädchen-Zukunftstag

Jungen-Zukunftstag  
**Boys'Day**



1/6

## **MACH NICHT IRGENDWAS. SONDERN DAS, WAS ZU DIR PASST!**

Auch die Berufswahl wird von Rollenbildern beeinflusst. Also Vorstellungen darüber, was typisch für Mädchen oder Jungen ist.

Typisch Mann, typisch Frau?

Was wir für typisch halten, hängt auch immer davon ab, in welcher Zeit und an welchem Ort wir leben.

- Grundschullehrer war bis in die 1950er-Jahre ein typischer Männerberuf.
- Das erste Computerprogramm der Welt wurde 1840 von einer Frau – der Mathematikerin Ada Lovelace – geschrieben.
- In Asien und Osteuropa gibt es viel mehr Frauen in technischen Berufen als in Deutschland.
- Programmieren – ein typischer Frauenberuf? Während des Zweiten Weltkriegs waren es Frauen, die z. B. Raketenflugbahnen berechnet oder Nachrichten entschlüsselt haben.
- In Friseursalons arbeiteten früher meist Frauen. Männliche Friseure sind heute aber immer häufiger zu sehen.
- Früher wurde man im Krankenhaus fast nur von Krankenschwestern gepflegt. Heute sind auch Pflegefachmänner selbstverständlich dabei.
- Männer haben noch vor 50 Jahren selten einen Kinderwagen geschoben. Heute ist es das Normalste der Welt.
- Chefs sind immer und überall männlich? In Indonesien z. B. gibt es viel mehr weibliche Führungskräfte als männliche.

Es ist also oft gar nicht so klar, wie es scheint ...

## UND DEINE ZUKUNFT?

Die meisten Frauen und Männer wollen gleichberechtigt leben. Wenn sie Kinder haben, wollen sie sich Arbeit, Haushalt und Kindererziehung mit ihrem Partner teilen. Aber:

- Meistens arbeiten Frauen, wenn sie Kinder haben, in Teilzeit (also z. B. 4 statt 8 Stunden am Tag).
- Zu Hause übernehmen sie häufiger den Großteil unbezahlter Care-Arbeit – das heißt, sie putzen, kochen, bringen die Kinder zur Kita, helfen bei den Hausaufgaben, gehen zu Elternabenden, helfen der kranken Oma ...

Das bedeutet: weniger Gehalt, weniger Karrierechancen und später im Alter viel weniger Rente.

Deshalb lohnt es sich, über die eigene Berufswahl, Lebensplanung und auch die Rollenbilder von Frauen und Männern nachzudenken. Es hilft auch, sich vor Ungerechtigkeiten zu schützen, auf die viele Frauen später im Beruf noch stoßen können.

Und die Männer? Früher sah die Lebensplanung für Männer oft so aus: Jungen sollten einen Beruf erlernen (am besten einen „richtigen Männerberuf“), heiraten und mit ihrem Geld die Familie ernähren. Für die Kindererziehung und den Haushalt war die Frau zuständig. Eine Berufsausbildung hatte sie oft gar nicht.

Die meisten Männer wollen sich heute die Hausarbeit und Kinderbetreuung gerne teilen. In der Realität landet man dann aber doch schnell wieder bei den alten Rollenmustern. Meist sind es dann die Männer, die Vollzeit arbeiten und dadurch weniger Zeit mit den Kindern verbringen und weniger Aufgaben im Haushalt übernehmen können. Dabei können Männer das genauso gut.

Vielleicht ist es also sinnvoll, sich schon mal ein paar Gedanken dazu zu machen. Heute gibt es ja eine viel größere Offenheit für Lebensentwürfe, Familienleben und Wohnformen.

## EIN BLICK IN DIE ZUKUNFT

Das Nachdenken über deine Zukunftswünsche hilft dir, zu entscheiden, welchen Weg du auch im Beruf gehen willst.

Wenn du so alt bist wie deine Eltern jetzt – wie willst du dann wohnen?

- Allein
- Zu zweit
- Mit meiner Familie
- In einer WG
- Anders, und zwar .....

Wenn du eine eigene Familie hättest – wer würde das Geld verdienen und wer den Haushalt machen?

- Überwiegend ich
- Überwiegend mein/-e Partner/-in
- Gleich aufgeteilt

Wer kümmert sich um die Kinder?

- Überwiegend ich
- Überwiegend mein/-e Partner/-in
- Gleich aufgeteilt

Wie würdest du mit deinen Kindern umgehen? Würdest du deinen Sohn anders erziehen als deine Tochter?

- Ja, und zwar .....  
.....  
.....  
.....
- Nein, weil .....  
.....  
.....  
.....

Was ist dir für deine Zukunft wichtig?

Hier sind ein paar Vorschläge:

- Geld verdienen
- Familie haben
- Gute Freundschaften haben
- Reisen
- Beziehungen haben
- Viel Freizeit haben
- Karriere machen
- Unabhängig sein

Hier findest du junge Frauen und Männer, die in Berufen arbeiten, in denen im Moment noch mehr Männer bzw. Frauen arbeiten:

Berufevideos Girls'Day:

➤ [girls-day.de/berufevideos](https://girls-day.de/berufevideos)

Berufevideos Boys'Day:

➤ [boys-day.de/berufevideos](https://boys-day.de/berufevideos)

Hier kannst du dich testen:

Girls'Day-Quiz: Bist du ein technischer Typ?

➤ [girls-day.de/gdquiz](https://girls-day.de/gdquiz)

Boys'Day-Quiz: Bist du ein sozialer Typ?

➤ [boys-day.de/bdquiz](https://boys-day.de/bdquiz)

Was ist sonst noch für dich wichtig?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

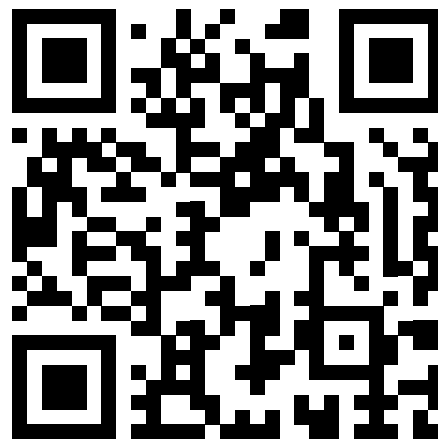
.....

.....

.....

Hier findest Du nochmal gesammelt alle Links.

➤ [boys-day.de/allelinks](https://boys-day.de/allelinks)





## **DIE WELT VERÄNDERN UND DIE ZUKUNFT MITGESTALTEN**

Am Girls' Day lernen Mädchen Berufe aus den Bereichen Technik, Handwerk, Naturwissenschaften und IT kennen. Hier stellen wir dir ein paar dieser Berufe vor.

Wieso sollst du die überhaupt kennenlernen?

Frauen können genauso gut z. B. als Ingenieurin oder Handwerkerin arbeiten wie Männer. Dabei sind sie hier immer noch selten vertreten. Außerdem kann man in diesen Jobs eine Menge für eine nachhaltige Entwicklung tun.

Mädchen – gestaltet die Welt von morgen mit!

## WAS BEDEUTET EIGENTLICH NACHHALTIGKEIT?

In immer mehr Berufen spielt Nachhaltigkeit eine wichtige Rolle. Die Weltgemeinschaft hat sich in der Agenda 2030 auf 17 Ziele für eine nachhaltige Entwicklung geeinigt. Dazu gehören der Schutz unseres Klimas und unserer Umwelt, aber auch Bildung und gleiche Chancen für Frauen und Männer.

Hier findest du Infos zu allen 17 Zielen: [↗ dieglorreichen17.de](https://dieglorreichen17.de)

Wie nachhaltig lebst du selbst? Teste dich hier: [↗ planet-beruf.de](https://planet-beruf.de) SUCHE: Selbstcheck: Wie nachhaltig lebst du?

## INGENIEURIN FÜR ERNEUERBARE ENERGIEN

Wie werden Solaranlagen effizienter? Wie können Prozesse aus der Natur genutzt werden, um Energie zu gewinnen? Als Ingenieurin für erneuerbare Energien kannst du die Energiewende mitgestalten. Schau dir an, was Christina alles in ihrem Studium lernt!

Nachhaltiger Beruf? Der Bereich erneuerbare Energien gehört natürlich zu den total nachhaltigen Berufen. Saubere Energien sind für den Umwelt- und Klimaschutz das Allerwichtigste.

[↗ girls-day.de/christina](https://girls-day.de/christina)

## STADTPLANERIN

Es geht um die Zukunft der Städte: Wo sollen all die Menschen wohnen? Wie können sie gut zusammenleben? Wo ihre Freizeit verbringen? Wie lässt sich Müll vermeiden und verwerten? Als Stadtplanerin kannst du helfen, die Städte der Zukunft lebenswert zu machen.

Das nennt man auch „Smart City“, hier ist es gut am Beispiel von Wien erklärt.

[↗ youtube.com](https://youtube.com) SUCHE: Smart city Wien

Nachhaltiger Beruf? Städte, die auf den Klimawandel reagieren, für Mensch und Umwelt verträglich sind – dazu können Stadtplanerinnen eine Menge beitragen.

[↗ abi.de](https://abi.de) SUCHE: Stadtplanerin

## UMWELTSCHUTZTECHNISCHE ASSISTENTIN

In diesem Beruf geht es um die Qualität von Wasser, Böden oder der Luft. Gibt es Verschmutzungen, die gefährlich sind? Wie hoch ist der Lärmpegel an einer Straße? Solche Fragen, die Messung von Werten, die Entnahme von Proben, chemische, physikalische und biologische Untersuchungen gehören zum Berufsalltag.

Nachhaltiger Beruf? Das Thema Umweltschutz steckt ja schon im Namen dieses Berufs – hier kannst du Umweltschutz ganz praktisch umsetzen.

[↗ br.de/mediathek](https://br.de/mediathek) SUCHE: Umweltschutztechnische Assistentin

## SCHORNSTEINFEGERIN

Ist ein Schornstein verstopft? Funktioniert die Lüftungsanlage richtig? Werden gefährliche Abgase gut gefiltert? Das Messen von Heizungsanlagen, das Reinigen von Schornsteinen und das Beraten von Kundinnen und Kunden gehören zum abwechslungsreichen Alltag von Schornsteinfegerinnen.

Nachhaltiger Beruf? Schornsteinfegerinnen haben den Ruf, Glück zu bringen. Glück bringen sie auf jeden Fall auch der Umwelt, indem sie sich mit energiesparenden Heizungsanlagen und Schadstofffiltern auskennen.

➤ [youtube.com](https://youtube.com) SUCHE: Schornsteinfegerin

➤ [girls-day.de/vanessa](https://girls-day.de/vanessa)

## AUSBILDUNGEN FÜR JUGENDLICHE MIT LERNSCHWIERIGKEITEN

Für Jugendliche mit Lernschwierigkeiten gibt es die Ausbildungen zum/zur Fachpraktiker/-in. Hier gibt es etwas mehr Unterstützung bei der Ausbildung und der theoretische Teil ist einfacher gehalten.

Es werden nicht in jeder Stadt dieselben Ausbildungen zum/zur Fachpraktiker/-in angeboten; aber die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Bundesagentur für Arbeit helfen da auf jeden Fall gern weiter.

➤ [arbeitsagentur.de/bildung](https://arbeitsagentur.de/bildung)

## FACHPRAKTIKERIN IM GARTENBAU

Fachpraktikerinnen im Gartenbau arbeiten an und mit Pflanzen. Den Beruf gibt es in mehreren Fachrichtungen. Z. B. kannst du dich auf die Gestaltung und Pflege von Gärten und Parks, den Teichbau oder die Pflanzenzucht spezialisieren. Auch Aufgaben im Verkauf und in der Kundenberatung sind möglich.

Fachpraktikerinnen im Gartenbau arbeiten z. B. in Gärtnereien, Garten- oder Baumärkten, Gartenbauämtern von Städten und Gemeinden.

➤ [planet-beruf.de](https://planet-beruf.de) SUCHE: Gartenbau

## PROBIER'S MAL AUS

Bevor man sich für einen Beruf entscheidet, ist es immer gut, ihn vorher auszuprobieren und kennenzulernen, z. B. bei einem Praktikum oder am Girls' Day.

Noch mehr Girls' Day-Berufe findest du hier: ➤ [girls-day.de/berufeliste](https://girls-day.de/berufeliste)



Sind technische Berufe grau und unsocial?

Finde es heraus im Vorurteilsquiz!

➤ [girls-day.de/gdquiz](https://girls-day.de/gdquiz)



3/6

## SOZIALE BERUFE SIND AUCH WAS FÜR JUNGS

Am Boys' Day lernen Jungen Berufe aus dem Bereich Pflege, Erziehung und Soziales kennen. Hier stellen wir dir ein paar dieser Berufe vor.

Wieso sollst du die überhaupt kennenlernen?

In diesen Bereichen wird immer Personal gesucht und du kannst sicher sein, einen Job zu finden.

Dabei sind Männer in diesen Berufen in der Unterzahl. Obwohl sie sich genauso gut um Kinder kümmern, kranke Menschen versorgen, ihnen helfen, Probleme zu lösen, oder ihnen wichtige Dinge beibringen können.

Auch diese Jobs tragen zu einer nachhaltigen Entwicklung bei.

Jungs, bringt euch ein und kommt in die sozialen Berufe!



## WAS BEDEUTET EIGENTLICH NACHHALTIGKEIT?

In immer mehr Berufen spielt Nachhaltigkeit eine wichtige Rolle. Die Weltgemeinschaft hat sich in der Agenda 2030 auf 17 Ziele für eine nachhaltige Entwicklung geeinigt. Dazu gehören der Schutz unseres Klimas und unserer Umwelt, aber auch Bildung und gleiche Chancen für Frauen und Männer.

Hier findest du Infos zu allen 17 Zielen: [↗ dieglorreichen17.de](https://dieglorreichen17.de)

Wie nachhaltig lebst du selbst? Teste dich hier: [↗ planet-beruf.de](https://planet-beruf.de) SUCHE: Selbstcheck: Wie nachhaltig lebst du?

## ERZIEHER

Als Erzieher kannst du nicht nur in der Kita arbeiten, sondern auch an Grundschulen oder mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Erzieher fördern die körperliche und geistige Entwicklung junger Menschen, unterstützen im Alltag, in der Schule oder bei privaten Problemen.

Nachhaltiger Beruf? Als Erzieher kannst du schon bei den ganz Kleinen anfangen, ihnen einen Sinn für Umwelt und Naturschutz zu vermitteln.

Alle Infos dazu und alles zum Erzieherberuf: [↗ zukunftsberuf-erzieher.de](https://zukunftsberuf-erzieher.de)

## PFLEGEFACHMANN

Pflegefachmänner pflegen und betreuen Menschen aller Altersstufen. Sie können also in der Kranken-, der Alten- und der Kinderkrankenpflege arbeiten. Und das in ganz Europa. Sie unterstützen bei der Körperpflege und beim Essen, versorgen Wunden, entnehmen Blut, setzen Spritzen, assistieren bei Untersuchungen und Operationen und verabreichen Medikamente.

Nachhaltiger Beruf? Zur Nachhaltigkeit gehört auch Zugang zu guter medizinischer Versorgung, lebensrettenden Medikamenten und gesunder Ernährung. Dazu trägt man als Pflegefachmann eine Menge bei.

Mehr Infos zum Pflegeberuf: [↗ zukunftsberuf-pfleger.de](https://zukunftsberuf-pfleger.de)

## PSYCHOLOGE

Die Psychologie befasst sich mit der Gefühlswelt, der Wahrnehmung und dem Verhalten von Menschen. Psychologen helfen Menschen, ihr Verhalten und ihre Probleme zu verstehen. Als Psychologe kannst du z. B. in Krankenhäusern, in psychologischen Praxen, in Kinder- und Erziehungsheimen, in Beratungsstellen oder auch in der Forschung arbeiten.

Nachhaltiger Beruf? Zur Nachhaltigkeit gehören auch die Themen Gesundheit und Wohlergehen. Also auch die seelische Gesundheit, um die man sich als Psychologe kümmert.

Mehr Infos zum Studium und zum Beruf: [↗ abi.de](https://abi.de) SUCHE: Psychologe

## GRUNDSCHULLEHRER

Grundschullehrer bringen Kindern grundlegende Dinge wie Lesen, Schreiben, Rechnen bei. Sie wissen, wie Kinder lernen, wie man sie fördert und wie man eine Klasse leitet. Als Grundschullehrer kannst du Einfluss auf die zukünftige Generation nehmen und Kinder unterstützen, das Beste aus sich herauszuholen.

Nachhaltiger Beruf? Neben einer guten Bildung für alle kannst du mit den Kindern das Thema Umweltschutz und Nachhaltigkeit thematisieren.

Alle Infos zum Beruf Grundschullehrer: [➔ zukunftsberuf-grundschullehrer.de](https://www.zukunftsberuf-grundschullehrer.de)

## AUSBILDUNGEN FÜR JUGENDLICHE MIT LERNSCHWIERIGKEITEN

Für Jugendliche mit Lernschwierigkeiten gibt es die Ausbildungen zum/zur Fachpraktiker/-in. Hier gibt es etwas mehr Unterstützung bei der Ausbildung und der theoretische Teil ist einfacher gehalten.

Es werden nicht in jeder Stadt dieselben Ausbildungen zum/zur Fachpraktiker/-in angeboten; aber die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Bundesagentur für Arbeit helfen da auf jeden Fall gern weiter.

➔ [web.arbeitsagentur.de/portal/kontakt/de/terminvereinbarung/berufsberatung](https://www.web.arbeitsagentur.de/portal/kontakt/de/terminvereinbarung/berufsberatung)

## FACHPRAKTIKER SERVICE IN SOZIALEN EINRICHTUNGEN

In diesem Beruf unterstützt du das Fachpersonal z. B. in Senioren- und Pflegeheimen. Du hilfst beim Zubereiten von Speisen, Servieren von Mahlzeiten und bei der Reinigung von Geschirr und Wäsche. Außerdem kümmerst du dich um die Menschen, die dort leben. Du unterhältst dich mit ihnen, erledigst Einkäufe und hilfst ihnen bei der Freizeitgestaltung.

Mehr zu dem Beruf: [➔ planet-beruf.de](https://www.planet-beruf.de) SUCHE: Service

## PROBIER'S MAL AUS

Bevor man sich für einen Beruf entscheidet, ist es immer gut, ihn vorher auszuprobieren und kennenzulernen, z. B. bei einem Praktikum oder am Boys' Day.

Noch mehr Boys' Day-Berufe findest du hier: [➔ boys-day.de/berufeliste](https://www.boys-day.de/berufeliste)



Was ist wichtig in einem sozialen Beruf?  
Finde es heraus im Vorurteilsquiz!

➔ [boys-day.de/bdquiz](https://www.boys-day.de/bdquiz)



4/6

## DEINE SPICKZETTEL

Es ist aufregend, einen Blick in die Arbeitswelt zu werfen. Damit alles reibungslos läuft und du nicht unnötig in Stress kommst, hier ein paar Punkte, über die du dir vorab schon mal Gedanken machen kannst.

- (4A) Zeig dich von deiner besten Seite!
- (4B) Checkliste
- (4C) Merkblatt

## **(4A) ZEIG DICH VON DEINER BESTEN SEITE!**

Insider-Infos vom Girls' Day und Boys' Day für dich: Was kommt bei Arbeitgeberinnen und Arbeitgebern gut an und was geht gar nicht?

Einen guten Eindruck zu machen, bedeutet:

- Bessere Chancen auf einen Praktikums-/ Ausbildungsplatz oder Nebenjob
- Oft mehr als Schulnoten

Wie machst du einen guten Eindruck?

- Freundlichkeit: nett grüßen, sich bedanken
- Zuverlässigkeit: pünktlich kommen, Aufgaben erledigen
- Offenheit: zuhören, Fragen stellen
- Auftreten: für den Beruf angemessene Kleidung tragen. Je nachdem kann es sinnvoll sein, vorher bei dem Betrieb nachzufragen.

Am Girls' Day und Boys' Day hast du die Gelegenheit, dies zu üben.

## **DIGITALES ANGEBOT**

Neben Angeboten vor Ort kannst du dich auch für ein digitales Girls' Day- oder Boys' Day-Angebot anmelden.

Das solltest du beachten:

- Im Chat: Beachte, dass die Leute im Unternehmen sehen, was dort geschrieben wird.  
#unnötig; Leute dafür; Fck, du bist ja auch hier (alles echte Beispiele) wollen sie nicht unbedingt lesen.
- Wer was sagen oder fragen möchte, gibt ein Zeichen.
- Andere aussprechen lassen.
- Bildhintergrund checken: Nicht zu empfehlen sind Wäscheberge oder Leute, die hinter dir Quatsch machen.
- Benutzt du einen Zoom-Filter? Schau vorher, ob der nicht albern oder unangemessen ist.

## **WIE FRAGE ICH EIN PRAKTIKUM BEI UNTERNEHMEN AN?**

Im Girls' Day- und Boys' Day-Radar kannst du dich meist online anmelden. Aber wenn du später z. B. wegen eines Praktikums Kontakt aufnehmen möchtest, hier ein paar Hilfestellungen:

## **ANRUF**

Anrufen kann ganz schön stressen. Aber eigentlich ist das alles gar nicht so schlimm. Hier ein gutes Beispiel, wie man wegen eines Schülerpraktikums anfragen kann.

„Zupafirma, mein Name ist Zupa, guten Tag!“

„Guten Tag, hier ist Rani Random. Ich war im letzten Jahr zum Girls’Day / Boys’Day in Ihrer Firma. Und jetzt möchte ich fragen, ob ich vielleicht mein Schülerpraktikum bei Ihnen machen könnte.“

„Wann ist denn dein Praktikum?“

„Das ist nächstes Jahr vom 13. Februar bis zum 3. März.“

„Ok, ich bespreche das mal, ob es terminlich passt. Kannst du bitte nochmal eine E-Mail mit Bewerbungsunterlagen an hallo@zupafirma schicken?“

„Ja klar, das mache ich.“

„Gut, dann freuen wir uns auf deine Mail. Bis dann.“

„Okay, vielen Dank und bis dann. Tschüss!“

„Tschüss!“

## E-MAIL

Du hast also schon vorab telefonisch Kontakt aufgenommen. Super! Jetzt kommt der nächste Schritt: die E-Mail. Aber wie schreibe ich die eigentlich? Hier ein schlechtes und ein gutes Beispiel

Schlechtes Beispiel:

Wie schon gesagt brauche ich einen Praktikumsplatz. Den Termin kennt ihr ja schon.

Die Bewerbungsunterlagen schicke ich später.

Ciao mit Kakao



Gutes Beispiel (mit Bewerbungsunterlagen dabei):

Lieber Herr Zupa,

ich habe im April letzten Jahres den Girls’Day / Boys’Day bei Ihnen absolviert und es hat mir sehr gut gefallen.

Für mein Schülerpraktikum suche ich nun eine Stelle für drei Wochen (Zeitraum: 13.02.–03.03. nächstes Jahr).

Kann ich das Praktikum bei Ihnen verbringen?

Über eine Rückmeldung würde ich mich sehr freuen.

Mit freundlichen Grüßen

Rani Random

## E-MAIL-CHECKLISTE

Kurzer Einführungssatz: Hier ein Überblick über die Inhalte, die in einer Mail zu finden sein sollten:

1. Anrede und Begrüßung
2. Informationen zu dir
3. Deine Frage
4. Deine Verabschiedung
5. Dein Name

## (4B) CHECKLISTE

An alles gedacht? So bist du top vorbereitet.

### ANGEBOTE SUCHEN UND ANMELDEN

Mit dem Radar kannst du ganz einfach nach Angeboten in deiner Umgebung oder nach digitalen Angeboten suchen und dich anmelden.

➤ [girls-day.de/radar](https://girls-day.de/radar)

➤ [boys-day.de/radar](https://boys-day.de/radar)

### BEVOR DU DICH ANMELDEST

Hin- und Zurückkommen

- Kann ich das Unternehmen gut erreichen?  
Komme ich mit dem Rad, der Bahn, zu Fuß dorthin und zurück oder muss ich evtl. gefahren werden?
- Bei digitalen Angeboten: Steht mir zu der Zeit ein Computer zur Verfügung? Benötige ich eine Kamera oder ein Mikrofon?

Uhrzeit

- Um welche Uhrzeit muss ich da sein?
- Wie viel Zeit muss ich für den Weg einplanen, damit ich pünktlich bin?

Ansprechperson

- Wer ist deine Ansprechperson vor Ort?

Mitnehmen

- Was muss ich mitbringen? Ist besondere Kleidung nötig?
- Gibt es etwas zu essen oder nehme ich selbst einen Pausensnack mit?
- Wenn ich Fotos machen will, muss ich das Einverständnis der Personen, die mit auf dem Bild sind, einholen.
- Merkblatt (siehe nächste Seite)

### FRAGEN

Welche Fragen willst du stellen?

Hier ein paar Beispiele:

- Was macht Spaß an der Arbeit?
- Was macht nicht so viel Spaß?
- Wie sind die Arbeitszeiten?
- Welchen Schulabschluss brauche ich?
- Muss ich Arbeitskleidung tragen?
- Darf ich mit blauen Haaren zur Arbeit kommen?
- Wie viel verdiene ich in diesem Beruf?
- Was ist dir sonst noch wichtig?



### ELTERNINFO UND SCHULFREISTELLUNG

Alle Formulare und Bescheinigungen findest du hier:

➤ [girls-day.de/kompakt](https://girls-day.de/kompakt)

➤ [boys-day.de/kompakt](https://boys-day.de/kompakt)

## (4C) MERKBLATT

Dieses Merkblatt kannst du dir auch ausdrucken  
und zum Aktionstag mitnehmen.

### DEINE NOTIZEN

Wie heißt das Unternehmen / der Betrieb / die Institution?

.....

Welchen Beruf lerne ich kennen?

.....

Was wird gemacht?

(Etwas hergestellt, Haare geschnitten, geforscht, Kinder betreut ...)

.....

Meine Fragen:

.....  
.....  
.....  
.....

Was habe ich den Tag über gemacht?

(Stichpunkte reichen; dann kannst du dich später schnell erinnern)

- .....
- .....
- .....
- .....

Was gefällt mir gut?

.....  
.....  
.....  
.....

Was gefällt mir nicht so gut?

.....  
.....  
.....

Hat mich etwas überrascht?

.....  
.....  
.....

Haben mehr Frauen oder Männer dort gearbeitet?

.....  
.....

## **MACH EIN FOTO FÜR EINEN VORTRAG ODER DEN WETTBEWERB.**

Frage dabei immer um Erlaubnis, wenn du ein Foto machst.

Wenn du mit dem Bild am Wettbewerb teilnehmen willst, brauchst du das Einverständnis, falls Personen mit auf dem Bild sind. Im Zweifel lieber ein Bild machen, auf dem keine oder nur Leute von hinten zu sehen sind.

➤ [girls-day.de/wettbewerb](https://girls-day.de/wettbewerb)

➤ [boys-day.de/wettbewerb](https://boys-day.de/wettbewerb)

## **FALLS DU EIN LÄNGERES PRAKTIKUM MACHEN/ANFRAGEN MÖCHTEST - WER IST DIE ANSPRECHPERSON?**

Name:

.....

Telefonnummer

.....

E-Mail:

.....

Weitere Notizen:

.....  
.....  
.....  
.....



5/6



## WAS HAST DU AN DEINEM GIRLS'DAY ODER BOYS'DAY ERLEBT?

Hier findest du eine Vorlage für deinen

(5A) Kurzvortrag zu deinem Aktionstag,

(5B) dein Insta-Post zum Girls'Day oder Boys'Day und

(5C) eine Liste für die Zukunft „Was ich liebe / was ich nervig finde“.

## **(5A) KURZVORTRAG ZU DEINEM AKTIONSTAG**

Wo warst du am Girls' Day oder Boys' Day? Und was hast du dort gemacht? Erzähle deiner Klasse davon.

### **AN DIESEN PUNKTEN KANNST DU DICH ORIENTIEREN:**

Wie heißt das Unternehmen / der Betrieb / die Institution, wo du warst?

.....

Welchen Beruf hast du kennengelernt?

.....

Wie hast du den Tag verbracht?

(Wobei hast du geholfen? Durftest du etwas selbstständig machen? Hast du etwas gebaut? ....)

.....

.....

Was hat dir gefallen?

.....

.....

Was hat dir nicht gefallen?

.....

.....

Könntest du dir vorstellen, in diesem Beruf zu arbeiten? Warum? Warum nicht?

.....

.....

### **WAS HABEN ANDERE AM GIRLS'DAY UND BOYS'DAY GEMACHT?**

Hier findest du Berichte  
von Mädchen

➔ [girls-day.de/meingirlsday](https://girls-day.de/meingirlsday)

und Jungen

➔ [boys-day.de/meinboysday](https://boys-day.de/meinboysday)


## (5B) DEIN INSTA-POST ZUM GIRLS'DAY ODER BOYS'DAY

Wie würdest du deinen Girls'Day oder Boys'Day zusammenfassen?

Welche #hashtags würdest du verwenden?

Instagram + ♥ 📍

---

 .....

---

♥ 💬 📍 🔖

Gefällt ..... und ..... **weiteren Personen**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

VOR 1 STUNDE

## (5C) WAS ICH LIEBE, WAS ICH NERVIG FINDE

Es ist gut, dich immer mal wieder zu fragen, was du eigentlich gern machst und was nicht. So kannst du dir auch für dein späteres Leben klarer darüber werden, in welchem Bereich du dich wohlfühlen könntest.



Kann ich stundenlang machen:

.....

Das will ich so schnell wie möglich hinter mich bringen:

.....

Ort, an dem ich gern bin:

.....

Wo ich gar nicht gern bin:

.....

Traum, den ich mir erfüllen will:

.....

Kann ich nicht gut:

.....

Mein Vorbild:

.....

Davor drücke ich mich im Haushalt:

.....

Kann ich gut:

.....

Kein Job für mich:

.....

Mache ich gern im Haushalt:

.....

Zuletzt genervt wegen:

.....

Mein Traumberuf:

.....

Schlimmstes Geschenk ever:

.....

Zuletzt gefreut über:

.....

Kauf, den ich bereue:

.....

Richtig gutes Buch/Film/Serie:

.....

Richtig schlechtes Buch/Film/Serie:

.....

Früh- oder Spätaufstehen?

.....

Schlechte Angewohnheit:

.....

Hast du schon mal jemandem bei einer Arbeit geholfen und gemerkt, dass dir das Spaß macht?

Was war das? (Z. B. Babysitten, Reifenwechsel, Waffeln verkaufen ...)

.....

Hast du weitere Fähigkeiten? (Z. B. mehrere Sprachen sprechen, eine Sportart, Leute unterhalten, Kochen/Backen ...)

.....

Oder kennst du dich gut mit etwas aus? (Z. B. Computern, Tieren, Musik ...)

.....

# MEHR DAVON!

## KONTAKT

Hier findest du noch mehr Quiz und Games, Filme und alle Formulare, die du für deinen Girls'Day oder Boys'Day brauchst: [↗ girls-day.de/kompakt](https://girls-day.de/kompakt) [↗ boys-day.de/kompakt](https://boys-day.de/kompakt)

Wir freuen uns über Feedback, Kritik und eure Ideen für den Girls'Day und Boys'Day!

Hier erreichst du uns: [info@girls-day.de](mailto:info@girls-day.de) / [info@boys-day.de](mailto:info@boys-day.de)

## IMPRESSUM

Herausgeber: Kompetenzzentrum Technik-Diversity-Chancengleichheit e. V.

Redaktion: Nina Reining; Mitarbeit: Sascha Meinert, Jan Wallmeier

Beratung: Bundesagentur für Arbeit, AM51

Gestaltung / Illustration: Leitwerk. Büro für Kommunikation

---

Der Girls'Day wird gefördert von:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend



Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

---

Girls'Day/Boys'Day kompakt wurde ermöglicht mit freundlicher Unterstützung von:



**Bundesagentur für Arbeit**  
bringt weiter.

Durchgeführt von:

