

**kaufmännischer
verband**

gemeinsam sind wir zukunft.



QV-Vorbereitung

Lehrzeit

QV-Vorbereitung

Tipp

Die Prüfungszeit ist Arbeitszeit. Dein Betrieb darf dir nichts vom Lohn abziehen und muss die Kosten für das QV übernehmen. Sprich mit deinem oder deiner Chef:in, ob und wie lange du während der Arbeit für die QV-Vorbereitung lernen darfst.

Krank am QV?

Kannst du wegen Krankheit oder Unfall nicht am QV teilnehmen, musst du dies umgehend der Prüfungsleitung melden und ein Arzteugnis einreichen. Im Prüfungsaufgebot steht, wie du vorgehen musst.

Du bist jetzt im dritten Lehrjahr und das Qualifikationsverfahren rückt näher. Es ist wichtig, dass du dir frühzeitig Gedanken machst, wie du dich auf das Qualifikationsverfahren vorbereitest. Vorbereitung ist nämlich alles: Organisiere dich und beginne rechtzeitig.

Informationen zum QV

Bevor du dich ans Büffeln machst, brauchst du erst einmal Informationen rund um das Qualifikationsverfahren: Wann und wo findet es statt? Was wird verlangt? Welches Fach zählt wieviel? Wie laufen die schriftlichen und die mündlichen Prüfungen ab? Je mehr du weisst, desto weniger läufst du Gefahr, dich falsch vorzubereiten. Im Prüfungsreglement findest du alle Angaben zum QV. Frage bei deinem oder deiner Berufsbildner:in nach, was du für die berufspraktischen Prüfungen wissen musst.

Für die Anmeldung zur Prüfung ist dein:e Berufsbildner:in zuständig. Wann und wo du geprüft wirst, erfährst du etwas einen Monat vor der Prüfung. Anhand dieser Angaben kannst du dir einen persönlichen Prüfungsplan zusammenstellen.

Erkundige dich auf jeden Fall, welche Hilfsmittel (z.B. Wörterbücher, Taschenrechner usw.) erlaubt sind. Übe den Umgang mit den erlaubten Hilfsmitteln und hole dir gegebenenfalls Unterstützung bei deinen Lehrpersonen.

Planen

Setze dich rechtzeitig mit dem QV auseinander. Mach dir einen Plan für die Vorbereitungszeit, so kannst du dir eine Menge Stress ersparen. Alles in der letzten Minute erledigen zu wollen macht keinen Sinn.

QV-Vorbereitung



Verschafe dir einen Überblick über den Lernstoff. Erstelle eine Liste nach Fächern bzw. Hauptthemen und setze Prioritäten. Überlege dir, in welchen Bereichen deine Stärken und Schwächen liegen. So siehst du, für welches Fach du mehr oder weniger Lernaufwand einberechnen musst. Suche dir Hilfe, wenn du weisst, dass du auf eigene Faust bei einem bestimmten Thema nicht weiterkommst.

Die Zeitplanung ist neben dem Lernen das Wichtigste. Erstelle einen Wochenplan und überlege dir, wieviel Zeit du jede Woche fürs Lernen einsetzt. Beginne mit den Fächern, die dir am meisten Mühe bereiten, aber schau auch, dass du genügend Abwechslung hast. Setze dir Termine, bis wann du was durchgearbeitet hast. Am besten verwendest du dafür eine Agenda mit Tages- und Stundeneinteilung. Notiere dir alle deine Verpflichtungen wie Arbeit, Schule, Hausaufgaben, Hobbys und Zeit für deine Freund:innen. Du siehst nun auf einen Blick, wann du Zeit für deine Lernsessions hast - trage sie aber unbedingt ebenfalls in deinen Wochenplan ein.

Kontrolliere deinen Plan jede Woche. So siehst du jeweils, ob du deine Ziele erreicht hast oder allenfalls mehr Zeit einberechnen musst.

Vorbereitungen fürs Lernen

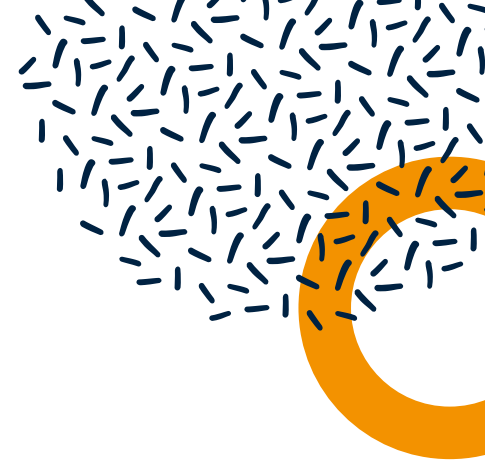
Du weisst jetzt, was du alles zu lernen hast und wie die Prüfungen ablaufen. Nun gehts ans Lernen. Wichtig ist, dass du dich gut organisierst, einen ungestörten Arbeitsplatz hast und alle nötigen Arbeitsmittel wie etwa Schreibzeug, Leuchtstifte, Notizpapier usw. bereit liegen.

Kontrolliere, ob du alle Bücher, Unterlagen, Übungen und alte Prüfungsaufgaben hast.

Richte dir ein Lern-Office ein. Es ist wichtig, dass du ungestört lernen kannst. Lass alles von deinem Pult verschwinden, was nicht zu deinen Lernunterlagen gehört. Ordne deine Arbeitsmittel nach Fachgebieten, damit du stets alles griffbereit hast.

Gönn dir was!

Pausenloses Lernen bringt nicht viel. Es wird empfohlen, nach 45 bis 60 Minuten konzentriertem Lernen eine kurze Pause von fünf bis zehn



Entspannungsübungen

- > Gähne zwischendurch einmal kräftig, dies fördert die Sauerstoffzufuhr.
- > Atme richtig tief.
- > Schliesse die Augen und atme bewusst und langsam.
- > Mach einen gedanklichen Spaziergang.
- > Spanne deine Muskeln bewusst an und lockere sie dann wieder.

Minuten einzulegen und sich etwas zu bewegen oder etwas Kleines zu essen. Eine kurze Pause oder eine Entspannungsübung helfen vielleicht auch, wenn du gar nicht mehr weiterkommst.

Motivationstief?

Es ist nicht einfach, sich über längere Zeit aufzuraffen und regelmässig zu lernen. Finde heraus, wie du dich am besten fürs Lernen motivieren kannst. Denk immer daran: Das Ende ist in greifbarer Nähe.

Trau dir was zu und lass dich von der Menge des Lernstoffes nicht beunruhigen. Setz dir Teilziele; kleine Erfolge spornen zum Weitermachen an. Erstelle beispielsweise eine Liste und streiche die erledigten Punkte laufend ab. Belohne dich jeweils, wenn du ein Ziel erreicht hast. Nimm dir also nicht zu viel auf einmal vor, sondern teile den Stoff in kleinere Portionen auf, die du Schritt für Schritt durcharbeitest. Versuche zudem immer wieder den Zusammenhang zwischen dem Gelernten und dem Berufsalltag zu verstehen. Vielleicht motiviert dich auch das Lernen in einer Lerngruppe oder zusammen mit Freund:innen? Möglicherweise lernst du auch besser, nachdem du Sport getrieben hast, oder mit der Aussicht auf einen entspannten Filmabend nach dem Lernen? Überleg dir, was dich persönlich motiviert.

Der Countdown läuft

Die letzten Tage vor der Prüfung solltest du nichts Neues mehr lernen. Repetiere die wichtigsten Punkte noch ein letztes Mal, versuche aber auch, dich etwas zu entspannen und kontrolliere, ob du alle nötigen Unterlagen und Angaben hast.

Am Vorabend der Prüfung ist endgültig Schluss mit Büffeln. Versuche, dich etwas abzulenken und gehe nicht zu spät ins Bett. Lege dir alles bereit, was du am Prüfungstag brauchst. Nimm mehrere Stifte an die Prüfung mit, falls ein Stift plötzlich nicht mehr funktioniert.

Rechne dir am Morgen Zeit für das Frühstück mit ein. Eine Prüfung auf leeren Magen zu schreiben, ist eine schlechte Idee. Ausserdem lohnt es sich auch, Traubenzucker, eine Banane, Studentenfutter oder Karotten in den Pausen zwischen den Prüfungen zu essen. Das hilft dir, deine Konzentration anzukurbeln..

Hast du weitere Fragen?

Unsere Expertinnen und Experten unterstützen dich gerne.

jugend@kfmv.ch

+41 44 283 45 75

kfmv.ch/lehre

Falls du spezifische oder individuelle Informationen zum Thema wünschst, empfiehlt sich beispielsweise eine Jugendberatung bei unseren Sektionen.

Mehr dazu:

kfmv.ch/beratungen

Weitere Links:

kfmv.ch/qv

sfk.ch

Die Prüfung

Der Prüfungstag ist da, jetzt heisst es kühlen Kopf bewahren. Jede:r ist nervös, vertrau jedoch darauf, dass du dich gut vorbereitet hast.

Die schriftliche Prüfung:

- > Verschaffe dir einen Überblick.
- > Lege dir eine Reihenfolge fest, nach welcher du die Aufgaben lösen willst.
- > Lies die Fragen genau durch.
- > Schreibe nicht gleich drauflos, sondern nimm dir kurz Zeit deine Gedanken zu ordnen.
- > Gerade nicht in Panik, wenn du eine Aufgabe nicht gleich auf Anhieb lösen kannst. Überspringe sie und versuche es am Schluss nochmals.
- > Hast du ein totales Blackout? Schliess kurz die Augen und atme tief durch. Versuche es von Neuem.
- > Nutze die Zeit aus, die dir zur Verfügung steht. Lies deine Antworten nochmals durch, wenn du noch Zeit hast.
- > Vergiss die Zeit nicht; schau also ab und zu auf die Uhr.

Die mündliche Prüfung:

- > Merke dir, wo und wann die Prüfung stattfinden wird.
- > Sei du selbst und verstelle dich nicht.
- > Frage nach, falls du die Frage nicht verstanden hast.
- > Plappere nicht einfach drauflos. Hör genau zu und überlege dir kurz, was du antworten willst.
- > Lass dir die Zeit, um kurz nachzudenken.
- > Sei ehrlich und gib offen zu, wenn du etwas wirklich nicht weisst.

Viel
Glück!