Erster Praktikumstag - Checkliste

Damit du vorbereitet startest und nichts Wichtiges vergisst

Am Vorabend

☐ Startzeit und Adresse prüfen
☐ Route planen und etwas Zeitpuffer einrechnen
☐ Name und Telefonnummer der Ansprechperson speichern
☐ Passende Kleidung bereitlegen
☐ Notizbuch und Stift einpacken
☐ Unterlagen mitnehmen, falls der Betrieb etwas angefordert hat
☐ Wecker stellen und ausreichend Schlaf einplanen

Mitnehmen

☐ Smartphone + Ladestand
☐ Notizbuch / Stift
☐ Ausweis, falls erforderlich
☐ Essen / Getränk, wenn unklar ist, was vor Ort verfügbar ist
☐ Arbeitskleidung / Sicherheitsschuhe, falls vereinbart
☐ Schul- oder Hochschulunterlagen, falls erforderlich

Am ersten Tag klären

☐ Wer ist meine direkte Ansprechperson?
☐ Wie sind Arbeits- und Pausenzeiten geregelt?
☐ Wo darf ich mich aufhalten und welche Bereiche sind tabu?
☐ Welche Sicherheits- und Datenschutzregeln gelten?
☐ Was sind meine ersten Aufgaben?
☐ Wie frage ich nach, wenn ich nichts zu tun habe?
☐ Wie melde ich mich bei Krankheit oder Verspätung?

Für deinen Praktikumsbericht

☐ Namen und Funktionen wichtiger Ansprechpartner notieren
☐ Aufgaben des Tages stichpunktartig festhalten
☐ Neue Begriffe, Programme und Geräte notieren
☐ Nur Fotos oder Arbeitsproben verwenden, wenn das ausdrücklich erlaubt ist

Tipp: Du musst am ersten Tag nicht alles können. Wichtig sind Pünktlichkeit, Aufmerksamkeit und Fragen, wenn dir etwas unklar ist.