



WIEDEREINSTIEG INTENSIV

FOKUSSIEREN. BEGLEITEN. UMSETZEN.

SEMINAR FÜR FRAUEN AUF DEM WEG ZURÜCK INS BERUFSLEBEN

AUSTAUSCH. INFORMATION. BERATUNG.

Nach einer beruflichen Pause, in der Sie für Ihre Kinder bzw. Familie gesorgt oder hilfebedürftige Angehörige gepflegt haben, möchten Sie nun ins Berufsleben zurückkehren. Die Kenntnisse aus Ihrem erlernten Beruf sind nicht mehr aktuell. Oder würden Sie inzwischen lieber etwas ganz anderes machen?

Da Sie bereits über einen längeren Zeitraum nicht mehr berufstätig sind, gilt es zunächst herauszufinden, welche Fähigkeiten Sie heute auszeichnen. Das bedeutet auch, Ihre Wünsche und Vorstellungen im Hinblick auf Ihre berufliche Zukunft zu ergründen. Ein aktueller Überblick über den Arbeitsmarkt hilft Ihnen, Ihre fachlichen Fähigkeiten zu überprüfen und sich gegebenenfalls über Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten zu informieren. Sie planen und gestalten Ihren Weg zurück in den Beruf aktiv und individuell.

In diesem Seminar

- bereiten Sie Ihren Wiedereinstieg ins Berufsleben Schritt für Schritt vor.
- richten Sie den Blick auf Ihre persönliche Berufs- und Lebensbiografie.
- bekommen Sie Orientierung und Entscheidungshilfen.
- klären Sie wichtige Fragen, um Ihren Weg aktiv zu gestalten.
- tauschen Sie sich mit anderen Frauen in ähnlichen Lebenssituationen aus und knüpfen Kontakte.
- werden Sie in allen Themen von unseren erfahrenen Seminarleiterinnen begleitet, unterstützt und beraten.

SCHRITT FÜR SCHRITT ZUM WIEDEREINSTIEG

SEMINARINHALTE

Folgende Themen werden im Seminar bearbeitet:

- Berufswünsche – Chancen und Barrieren (unter Berücksichtigung Ihrer Berufs- und Lebensbiografie, Ihrer Interessen, Fähigkeiten, Visionen und Rahmenbedingungen)
- Selbstvertrauen und Selbstsicherheit
- Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- Bewerbungsunterlagen und -gespräch
- aktueller Arbeitsmarkt sowie Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten
- Handlungskompetenz – den Plan umsetzen!

Die Inhalte orientieren sich maßgeblich an Ihren individuellen Fragen.

Das sagen frühere Teilnehmerinnen

„Ich hatte wirklich keine Ahnung, wo ich anfangen sollte. Nach 15 Jahren Familienpause hat sich der Arbeitsmarkt komplett verändert. Durch das Seminar bin ich wieder auf dem neuesten Stand und konnte mich bei meinen Wunschfirmen bewerben. Nun habe ich einen neuen Job!“

„Nach diesem Seminar hatte ich endlich einen Plan, den ich nach und nach umsetzen konnte. Ich weiß wieder, was ich will und in welchem Bereich ich gerne arbeiten möchte. Jetzt kann ich nochmal durchstarten.“

AUF EINEN BLICK

ORGANISATORISCHES

Zielgruppe:	Wiedereinsteigerinnen/Berufsrückkehrerinnen	Methoden:	Einzelarbeit, Kleingruppengespräche
Termine:	12 Vormittage		Austausch und Information im Plenum
Uhrzeit:	jeweils von 9 bis 12 Uhr	Seminarleiterinnen:	Dipl.-Verwaltungswirtin Isolde Aumüller, Berufs- und Laufbahnberaterin
Teilnehmerinnen:	10	Anmeldung:	telefonisch unter (0621) 293 2590 per E-Mail an frauundberuf@mannheim.de
Seminarkosten:	145 EUR pro Person, Ermäßigung möglich		
Veranstaltungsort:	Kontaktstelle Frau und Beruf D7, 27 68159 Mannheim		

Nächster Starttermin: _____

KONTAKTSTELLE FRAU UND BERUF MANNHEIM

SEIT 1990 ERFOLGREICH IN DER FRAUENFÖRDERUNG.

Die Kontaktstelle Frau und Beruf Mannheim – Rhein-Neckar-Odenwald ist Teil eines Kontaktstellen-Netztes in Baden-Württemberg, das ein gemeinsames Ziel verfolgt:“

Wir unterstützen Frauen dabei, ihre beruflichen Pläne und Visionen zu verwirklichen.

Hierfür beraten wir Sie individuell zu allen beruflichen Themen. Neben (Neu)Orientierung, Karriereplanung, Aus- und Weiterbildung, Stellensuche und Bewerbung unterstützen wir beim Wiedereinstieg nach der Familienphase, in Finanzierungsfragen und Fragen zu Fördermöglichkeiten sowie der besseren Vereinbarkeit von Beruf und Familie.

Seit 1990 arbeiten wir erfolgreich in der Frauenförderung und bauen die Lobby für Berufsrückkehrerinnen, erwerbstätige und arbeitslose Frauen immer weiter aus. Wir treten parteilich für die Interessen der Frauen ein und bringen auf struktureller Ebene die Chancengleichheit im Berufsleben voran.

Das Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Wohnungsbau Baden-Württemberg fördert seit Januar 1994 die Kontaktstelle in Mannheim im Rahmen des Landesprogrammes „Kontaktstellen Frau und Beruf“. Trägerin der Kontaktstelle in Mannheim ist das Amt der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Mannheim.

WIR FREUEN UNS AUF SIE!

INFORMATION UND ANMELDUNG



Sie haben Fragen zum Seminar oder wollen sich anmelden? Gerne!
Bitte nehmen Sie Kontakt mit uns auf.

Kontaktstelle Frau und Beruf
D7, 27 | 68159 Mannheim
T 0621 293 2590 | F 0621 293 2599
frauundberuf@mannheim.de
www.frauundberuf-mannheim.de
[f/frau.und.beruf.mannheim](#)

frau und beruf



Kontaktstelle
Mannheim - Rhein-Neckar-Odenwald