

So gelingt Ihr beruflicher Wiedereinstieg

Kompakt-Seminare für Frauen

Die Seminarreihe wurde von der Beratungsstelle FRAU & BERUF und der Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Stockelsdorf für Frauen konzipiert, die beruflich wieder einsteigen oder sich neuorientieren möchten.

Angesprochen werden Mütter in Elternzeit und Wiedereinsteigerinnen jeden Alters, die einer sozialversicherungspflichtigen Erwerbstätigkeit nachgehen möchten, außerdem Frauen, die von Arbeitslosigkeit bedroht sind oder eine Teilzeitausbildung anstreben.

Alle Seminare finden donnerstags von 9:30 bis 12:00 Uhr im Rathaus, Ahrensböcker Str. 7 in Stockelsdorf statt und sind **kostenfrei**. Die Seminare können auch einzeln besucht werden. Eine Anmeldung ist erforderlich!

Veranstalterinnen

Gleichstellungsbeauftragte
der Gemeinde Stockelsdorf
g.dietrich@stockelsdorf.de
0451 / 4901-117
und
FRAU & BERUF
Beratung Ostholstein



Referentin & Anmeldung

Sabine Axt, FRAU & BERUF
Coach, Trainerin, Therapeutin
Sabine.doretz-axt@faw.de
0175 / 8930035

FRAU &
BERUF
EIN PROJEKT DER
FORTBILDUNGS-AKADEMIE
DER WIRTSCHAFT gGMBH



Den beruflichen Wiedereinstieg planen

Kompakt-Seminare für Frauen

Bewerbung
Vorstellungsgespräch
Zeitmanagement

Wie bewerbe mich richtig?

22.08.19

Inhalte:

Anschreiben
Lebenslauf
Bewerbungsfoto
Zeugnisse
Online Bewerbung

Der erste Eindruck zählt, und Ihre Bewerbung ist eine von vielen. Deshalb ist eine ansprechende und vollständige Bewerbungsmappe mit einem entsprechenden Foto ausschlaggebend für das Gelingen des beruflichen Wiedereinstiegs oder -umstiegs.

Sie erfahren, wie Sie Ihre Qualifikationen, die zum Stellenprofil passen, so überzeugend darstellen, dass Sie zu einem Vorstellungsgespräch eingeladen werden.

Das erfolgreiche Vorstellungsgespräch

26.09.19

Inhalte:

Kleidung, Körpersprache, Mimik
Sprachliche Feinheiten
Keine Angst vor Schrecksekunden

Wie bereiten Sie sich auf das Vorstellungsgespräch vor? Wie machen Sie deutlich, dass Sie die beste Besetzung für den freien Job sind? Mit welchen Fragen müssen Sie rechnen, inwieweit können Sie das Gespräch selbst steuern?

Sie bekommen vielfältige Anregungen und haben die Gelegenheit, sich zu typischen Situationen im Vorstellungsgespräch mit den anderen Teilnehmerinnen auszutauschen und von deren Erfahrungen zu profitieren. So sind Sie optimal auf das Vorstellungsgespräch vorbereitet

Effektives Zeitmanagement

07.11.19

Inhalte:

Standortbestimmung
Zeitfresser
Hilfreiche Methoden
Neues Verhalten einüben

Hoher Zeitdruck, ständige Erreichbarkeit, immer mehr Informationen prägen den Arbeitsalltag. Wie geht man mit diesen Stressfaktoren um?

Entwickeln Sie in diesem Seminar Ihre persönliche Strategie für mehr Effizienz und Gelassenheit.

Sie reflektieren Ihre Gewohnheiten und lernen Instrumente für nachhaltiges Zeit- bzw. Selbstmanagement kennen.

Das Ziel ist, die beruflichen Anforderungen mit dem Privatleben besser in Einklang zu bringen und die eigene Energie sinnvoller einzusetzen.