

# Workshop- Programm

## April – September 2019

kostenfrei

## Unsere Workshops und Vorträge:

Infos zu den Inhalten und Uhrzeiten finden Sie auf den jeweiligen Seiten

		<b>Seite</b>	
<b>April</b>			
<b>Do 04.04.</b>	Einstieg ins Arbeitsleben nach Umbrüchen (Vortrag)	3	
<b>Fr 05.04.</b>	Berufliche Zielfindung mit kreativen Mitteln	3	
<b>Mo 08.04.</b>	Stressbewältigung durch Resilienz	3	
<b>Do 11.04.</b>	Soziale Netzwerke gekonnt anwenden	4	
<b>Fr 12.04.</b>	Work-Life-Balance – Arbeit und Privatleben im Einklang	4	
<b>Mai</b>			
<b>Do 02.05.</b>	Schritt für Schritt in den Erfolg	5	
<b>Fr 03.05.</b>	Der rote Faden im Lebenslauf – „Matchen“ Sie Brüche zu Stärken	5	
<b>Fr 10.05.</b>	Endlich arbeiten wie ich will – die proaktive Bewerbung	6	
<b>Do 16.05.</b>	Stressbewältigung durch Resilienz	3	
<b>Fr 17.05.</b>	Suchen – finden – bewerben: Internetgestützte Stellensuche	6	<u>1</u>
<b>Fr 24.05.</b>	Ausdruck macht Eindruck – mit Stil zum beruflichen Erfolg	6	
<b>Juni</b>			
<b>Fr 07.06.</b>	Selbstbewusst und motiviert durch die Bewerbungsphase	7	
<b>Do 13.06.</b>	Wie kann (Weiter-)Bildung finanziert werden? (Vortrag)	7	
<b>Fr 14.06.</b>	In welchem Beruf bin ich richtig?	8	
<b>August</b>			
<b>Do 08.08.</b>	Lerntipps für Erwachsene	8	
<b>Fr 09.08.</b>	Sicher Punkten im Vorstellungsgespräch	8	
<b>Do 15.08.</b>	Schritt für Schritt in den Erfolg	5	
<b>Fr 16.08.</b>	Soziale Netzwerke gekonnt anwenden	4	
<b>Fr 23.08.</b>	Gehalt und Arbeitsbedingungen professionell verhandeln	9	
<b>Do 29.08.</b>	Einstieg ins Arbeitsleben nach Umbrüchen (Vortrag)	3	

<b>Fr 30.08.</b>	„Ich“ als Marke? Mein berufliches Profil kennen & präsentieren	9
<b>September</b>		
<b>Di 03.09.</b>	Stressbewältigung durch Resilienz	3
<b>Fr 06.09.</b>	Berufliche Zielfindung mit kreativen Mitteln	3
<b>Fr 13.09.</b>	Selbstbewusst und motiviert durch die Bewerbungsphase	7
<b>Do 19.09.</b>	Mein Wert auf dem Arbeitsmarkt - Kompetenzbilanzierung	10
<b>Fr 20.09.</b>	Der rote Faden im Lebenslauf: „Matchen“ Sie Brüche zu Stärken	5
<b>Do 26.09.</b>	Schritt für Schritt in den Erfolg	5
<b>Fr 27.09.</b>	Sicher Punkten im Vorstellungsgespräch	8

Wir bitten um Ihre **Anmeldung** zu unseren Workshops & Vorträgen

telefonisch: **(030) 22 19 22 500**

per E-Mail: **infothek@goldnetz-berlin.de**

oder persönlich **infothek beruflicher Wiedereinstieg  
Gutmuthsstr. 23, 12163 Berlin**

2

#### Organisatorische Hinweise:

- ➔ Bitte beachten Sie die unterschiedlichen **Anfangszeiten** der Workshops - Einlass ist jeweils eine halbe Stunde früher.
- ➔ **Wenn Sie nicht teilnehmen können**, geben Sie uns bitte Bescheid. Nachrückende freuen sich über Ihren Platz!
- ➔ Wir achten darauf, dass Sie sich in unseren Räumlichkeiten sowohl in den Workshops als auch in den Einzelberatungen ungehindert bewegen können. Unsere Räume sind größtenteils barrierefrei. Bitte sprechen Sie uns auf Ihre besonderen Bedürfnisse oder Ihre eingeschränkte Mobilität jederzeit gerne an.

## Infos zu den Inhalten und Uhrzeiten:

---

### **EINSTIEG INS ARBEITSLEBEN NACH UMBRÜCHEN**

Sie wollen nach einer Pause zurück in den Beruf? Auch nach Umbrüchen kann ein beruflicher Neustart erfolgreich gelingen. Berufliche Umorientierung ist mit vielen Mustern denkbar. Was ist Selbstmotivation, geht das überhaupt? Optimismus, Glück im Beruf, gehört das dort hin?

Bauen Sie Brücken ins Berufsleben durch die Nutzung von persönlichen Beratungsangeboten oder die Erprobung von neuen Tätigkeiten. Von Arbeitsplanung über Kompetenzportfolio bis Zeitmanagement, es gibt viele Hilfsmittel, die wir Ihnen in diesem Vortrag vorstellen.

**Dozentin:** *Simone Martzloff, Kauffrau, Ausbilderin und psychologische Beraterin*

**Termin:** Do 04.04. und 29.08. // 10.00 – 12.00 Uhr

### **BERUFLICHE ZIELFINDUNG MIT KREATIVEN MITTELN**

Was wir nicht (mehr) wollen, wissen wir oft ganz genau. Viel schwieriger ist es dagegen herauszufinden, wie ein berufliches Ziel aussehen könnte, das hier und heute wirklich zu uns passt.

In diesem Workshop haben Sie die Zeit und die Gelegenheit, sich auf kreative Weise Ihr ureigenes Potential bewusst zu machen. Sie bekommen Kontakt zu Ihren beruflichen Träumen und Wünschen und entdecken Ihre individuellen Ressourcen, Fähigkeiten und Stärken (wieder) neu.

**Dozentin:** *Sanja Novak, Diplom-Kauffrau*

**Termin:** Fr 05.04. und 06.09. // 09.30 – 14.00 Uhr

### **STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH RESILIENZ**

Fühlen Sie sich ausgepowert, erschöpft und denken darüber nach, wie Sie den (Berufs-) Alltag bewältigen sollen? Im Beruf ist Stress keine Seltenheit. Nicht alle Menschen kommen damit gleich gut zurecht. Wer ausreichend Widerstandskraft entwickelt, wappnet sich gegen zukünftige Krisen. Stress lässt sich aus eigener Kraft bewältigen, und im positiven Sinne für zukünftige Entwicklungen nutzen. Besonders nach einer Berufskrise ist eine klare innere Haltung essentiell.

Ziel dieses Workshops ist es, Techniken zu erlernen, die nach einer beruflichen Krise beim Tanken von neuer Kraft unterstützen. Stärken Sie ihre psychische Widerstandskraft durch gezielten Stressabbau.

**Dozentin:** Alice Westphal, Gesundheitstrainerin

**Termine:** Mo 08.04., Di 16.05. und Di 03.09. // 13.30 – 17 Uhr

## **SOZIALE NETZWERKE GEKONNT ANWENDEN**

Digitale Netzwerk-Plattformen haben oft zu Unrecht einen schlechten Ruf. Die Möglichkeiten, die sie bieten, sind oft nicht bekannt oder werden unterschätzt. Welche Chancen bieten Ihnen soziale Netzwerke wie Facebook, LinkedIn und Xing auf Ihrem beruflichen Werdegang? Doch auch welche Risiken bringt die Anwendung von Online-Diensten mit sich?

Erfahren Sie in diesem Workshop, wie Sie Social Media Angebote professionell und gezielt für Ihre beruflichen Zwecke einsetzen. Lernen Sie, welche Plattformen für Sie relevant sind, wie Sie potentielle Arbeitgeber/innen finden und kontaktieren und wie sie professionell netzwerken.

**Dozentin:** Gabriela Schweinberger, International Coach + Trainer

**Termin:** Fr 11.04. und 16.08. // 09.30 – 14.00 Uhr

4

## **WORK-LIFE-BALANCE – ARBEIT UND PRIVATLEBEN IM EINKLANG**

Empfinden Sie Ihr Verhältnis zwischen Berufs- und Privatleben als ausgewogen? Leider ist es oft so, dass, wenn Sie mehr Energie und Engagement in den einen Bereich stecken, der andere Bereich automatisch darunter leidet. Aber wie bekommen Sie berufliche und private Dinge geregelt, ohne sich dabei völlig zu verausgaben?

Erfahren Sie in diesem Workshop, wie sie Ihrem Leben einen gesunden Ausgleich zwischen Arbeit und Privatem verschaffen können.

**Dozentin:** Alice Westphal, Gesundheitstrainerin

**Termin:** Fr 12.04. // 09.30 – 14.00 Uhr

## **SCHRITT FÜR SCHRITT IN DEN ERFOLG**

Große Schritte bringen uns voran, aber kleine Schritte bringen uns oft weiter. Dies gilt in besonderem Maße, wenn die private Belastung groß und das Arbeitspensum hoch ist. Auch Krankheit, Erschöpfung oder das fortschreitende Lebensalter führen manchmal dazu, dass wir mit dem Tempo der heutigen Zeit nicht mehr mithalten können bzw. wollen. Doch den Überblick zu behalten, sich nicht zu verzetteln und mit seinen Ressourcen achtsam umzugehen, kann man lernen! Um seinem Berufsziel näher zu kommen, braucht es nur Geduld und Selbstvertrauen.

In diesem Workshop trainieren wir, wie Sie die eigene Belastbarkeit steigern, wie Sie am besten mit den eigenen Kräften haushalten und dabei Ihr Ziel nicht aus den Augen verlieren.

**Dozentin:** *Jacqueline Klemm, Dipl.-Kommunikationswirtin*  
**Termine:** Do 02.05., 15.08. und 26.09. // 13.30 - 17.00 Uhr

## **DER ROTE FADEN IM LEBENS LAUF - „MATCHEN“ SIE BRÜCHE ZU STÄRKEN**

Abwechslungsreiche Lebensläufe erscheinen bei der Jobsuche zunächst häufig problematisch. Familienzeiten, Auslandsaufenthalte, Krankheiten oder Krisen, Berufswechsel oder Arbeitgeberwechsel, die Sie evtl. gar nicht zu verantworten haben. Viele haben keinen geradlinigen Musterlebenslauf, sondern eine Fülle unterschiedlichster Erfahrungen und damit ein sehr individuelles Profil. Trifft dies auch auf Sie zu? Dann ist dieser Workshop richtig für Sie.

Durch ein gekonntes „Matching“ werden Sie für Arbeitgeber interessant, auch wenn Sie keinen klassischen Lebensweg hinter sich haben. Lernen Sie, wie Sie Ihre beruflichen und privat erworbenen Kompetenzen aussagekräftig bündeln und somit in ein neues Licht rücken. Formulieren Sie Ihr Berufsprofil und Ihr Alleinstellungsmerkmal und bewerben Sie sich zukünftig zielgenau auf Stellen, bei denen Sie diese Stärken einbringen können.

**Dozentin:** *Gisela Möller, Diplom-Kommunikationswirtin*  
**Termin:** Fr 03.05. und 20.09. // 09.30 – 14.00 Uhr

## **ENDLICH ARBEITEN WIE ICH WILL - DIE PROAKTIVE BEWERBUNG**

Die klassische Bewerbungsstrategie bei der Jobsuche ist die Suche in Stellenbörsen und Zeitschriften. Haben auch Sie mit dieser Strategie die Erfahrung gemacht, dass kaum eine Stelle so richtig für Sie passt? Dann zeigen wir Ihnen in diesem Workshop andere Wege zu einer neuen Stelle.

Wie positionieren Sie sich als Fachfrau oder Fachmann auf dem für Sie wichtigen Arbeitsmarkt? Wie finden Sie geeignete Arbeitgebende und Tätigkeitsbereiche? Wie können Sie Ihr persönliches Netzwerk für die Stellensuche aufbauen und einsetzen? Wie nehmen Sie auch unkonventionell Kontakt zu möglichen Arbeitgebern auf und welche Hilfsmittel unterstützen Sie dabei, Ihren zukünftigen Arbeitgebern zu überzeugen? Proaktive Stellensuche ist nicht die schnellste, aber die nachhaltigere und effektivere Art, beruflich voranzukommen.

**Dozentin:** Gisela Möller, Diplom-Kommunikationswirtin

**Termin:** Fr 10.05. // 09.30 – 14.00 Uhr

## **SUCHEN - FINDEN - BEWERBEN: INTERNETGESTÜTZTE STELLENSUCHE**

Kennen Sie die Erfahrung, dass bei der Suche in Stellenbörsen entweder viel zu viele oder aber kaum Treffer erscheinen? Bezweifeln Sie häufig, ob sich eine Bewerbung auf diese Stellen angesichts der vielen Mitbewerbenden überhaupt lohnt? Und wie sieht eine gute Mailbewerbung eigentlich aus?

Mit diesen Fragestellungen setzen wir uns in diesem Workshop auseinander. Wir thematisieren Ihre individuelle Suchstrategie im Internet, sehen uns Fachstellenbörsen an, stöbern in einem „Social Network“ und diskutieren, was für wen in welcher Form geeignet ist. Zudem besprechen wir, wie eine gelungene Bewerbung per Mail eigentlich aussieht. Dieser Workshop bringt Ihnen Knowhow für Ihren passgenauen Wiedereinstieg.

**Dozentin:** Gabriela Schweinberger, International Coach + Trainer

**Termin:** Fr 17.05. // 09.30 – 14.00 Uhr

## **AUSDRUCK MACHT EINDRUCK – MIT STIL ZUM BERUFLICHEN ERFOLG**

Wissen Sie, welcher Stil im Beruf wirklich zu Ihnen passt? Welches Auftreten wird von Ihnen erwartet und wie viel Persönlichkeit dürfen Sie zeigen? Mit welchem Outfit überzeugen Sie und welche Verhaltensweisen sind angemessen? Der erste Eindruck kann entscheidend sein!

Lassen Sie sich zeigen, wie Sie Ihre Persönlichkeit durch Farben und Formen unterstreichen können und wie Sie sich in Vorstellungs- oder Mitarbeitergesprächen authentisch und souverän verhalten. Setzen Sie sich ins richtige Licht - das stärkt Ihr Selbstbewusstsein bei verschiedenen beruflichen Herausforderungen.

**Dozentin:** Kerstin Kriegeskorte, Stilberaterin  
**Termine:** Fr 24.05. // 09.30 – 14.00 Uhr

## **SELBSTBEWUSST UND MOTIVIERT DURCH DIE BEWERBUNGSPHASE**

Jede Absage ist ein Schlag für das eigene Selbstbewusstsein – das bei vielen vor allem in beruflicher Hinsicht oft eh nicht so stark ausgeprägt ist.

Misserfolge machen es schwer, motiviert zu bleiben und unverdrossen weiter nach geeigneten Positionen zu suchen. Das können Sie ändern! Werden Sie sich Ihres Selbst „bewusst“! Entwickeln Sie Ihre individuelle Strategie, um auch mit Misserfolgen umzugehen und eine positive Grundhaltung zu bewahren.

**Dozentin:** Jacqueline Klemm, Dipl.-Kommunikationswirtin  
**Termin:** Fr 07.06. und 13.09. // 09.30 – 14.00 Uhr

7

## **WIE KANN (WEITER-)BILDUNG FINANZIERT WERDEN?**

Eine Weiterbildung ist eine Investition in ihre berufliche Zukunft. Es gibt viele Finanzierungsmöglichkeiten, z.B. BAföG, Bildungsprämie, Bildungs- oder Vermittlungsgutschein und Bildungsurlaub. Was versteckt sich hinter den einzelnen Begriffen und für wen sind die Finanzierungen geeignet?

In diesem Vortrag bieten wir Ihnen einen Überblick über die finanziellen Möglichkeiten zur Förderung Ihrer Bildung. Darüber hinaus unterstützen wir Sie dabei, einen Überblick über die vielfältigen Beratungsangebote des Berliner Bildungsmarkts zu bekommen.

**Dozentin:** Simone Martzloff, Kauffrau, Ausbilderin und  
psychologische Beraterin  
**Termin:** Do 13.06. // 10.00 – 12.00 Uhr



## IN WELCHEM BERUF BIN ICH RICHTIG?

Ihnen fehlt Orientierung? Sie können Vieles und wissen doch gerade nicht, welche Richtung Sie einschlagen sollen? Den passenden Beruf zu finden, ist gar nicht so einfach. Der Arbeitsmarkt gliedert sich in zahlreiche Branchen und Tätigkeitsfelder. Um sich im Berufsdschungel zurechtzufinden, ist es wichtig, die eigenen Interessen und Ziele zu kennen. In diesem Workshop gehen wir gemeinsam auf folgende Fragen ein: Welche Stärken habe ich? Was interessiert mich? Wie kann ich meine Ziele realisieren? Sie werden dabei unterstützt, einen Abgleich zwischen dem eigenen Angebot und der Nachfrage auf dem Arbeitsmarkt zu machen.

**Dozentin:** *Jacqueline Klemm, Dipl.-Kommunikationswirtin*  
**Termin:** Fr 14.06. // 09.30 – 14.00 Uhr

## LERNTIPPS FÜR ERWACHSENE

Sie lernen eine neue Sprache, ein neues Computerprogramm oder wollen sich einer neuen beruflichen Herausforderung stellen? Sie wissen nicht wie Sie Ihr Lernpensum schaffen sollen? Egal in welcher Branche Sie tätig sind – ein stetiges Lernen und sich Fortbilden gehört heute für die meisten Menschen und in den meisten Jobs zum gängigen Alltag. Doch Lernen will gelernt sein.

In diesem Workshop leiten wir Sie in Lern- und Arbeitstechniken und deren Anwendungen an. Welche Lernform ist die richtige für Sie? Wie erreichen Sie Ihre Lernziele? Mit der richtigen Strategie lernen Sie leichter!

**Dozentin:** *Nicole Keusch, Sprach- und Kulturmittlerin, PR-Managerin*  
**Termin:** Do 08.08. // 13.30 – 17.00 Uhr

## SICHER PUNKTEN IM VORSTELLUNGSGESPRÄCH

Im persönlichen Gespräch kommt es darauf an, den bestmöglichen Eindruck bei Ihrer/m potentiellen Arbeitgeber/in zu hinterlassen. Wie können Sie das Vorstellungsgespräch gut vorbereiten? Wie präsentieren Sie Ihr Berufsprofil optimal, und was erwartet Sie im Gespräch? Wie können Sie heikle Fragen geschickt beantworten und wie gehen Sie mit Brüchen in Ihrem Lebenslauf um?

In praxisnahen Übungen lernen Sie, Ihre Kompetenzen und sich selbst gewinnend zu präsentieren. Sie üben, selbstbewusst und authentisch

aufzutreten und erfahren, was Sie im Vorfeld, Verlauf und Nachgang des Gesprächs tun können, um Ihre Erfolgs-Chancen zu steigern.

**Dozentin:** *Gabriela Schweinberger, International Coach + Trainer*  
**Termin:** Fr 09.08. und 27.09. // 09.30 – 14.00 Uhr

## **GEHALT UND ARBEITSBEDINGUNGEN PROFESSIONELL VERHANDELN**

Wie können Sie im Vorfeld dafür sorgen, dass sich Ihre Vorstellungen mit den Rahmenbedingungen des Unternehmens decken? In welche Fallen tappt man gerne in Verhandlungsgesprächen? Was hat Ihr Selbstwert mit Ihrem Verhandlungsgeschick zu tun? Beim Verhandeln geht es darum, dem Arbeitgebenden die Vorteile Ihrer Arbeitskraft zu präsentieren und Ihren Marktwert in barer Münze zu benennen.

In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie Ihre Verhandlungskompetenz stärken, um Gehalt und Arbeitsbedingungen professionell auszuhandeln. Es liegt an Ihnen, Ihrem Arbeitgebenden klarzumachen, dass gute Arbeitsbedingungen Nutzen für beide Vertragsparteien mit sich bringen.

**Dozent:** *Torsten Volberg, Diplom-Politologe*  
**Termin:** Fr 23.08. und // 09.30 – 14.00 Uhr

9

## **„ICH“ ALS MARKE? MEIN BERUFLICHES PROFIL KENNEN UND PRÄSENTIEREN**

Mit welchen Kompetenzen und Branchenkenntnissen können Sie punkten? Wo sehen Sie sich im Arbeitsmarkt? Wie heben Sie sich schon im Anschreiben von Ihrer Konkurrenz ab? Und was können Sie noch tun, um sich nach außen überzeugend zu präsentieren?

Dieser Workshop dient Ihrem eigenen („Wieder-„) Erkennen von fachlichen und persönlichen Fähigkeiten und dem Erkennen Ihrer Kernkompetenzen. Wir erarbeiten Ihr Berufsprofil und entwickeln dazu einen knackigen Textbaustein für Ihr Anschreiben. Eine zielgerichtete und glaubhafte Präsentation Ihrer Berufserfahrungen üben Sie mithilfe eines Elevator-Pitches, d. h. durch eine kurze mündliche Selbstpräsentation.

Die gekonnte Präsentation Ihrer „Ich-Marke“ verhilft Ihnen zu mehr Sicherheit und Überzeugungskraft beim Bewerben und Netzwerken.

**Dozentin:** *Sanja Novak, Diplom-Kauffrau*  
**Termin:** Fr 30.08. // 09.30 – 14.00 Uhr

## **MEIN WERT AUF DEM ARBEITSMARKT – KOMPETENZBILANZIERUNG**

Wissen Sie eigentlich genau, was Sie können? Und auch was und wohin Sie wollen? Steigern Sie Ihre Chancen auf beruflichen Erfolg, indem Sie Ihre Stärken selbstbewusst nutzen und ihre Schwächen gekonnt ausloten.

Welche Chancen ergeben sich für mich mit meinen Qualifikationen? Wie mache ich aus vermeintlichen Schwächen eine Erfolgsstrategie? Wir zeigen Ihnen wie Sie mit Instrumenten wie z.B. der SWOT-Analyse Ihren Wert auf dem Arbeitsmarkt bestimmen können.

**Dozentin:** Gabriela Schweinberger, International Coach + Trainer  
**Termin:** Do 19.09. // 10.00 – 13.30 Uhr

## Beratungsangebot

---

Sie suchen Impulse für Ihre berufliche Weiterentwicklung und wohnen im Südwesten Berlins?

Wir beraten Sie kostenfrei, vertraulich und unabhängig zu **Bildung & Beruf**, z.B. zu beruflicher Weiterbildung, beruflicher Umorientierung und zum (Wieder-)Einstieg nach Familienarbeit, Umbrüchen oder Zuzug.

Das Beratungsangebot der Infothek:

- Individuelle **Einzelberatung**
- **Bewerbungscheck**
- **Informationen** zu Weiterbildungs- und Finanzierungsmöglichkeiten sowie weiteren berlinweiten Unterstützungsangeboten

11

### Sie haben Interesse an einer Beratung?

Dann vereinbaren Sie einen Termin:

telefonisch: **(030) 22 19 22 500**

per E-Mail: **infothek@goldnetz-berlin.de**

oder persönlich **infothek beruflicher Wiedereinstieg  
Gutmuthsstr. 23, 12163 Berlin**

### Wir freuen uns auf Sie!

Das Team der infothek beruflicher Wiedereinstieg

Version 1.3, Stand 23.04.2019