

Workshop-Programm

1. Halbjahr 2018

Liebe Interessierte,

Sie suchen Impulse für Ihre berufliche Weiterentwicklung und wohnen in **Steglitz-Zehlendorf, Charlottenburg-Wilmersdorf** oder **Tempelhof-Schöneberg**?

Die **infothek beruflicher Wiedereinstieg** berät Sie **kostenfrei, vertraulich** und **unabhängig** zu beruflicher Weiterbildung und zu Chancen des Wiedereinstiegs nach Familienarbeit, Umbrüchen oder Zuzug.

Auf den folgenden Seiten finden Sie unser **Workshop-Programm für das 1. Halbjahr 2018**: Profitieren Sie von unseren themenvertiefenden Workshops, Vorträgen und dem Austausch mit anderen. Kommen Sie vorbei und machen Sie mit! Besuchen Sie uns auch auf www.infothek-berlin.de.

Wir bitten um Ihre **Anmeldung** in der Infothek

telefonisch: **22 19 22 500**
per E-Mail: **infothek@goldnetz-berlin.de**
oder persönlich

Hier finden Sie uns:

infothek beruflicher Wiedereinstieg
Gutmuthsstraße 23
12163 Berlin (Nähe Schloßstraße)

Organisatorische Hinweise:

- Bitte **beachten Sie die** teilweise 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 Bedürfnissen oder Ihre eingeschränkte Mobilität jederzeit gerne an.

Wir freuen uns auf Sie!

Das Team der infothek beruflicher Wiedereinstieg

Unsere regulären Workshops mit 6 UE, von 9.30 – 14.00 Uhr:

(Infos zu den Inhalten finden Sie weiter unten)

Februar

- 16.02.** Sicher punkten im Vorstellungsgespräch (S. 3)
22.02. Der rote Faden im Lebenslauf: "Matchen" Sie Brüche zu Stärken (S. 3)
23.02. Ausdruck macht Eindruck – mit Stil zum beruflichen Erfolg (S. 3)

März

- 01.03.** Endlich arbeiten wie ich will – die proaktive Bewerbung (S. 4)
16.03. In welchem Beruf bin ich richtig? (S. 4)

April

- 12.04.** Selbstbewusst und motiviert durch die Bewerbungsphase (S. 4)
13.04. Gehalt und Arbeitsbedingungen professionell verhandeln (S. 5)
20.04. "Ich" als Marke? Mein berufliches Profil kennen und präsentieren (S. 5)
27.04. Work-Life-Balance – Arbeit und Privatleben im Einklang (S. 5)

Mai

- 04.05.** Berufliche Zielfindung mit kreativen Mitteln (S. 6)
18.05. Der rote Faden im Lebenslauf: "Matchen" Sie Brüche zu Stärken (S. 3)
25.05. Endlich arbeiten wie ich will – die proaktive Bewerbung (S. 4)

Juni

- 01.06.** Suchen - finden - bewerben: Internetgestützte Stellensuche (S. 6)
08.06. Ausdruck macht Eindruck – mit Stil zum beruflichen Erfolg (S. 3)
14.06. In welchem Beruf bin ich richtig? (S. 4)
15.06. Selbstbewusst und motiviert durch die Bewerbungsphase (S. 4)
22.06. Soziale Netzwerke gekonnt anwenden (S. 4)
29.06. Sicher punkten im Vorstellungsgespräch (S. 3)

Unsere verkürzten Workshops mit 4 UE:

- | | | | |
|---------------|--|-------------------|----------------|
| 15.02. | Schritt für Schritt in den Erfolg (S. 7) | 10.00 – 13.30 Uhr | Februar |
| 15.03. | Stressbewältigung durch Resilienz (S. 7) | 14.30 – 18.00 Uhr | März |
| 19.04. | Mein Wert auf dem Arbeitsmarkt (S. 7) | 10.00 – 13.30 Uhr | April |
| 17.05. | Schritt für Schritt in den Erfolg (S. 7) | 14.30 – 18.00 Uhr | Mai |
| 07.06. | Stressbewältigung durch Resilienz (S. 7) | 10.00 – 13.30 Uhr | Juni |
| 28.06. | Lerntipps für Erwachsene (S. 7) | 14.30 – 18.00 Uhr | |

Unsere Vorträge im 1. Halbjahr:

- 08.Mär.** **Meine Altersvorsorge – ich sichere mir meine Rente** (S. 8) 10.00 – 12.00 Uhr
- 26. Apr.** **Minijob – Chance oder Risiko?** (S. 8) 10.00 – 11.30 Uhr
- 21. Jun.** **Berufseinstieg nach Burnout** (Info folgt) 10.00 – 12.00 Uhr

Infos zu den Inhalten unserer regulären Workshop-Reihe

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 und Trainer
Termine: Fr., 16.02. und Fr., 29.06. // 09.30 – 14.00 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
Termine: Do., 22.02. und Fr., 18.05. // 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 Ihr Gegenüber und welche Verhaltensweisen sind in verschiedenen Situationen 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 Vorstellungsgesprächen 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., 23.02. und Fr., 08.06. // 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

Termine: Do., 01.03. und Fr., 25.05. // 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, Diplom-Kommunikationswirtin

Termine: Fr., 12.04. und Fr., 15.06. // 09.30 – 14.00 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? 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 und Trainer

Termin: Fr., 09.03. // 09.30 – 14.00 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, Diplom-Kommunikationswirtin
Termine: Fr., 16.03. und Fr., 14.06. // 09.30 – 14.00 Uhr

GEHALT U. 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., 13.04. // 09.30 – 14.00 Uhr

„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., 20.04. // 09.30 – 14.00 Uhr

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, Sozial- und Gesundheitsökonomin

Termin: Fr., 27.04. // 09.30 – 14.00 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., 04.05. // 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 und Trainer

Termin: Fr., 01.06. // 09.30 – 14.00 Uhr

Die Themen aus unserer verkürzten Workshop-Reihe

SCHRITT FÜR SCHRITT IN DEN ERFOLG

Große Schritte bringen uns voran, aber kleine Schritte bringen uns oft weiter. Dies gilt in besonderem Maße, wenn wir durch Krankheit, Erschöpfung oder altersbedingt mit dem Tempo der heutigen Zeit nicht mehr mithalten können bzw. wollen. Auch mit kleinen Schritten gelangt man zum beruflichen Erfolg. Um seinem Berufsziel näher zu kommen braucht es jedoch Geduld und Selbstvertrauen.

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

Dozentin: Jacqueline Klemm, Diplom-Kommunikationswirtin

Termine: Do., 15.02. // 10.00 – 13.30 Uhr und Do., 17.05. // 14.30 – 18.00 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, Sozial- und Gesundheitsökonomin

Termine: Do., 15.03. // 14.30 – 18 Uhr und Do., 07.06. // 10.00 – 13.30 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 und Trainer

Termin: Do., 19.04. // 10.00 – 13.30 Uhr

LERN TIPPS 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: Rosa Kreilhuber, M.A. in "Gender, Society & Representation"

Termin: Do., 28.06. // 14.30 – 18.00 Uhr

VORTRÄGE

MEINE ALTERSVORSORGE - ICH SICHERE MIR MEINE RENTE

Mit Ihren heutigen beruflichen Entscheidungen stellen Sie jetzt schon entscheidende Weichen für Ihre finanzielle Situation nach der Erwerbstätigkeit. Wenn Sie im Alter finanziell gut abgesichert sein wollen, können Sie etwas dafür tun. Gute Information ist die beste Grundlage für eine bewusste Planung Ihrer Altersvorsorge. Die Referentin geht dabei besonders auf die Situation von Personen mit Familien-, Erziehungs- und Pflegeaufgaben ein.

Der Vortrag erläutert, wie Sie einen Rentenanspruch aus sozialversicherungspflichtigen Beschäftigungen, aber auch aus Minijobs, Ausbildung und Familienarbeit erwerben können. Sie erfahren, wann Sie Anspruch auf Erwerbsminderungsrente haben und welche privaten Vorsorgemöglichkeiten Angestellte und Selbstständige haben (Riester, Rürup). Kurze Hinweise zu Versorgungswerken für bestimmte Berufsgruppen wie Künstler/innen u.a. runden den Vortrag ab.

Dozentin: Kathrin Ilschner, Referentin der Deutschen Rentenversicherung Berlin-Brandenburg

Termin: Do., 08.03.

MINIJOB – CHANCE ODER RISIKO?

Auf den ersten Blick scheint ein Minijob eine gute Wahl zu sein, um in den Arbeitsmarkt einzusteigen. Geringfügige Beschäftigungen sind befreit von der Einkommenssteuer und von Sozialversicherungsbeiträgen und lassen sich oft flexibel ausüben. Doch ein Minijob birgt auch viele Risiken. Sie haben weder Anspruch auf die gesetzliche Kranken-, Pflege- und Arbeitslosenversicherung, noch können Sie Ihre beruflichen Potentiale voll ausschöpfen. So sind die Aussichten auf berufliche Qualifizierung und Weiterbildung eher gering. Erfahren Sie welche Regeln bei geringfügigen Beschäftigungen gelten und welche Rechte Sie als Minijobber/in haben.

Dozentinnen: Sanja Novak, Diplom-Kauffrau und Rosa Kreilhuber, M.A. in "Gender, Society & Representation"

Termin: Do., 26.04. // 10.00 – 11.30 Uhr