

## Mein beruflicher Wiedereinstieg – Seminarreihe für Frauen

Die Seminarreihe wurde von der Beratungsstelle FRAU & BERUF, Beratung Ostholstein, und der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Eutin für Frauen konzipiert, die sich beruflich um- oder neuorientieren möchten.

Angesprochen werden Frauen in Elternzeit bzw. Wiedereinsteigerinnen jeden Alters, die wieder einer sozialversicherungspflichtigen Erwerbstätigkeit nachgehen möchten; außerdem Frauen, die von Arbeitslosigkeit bedroht sind.

Die Teilnahme an **allen** Seminaren wird empfohlen, es kann aber auch jedes Seminar einzeln gebucht werden.

Alle Veranstaltungen finden **donnerstags von 9:30 bis 12:30 Uhr** in den Räumen der VHS Eutin, Plöner Str. 19, statt und kosten jeweils 5,- €. Ihre Anmeldung und Bezahlung nimmt die VHS Eutin bis zum 09.09.2015 entgegen.

**Achtung:** Die Teilnahme an der Farb- und Stilberatung kostet 10,- € und ist nur nach erfolgter Buchung von mindestens drei der vorherigen Seminare möglich!  
Dauer: 9:30 bis 13:15 Uhr, maximal 6 Teilnehmerinnen.

### Veranstalterinnen:

FRAU & BERUF, Beratung Ostholstein  
Sabine.Doretz-Axt@faw.de  
0451/384 44 87 29

Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Eutin  
g.dietrich@eutin.de  
04521/79 31 04

Volkshochschule Eutin  
vhs@eutin.de  
04521/84 98 79

### Referentinnen:

Sabine Axt, FRAU & BERUF  
Gudrun Dietrich, Gleichstellungsbeauftragte  
Sandra Hansen, Farb- u. Stilberaterin  
Anke Düsterhoff, Fotografin



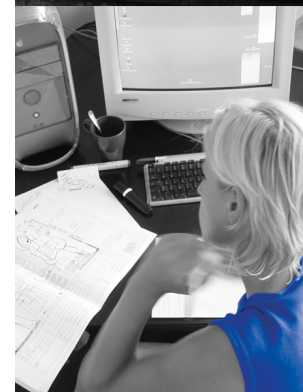
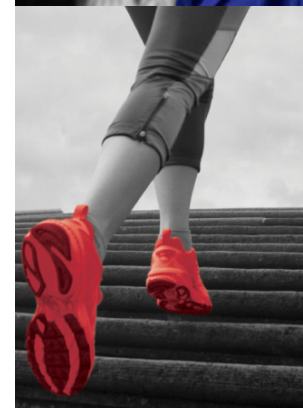
Wir fördern Arbeit



Landesprogramm Arbeit: Gefördert durch  
die Europäische Union, Europäischer Sozialfonds (ESF),  
und das Land Schleswig-Holstein

FRAU &  
BERUF

EIN PROJEKT DER  
FORTBILDUNGS-AKADEMIE  
DER WIRTSCHAFT gGMBH



# Mein beruflicher Wieder- einstieg

## Seminarreihe für Frauen aus Eutin und Umgebung

6 x donnerstags:  
17.09. bis 12.11.2015

## 1. Zurück in den Beruf?

### So gelingt mein erfolgreicher Wiedereinstieg

Do., 17.09.2015

Sie haben eine (längere) berufliche Pause gemacht und möchten nun Ihre Stärken und Fähigkeiten wieder in einem Job einsetzen? FRAU & BERUF unterstützt Sie beim Finden von Lösungen auf die vielen Fragen, die dabei auftauchen, z.B. zur eigenen Standortbestimmung, Kinderbetreuung oder zur Vereinbarkeit der Berufstätigkeit mit familiären Pflichten. FRAU & BERUF informiert auch über Qualifizierungsmöglichkeiten und beantwortet Ihre individuellen Fragen.

## 2. Meine Stärken finden, meine Ziele erreichen

Do., 1.10.2015

Ihre Fähigkeiten und Stärken, die vielleicht im Alltag kaum zum Tragen kommen, werden zunächst (wieder-)entdeckt und analysiert.

Im nächsten Schritt wird geklärt, was Sie verändern und was Sie (beruflich) erreichen möchten.

Mit dieser Klarheit und einem persönlichen „Fahrplan“ können Sie Ihre Ressourcen erfolgreich einsetzen, um Ihre Ziele zu erreichen.

## 3. Professionelle Bewerbungsunterlagen erstellen

Do., 8.10.2015

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. Sie erfahren, wie Sie Ihre Qualifikationen, die auf den freien Job passen, so überzeugend darstellen, dass Sie zu einem Gespräch eingeladen werden. Eine Fotografin veranschaulicht anhand von professionellen Fotos, worauf es ankommt, und gibt wertvolle Tipps für Ihr Bewerbungsfoto.

## 4. Vorstellungsgespräche erfolgreich meistern

Do., 15.10.2015

Wie bereiten Sie sich auf das Vorstellungsgespräch vor? Wie nutzen Sie die Situation, um darzustellen, 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, typische Situationen zu üben.

## 5. Beruf und Familie – alles unter einen Hut bringen

Do., 5.11.2015

Sie sind wieder im Job und Ihre Aufgaben werden mehr, Ihre Zeit aber nicht. Vor dem Wiedereinstieg wird über die Vereinbarkeit von Beruf und Familie nachgedacht. Ihre neuen Rollen als Mitarbeiterin, Kollegin, Mutter, Hausfrau, Partnerin uvm. werden analysiert. Wichtige Grundsätze einer klaren Kommunikation, das Setzen von Grenzen und ein effektives Zeitmanagement sind ebenso Thema wie das Beachten eigener Bedürfnisse, um die verschiedenen Anforderungen gut meistern zu können.

## 6. Der erste Eindruck zählt – Farb- und Stilberatung für Bewerbung und Vorstellungsgespräch

Do., 12.11.2015

In diesem Workshop lernen Sie alles über Ihre richtigen Farben und Outfits im Business und für die Bewerbung. Anhand praktischer Beispiele erklärt die Dozentin die Unterschiede zwischen den verschiedenen Hauttypen und den dazu harmonisierenden Farben. Jede Teilnehmerin erhält die Möglichkeit einer eigenen kurzen Farbanalyse.

Der Workshop richtet sich an alle Frauen, die in den Beruf zurückkehren möchten.