



Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt

**Melanie Rössler & Monika Grün**

08031/202 484      08031/202 381

[https://www.arbeitsagentur.de/vor-ort/osenheim/arbeiten-im-agenturbezirk-osenheim/  
chancengleichheit-nach-familienzeit](https://www.arbeitsagentur.de/vor-ort/osenheim/arbeiten-im-agenturbezirk-osenheim/chancengleichheit-nach-familienzeit)

## **Checkliste zum Wiedereinstieg nach einer Familienzeit**

### **Wichtige Fragen zu Beginn**

|   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Was kann ich? Was will ich?<br>Was schaffe ich?  |  |
| <input type="checkbox"/> Wann ist der richtige Zeitpunkt?   |  |
| <input type="checkbox"/> Wer kann mich unterstützen?<br>Familie? Umfeld?  |  |
| <input type="checkbox"/> Wo kann ich arbeiten?<br>Beim alten Betrieb?   |  |
| <input type="checkbox"/> Wie mobil bin ich, in welchem<br>Umkreis suche ich?  |  |
| <input type="checkbox"/> Möglicher Arbeitszeitrahmen?<br>(inkl. Fahrzeiten)   |  |
| <input type="checkbox"/> Ist die Kinderbetreuung<br>sichergestellt?<br>(auch in den Ferien und bei<br>Krankheit, Weiterbildung) |  |
| <input type="checkbox"/> Bedenke die Altersrente!   |  |



Bundesagentur für Arbeit

Agentur für Arbeit Rosenheim



## Machen Sie den Wiedereinstieg zu Ihrem ganz persönlichem Projekt

|   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Was kann ich besonders gut? Was schätzen andere an mir?                                |  |
| <input type="checkbox"/> Was mache ich gerne? In welcher Umgebung bin ich gerne?                                |  |
| <input type="checkbox"/> Wie lassen sich meine Wünsche mit dem Familienalltag vereinbaren?                      |  |
| Überblick der angebotenen Stellen / Betriebe im gewünschten Umkreis verschaffen                                 |  |
| <input type="checkbox"/> Strategie, wie ich an diese Zielgruppe herankomme (z.B. Initiativbewerbung, Netzwerke) |  |

## Persönliche Stellensuche starten

|  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Homepages und Social-Media-Kanäle samt Stellenangebote sichten: ggf. Initiativbewerbung |  |
| <input type="checkbox"/> Messen zur Information oder Vorstellung nutzen  |  |
| <input type="checkbox"/> Bewerbungsunterlagen erstellen / aktualisieren  |  |
| <input type="checkbox"/> Möglichkeit der Zeitarbeit nutzen   |  |
| <input type="checkbox"/> Informieren Sie sich über Ihre Rechte/Pflichten   |  |
| <input type="checkbox"/> Jobsuche bei Familie und Freunden bekannt machen  |  |
| <input type="checkbox"/> Netzwerke wie Ehrenamt etc. nutzen  |  |

Glauben Sie an Ihre Kompetenzen und ergreifen Sie selbst die Initiative!



Bundesagentur für Arbeit  
Agentur für Arbeit Rosenheim

## Wie kann mich die Agentur für Arbeit unterstützen?

- ✓ Kostenloses Beratungsangebot
- ✓ Kostenlose Nutzung der E-Services
- ✓ Nutzung der Stellenbörse JOBSUCHE
- ✓ Nach Wunsch veröffentlichtes Bewerberprofil (auch anonym)
- ✓ Kostenloser Check der Bewerbungsunterlagen
- ✓ Wichtig: unter bestimmten persönlichen Voraussetzungen ist eine Förderung unterschiedlichster Maßnahmen möglich, z.B. Bewerbungstraining

## Wichtige Links:

- ✓ **Online** Arbeitsuchend- und Arbeitslosmeldung <https://www.arbeitsagentur.de/arbeitslos-melden>
- ✓ **eServices** für Bürgerinnen und Bürger <https://www.arbeitsagentur.de/eservices>
- ✓ **BA-mobil:** Die Kunden-App der Bundesagentur für Arbeit  
<https://www.arbeitsagentur.de/arbeitslos-arbeit-finden/arbeitslosengeld/app-ba-mobil>

Für Android im Google Play Store



Für iOS im Apple App Store



- ✓ **Jobsuche** <https://www.arbeitsagentur.de/jobsuche/>

- ✓ **BERUFECHECK** <https://web.arbeitsagentur.de/berufecheck/home>

- ✓  **BERUFENET** <https://www.arbeitsagentur.de/berufenet>

- ✓  **NEW PLAN**  
DAS ERKUNDUNGSTOOL DER  
BUNDESAGENTUR FÜR ARBEIT <https://www.arbeitsagentur.de/newplan>

- ✓  **CHECK-U** <https://www.arbeitsagentur.de/check-u>

- ✓  **mein NOW** <https://www.mein-now.de>



Bundesagentur für Arbeit

Agentur für Arbeit Rosenheim



- ✓ **Veranstaltungsdatenbank der Bundesagentur für Arbeit**  
Aktuelle Veranstaltungen zu unterschiedlichsten Themen; Suchmöglichkeit nach Region, Veranstaltungsart, Veranstaltungsort oder Thema  
<https://www.arbeitsagentur.de/veranstaltungen>

#### **Stellensuche in Österreich**

- ✓ [www.ams.at](http://www.ams.at)
- ✓ <https://europa.eu/eures/portal>
- ✓ Information und Beratung zur Arbeitsaufnahme in Österreich  
Herr Schober, Tel.: 08031/202 568

#### **Weitere nützliche Tipps und Links zur Bewerbung**

- ✓ Tipps und Ideen in der **Broschüre „Praktische Bewerbungstipps“**  
von Ihrer Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt  
[https://www.arbeitsagentur.de/vor-ort/datei/broschuere\\_bewerbungstipps\\_ba180152.pdf](https://www.arbeitsagentur.de/vor-ort/datei/broschuere_bewerbungstipps_ba180152.pdf)
- Druckfassung wird auf Anfrage gerne zugesandt
- ✓ Bewerbungstraining: <https://www.arbeitsagentur.de/arbeitslos-arbeit-finden/bewerbungstraining>

#### **weitere Links:**

- ✓ [www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de)
- ✓ [www.familien-wegweiser.de](http://www.familien-wegweiser.de)
- ✓ [www.vamv.de](http://www.vamv.de) (Informationen für Alleinerziehende)
- ✓ [www.bpw-germany.de](http://www.bpw-germany.de) (Frauennetzwerk / Mentoring / Seminare / Frauen in Führungspositionen)
- ✓ [www.familienpakt-bayern.de](http://www.familienpakt-bayern.de)

**Glauben Sie stets an sich selbst und Ihren persönlichen Plan - erinnern Sie sich an unser Motto:  
„Mit Mut und Unterstützung zurück in den Beruf“**

**Sie sind in keiner Phase des Wiedereinstiegs allein gelassen, wir sind gerne für Sie da!**

#### **Melanie Rössler und Monika Grün**

Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt

Telefon: 08031 202-484 oder -381

Internet: <https://www.arbeitsagentur.de/vor-ort/rosenheim/arbeiten-im-agenturbbezirk-rosenheim/chancengleichheit-nach-familienzeit>

#### **Agentur für Arbeit Rosenheim**

Wittelsbacherstraße 57

83022 Rosenheim



**Bundesagentur für Arbeit**

Agentur für Arbeit Rosenheim