

Jahresprogramm 2023

Familie und Beruf vereinbaren

Tipps und Informationen für Arbeitssuchende und Unternehmen



Bundesagentur für Arbeit

Agentur für Arbeit
Limburg – Wetzlar

[bringt weiter.](#)

Herzlich willkommen!

Zurück in den Beruf nach Eltern- und Familienzeit

Sie planen nach Zeiten der Kinderbetreuung oder der Pflege von Angehörigen einen beruflichen Neuanfang, möchten sich orientieren oder wollen in Ihrem bisherigen Beruf wieder durchstarten? Auch wenn Ihre letzte Tätigkeit länger her ist und Ihre beruflichen Kenntnisse veraltet sind?



Ausbildung finden, trotz familiären Verpflichtungen?

Sie suchen eine Ausbildung oder wollen diese fortsetzen, damit Sie Ihr Leben selbstbestimmt und finanziell abgesichert gestalten können? Aufgrund Ihrer privaten Situation ist Ihnen dies in Vollzeit nicht möglich? Vielleicht ist eine Ausbildung oder Umschulung in Teilzeit für Sie das Richtige?

Auf den folgenden Seiten habe ich für Sie Informationen und Tipps zusammengestellt, wie Sie als Arbeitssuchende oder Unternehmen Familie und Beruf miteinander vereinbaren können.

Gerne lade ich Sie ein, an den Veranstaltungen teilzunehmen.

Bei Fragen oder Anregungen nehmen Sie bitte Kontakt mit mir auf:

Iris Angrick

Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt
Agentur für Arbeit Limburg-Wetzlar
Tel.: 06431 - 209 521

Email: Limburg-Wetzlar.BCA@arbeitsagentur.de

Familienorientierte Personalpolitik

Sie haben Fragen dazu, wie Sie als Unternehmen den Wunsch der Beschäftigten nach Vereinbarkeit von Familie, Pflege und Beruf mit den Belangen des Unternehmens in Einklang bringen können? Sie suchen nach neuen Impulsen, die Sie bei der Suche nach Fachkräften noch nicht berücksichtigt haben?

Inhalt

Die Broschüre im Überblick

Hilfen für Frauen nach Eltern- und Familienzeit

Wie schaffe ich den beruflichen (Wieder)einstieg?

- Informationsveranstaltungen zum (Wieder)Einstieg Seite 4 bis Seite 5
- Das virtuelle Klassenzimmer Seite 6

Veranstaltungsreihe für Frauen

- Familie, Beruf und ich Seite 7 bis Seite 21
- Woche der Chancengleichheit Seite 22

Fachkraft von morgen

- Teilzeitberufsausbildung Seite 23
- Workshop: Mit Social Media Ausbildung klarmachen Seite 24

Informationen für Unternehmen

- Familienorientierte Personalpolitik Seite 25
- Das Limburger Bündnis für Familie Seite 26
- Teilzeitberufsausbildung Seite 27
- Servicestelle Teilzeitausbildung Seite 28
- Vielleicht ist die Fachkraft, die Sie suchen eine Frau? Seite 29
- Mädchen und Technik? Das geht! Seite 30
- Girls- und Boysday Seite 31

Sie möchten wieder in den Beruf einsteigen, wissen aber nicht wie?

Besuchen Sie die nachfolgenden Seminare online, also bequem von zu Hause aus:

Erwerbstätigkeit - Mein Weg zurück in die Arbeitswelt

Nach einer familienbedingten Erwerbsunterbrechung ist es schwierig, eine geeignete Stelle zu finden. Berufs- und Arbeitsqualifikationen sind in unserer schnelllebigen Zeit rasch veraltet, die Bewerbungsunterlagen sind nicht mehr auf Stand, die Kinderbetreuung muss organisiert werden. Viele Punkte sind vor einer Arbeitsaufnahme zu klären und einen Anfang zu finden fällt schwer.

Die Berufsberaterin für Menschen, die bereits berufstätig sind oder waren, Frau Dr. Cudic sowie die beiden Beauftragten für Chancengleichheit der Arbeitsagentur Limburg-Wetzlar und des gemeinsamen Jobcenters Limburg-Weilburg bieten digitale Veranstaltungen an, um über Wege und Hilfen zum beruflichen Wiedereinstieg in die Arbeitswelt zu informieren. Die Teilnahme ist kostenlos.



Termine (digital):

- Mittwoch, den 15.03.23
- Mittwoch, den 14.06.23
- Mittwoch, den 11.10.23

Die Veranstaltungen beginnen um 09.30 Uhr und dauern maximal 2 Stunden an.

Bitte melden Sie sich bis spätestens drei Tagen vor der Veranstaltung per Email bei:

Limburg-Wetzlar.BCA@arbeitsagentur.de

an.

Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung mit den Einwahlmodalitäten.

Hilfen für Frauen nach Eltern- und Familienzeit



Erfolgreich Familie und Beruf vereinbaren

Wer nach Zeiten der Kinderbetreuung oder Pflege wieder ins Erwerbsleben einsteigen möchte, hat viele Fragen. Welche Hilfen gibt es? Wie kann ich Familie und Beruf vereinbaren? Was kann ich tun, um den Prozeß selbst in Gang zu setzen?

Carmen Fechter, Marion Guder und Ruth Hohage (Beauftragte für Chancengleichheit der Arbeitsagenturen Darmstadt, Marburg und Hanau) beantworten gemeinsam mit Ihnen diese Fragen.

Termine (digital):

- Freitag, den 03.02.23
- Dienstag, den 09.05.23
- Freitag, den 29.09.23

jeweils von 09.00 bis 11.00 Uhr.

Bitte melden Sie sich rechtzeitig vor der Veranstaltung per Email an bei:

Limburg-Wetzlar.BCA@arbeitsagentur.de

Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung mit den Einwahlmodalitäten.

Das virtuelle Klassenzimmer

Professionelles Bewerbungs- und Jobcoaching

Das Ziel des virtuellen Klassenzimmers ist es, Sie längerfristig bei der Suche nach einem geeigneten Arbeitsplatz zu unterstützen. Und dies bequem von zu Hause aus.

In diesem Projekt werden Sie an zwei Tagen pro Woche jeweils drei Stunden beruflich orientiert. Insgesamt können Sie 6 Monate lang teilnehmen.

Die Inhalte sind vielfältig:

Sie lernen, Ihre Familienzeit in Ihrer Bewerbung gut zu vermarkten, um damit bei einer Bewerbung zu punkten. Sie trainieren Vorstellungsgespräche und erhalten Tipps, wie Sie souverän auf Fragen eines potentiellen Arbeitgebers antworten können. Ein effektives Zeitmanagement hilft Ihnen dabei, mit der Doppelbelastung von Familie und Beruf positiv umzugehen. Informationen zum regionalen Arbeitsmarkt und IT- sowie Kommunikationstrainings runden das Ganze ab.

Sie erhalten dafür ein Laptop, mit dem Sie die Seminarinhalte von zu Hause



aus im Rahmen eines virtuellen Klassenzimmers bearbeiten können. Fahrtwege fallen dadurch weg. Alle Seminarteilnehmerinnen sind online miteinander verbunden und können die Dozentinnen auf dem Monitor live verfolgen. Ergänzend zur Gruppe erfolgt an 25 Tagen (verteilt auf die gesamte Seminardauer) ein individuelles Online-Einzelcoaching.

Die Kosten für dieses professionelle Coaching trägt die Arbeitsagentur.

Teilnehmen können Sie, wenn Sie sich bei der Arbeitsagentur arbeitsuchend gemeldet haben und sich wegen Kinderbetreuung oder Pflege von Angehörigen auf Teilzeitarbeit einschränken.

Falls ich Ihr Interesse geweckt haben sollte, dann nehmen Sie bitte Kontakt mit mir auf:

Limburg-Wetzlar.BCA@arbeitsagentur.de

Familie, Beruf und ich

Mit meinen Seminaren möchte ich Frauen aller Alters- und Berufsgruppen ansprechen, die erwerbstätig sind oder sein wollen.

In den Seminaren erhalten Sie Tipps und Informationen zu aktuellen Themen aus der Arbeits- und Berufswelt.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Sie können selbstverständlich auch teilnehmen, wenn Sie nicht bei der Arbeitsagentur oder dem Jobcenter gemeldet sind.

Aus organisatorischen Gründen ist eine Voranmeldung per Email erforderlich:

Limburg-Wetzlar.BCA@arbeitsagentur.de

Es reicht, wenn Sie in Ihrer Email das betreffende Seminar, Ihren Namen und Vornamen sowie Ihre Telefonnummer angeben.

Bei einem digitalen Seminar erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung den entsprechenden Einwahllink.



Familie, Beruf und ich - Übersicht 2023

50 plus und Weiterbildung - Bin ich dafür nicht schon zu alt?

07.02.23, 10.00 bis 11.30 Uhr +
18.07.23, 10.00 bis 12.00 Uhr

Digitalisierung - wie verändert sich die Arbeitswelt?

10.02.23, 09.00 bis 11.00 Uhr

Im täglichen Hamsterrad gelassen bleiben - Ein Erlebnisvortrag

08.03.23, 09.00 bis 12.00 Uhr

Finanziell fit im Alltag - Wege zur finanziellen Selbstbestimmung

22.03.23, 09.30 bis 11.00 Uhr +
16.11.23, 10.00 bis 11.15 Uhr

Bewerbung im Netz - Social Media clever nutzen

19.04.23, 09.30 bis 11.30 Uhr

Frauen und Rente - Frauen leben länger, aber wovon?

10.05.23, 09.00 bis 12.00 Uhr

Spaß an Schlagfertigkeit

11.05.23, 09.00 bis 12.30 Uhr

Vital statt matt - Balance in Beruf und Alltag

16.05.23, 09.00 bis 11.45 Uhr

Initiative ergreifen und Erfolg haben bei der Stellensuche

21.06.23, 09.30 bis 12.00 Uhr

Markt der Möglichkeiten - Weiterbildungen in der Kinderbetreuung

27.06.23, 09.30 bis 12.00 Uhr

Teilselbständigkeit - Die Alternative zum vollen Risiko

05.07.23, 17.30 bis 20.00 Uhr

Schwierige Lebenssituationen bewältigen

12.07.23, 09.30 bis 12.00 Uhr

Farbberatung

06.09.23, 09.00 bis 12.00 Uhr

Stilberatung

13.09.23, 09.00 bis 12.00 Uhr

Selbstbewusst ins Vorstellungsgespräch-Workshop für Migrantinnen

28.09.23, 08.30 bis 12.00 Uhr

Nein sagen! Raus aus der Falle es allen recht zu machen!

29.09.23, 10.00 bis 12.00 Uhr

Selbstpräsentation - Erfolg ist eine Sache der Ausstrahlung

23.11.23, 09.00 bis 11.30 Uhr

50 plus und Weiterbildung - Bin ich dafür nicht schon zu alt?

Der Arbeitsmarkt befindet sich mehr denn je im Wandel. Die voranschreitende Automatisierung, Digitalisierung, das Aussterben alter und die Entstehung neuer Berufsbilder machen Weiterbildung zu einem festen Bestandteil aktueller Erwerbsbiographien.

Eine Weiterbildung ist jedoch weitaus mehr als die Vermittlung neuer Fähigkeiten und Kenntnisse, sondern auch eine enorme persönliche Herausforderung. Unsicherheiten in Bezug auf die berufliche und ökonomische Zukunft sowie das Gefühl, nicht mehr gebraucht zu werden, werfen häufig einen Schatten auf bevorstehende Weiterbildungen.

Die Frage "Bin ich dafür nicht zu alt?" bremst ein lebenslanges Lernen oft unnötig aus.

Die Senior Referentin Frau Azra Mehić vom Institut für Berufliche Bildung AG zeigt Ihnen in diesem Seminar warum sich eine Weiterbildung für die Generation 50 plus immer lohnt!

Termin (digital):

Dienstag, den 07.02.23
von 10.00 bis 11.30 Uhr



Digitalisierung - Wie verändert sich die Arbeitswelt?

Möchten Sie eine Reise durch die industrielle Revolution machen? Sind Sie neugierig auf die zukünftige Arbeitswelt und kommende Megatrends?

Erfahren Sie, welche Kompetenzen in der Zukunft noch stärker benötigt werden, wie Ihre nächsten Schritte aussehen könnten und welche Unterstützungsmöglichkeiten es gibt.

Die Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt Frau Carmen Fechter und Frau Ruth Hohage freuen sich auf Ihre Teilnahme!

Termin (digital):

Freitag, den 10.02.23
von 09.00 bis 11.00 Uhr



**Im täglichen Hamsterrad
gelassen bleiben - ein
interaktiver Erlebnisvortrag
mit Frühstück am
internationalen Frauentag**

Die Zeit fliegt täglich schneller, es kommen ständig Erwartungen auf Sie zu. In diesem ganz normalen Wahnsinn hilft nur Gelassenheit, Lösungsorientierung und Selbstsicherheit.

Der interaktive Vortrag mit Frau Monika Finkbeiner-Stein, Kauffrau, Coachin & Trainerin gibt Ihnen Impulse, Ihre eigenen Ressourcen zu erkennen und sie bei den täglichen Herausforderungen

einzusetzen, um gestärkt im Alltag zu bestehen.

Kooperation:

Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e.V. mit den Beauftragten für Chancengleichheit auf dem Arbeitsmarkt, Arbeitsagentur Limburg-Wetzlar und Jobcenter Limburg-Weilburg

Termin:

Mittwoch, den 08.03.23 von 09.00 bis 12.00 Uhr im Familienzentrum "Alte Schule", Bitz 1, 35794 Mengerskirchen

Anmeldeschluss: 22.02.23

Finanziell fit im Alltag – Wege zur finanziellen Selbstbestimmung

Familie und Beruf zu managen ist eine anspruchsvolle Aufgabe, bei der die eigene Risikoabsicherung und Zukunftsversorgung oft zu kurz kommt.

Frauen setzen eher auf Sicherheit und kümmern sich zu wenig strategisch um ihre Geldangelegenheiten. Nur eine von vier Frauen schätzt ihr Finanzwissen als gut oder sehr gut ein.

Wenn Sie bisher einen Bogen um das Thema Geld gemacht haben, ist diese Veranstaltung genau richtig für Sie.

Für eine finanzielle Zukunftsplanung empfiehlt es sich, in eigener Sache aktiv zu werden – je früher, desto besser!

Wie das geht, zeigt Ihnen die Referentin für Finanzbildung und finanzielle Gleichstellung Dr. Birgit Happel. Sie gibt wichtige Finanztipps gezielt für Frauen, auch zum Erkennen guter Beratungs- und Bildungsangebote.

Termin (digital):

Mittwoch, den 22.03.23
von 09.30 bis 11.00 Uhr



Bewerbung im Netz - Social Media clever nutzen

Im Bewerbungsprozess geht fast nicht mehr ohne die Präsentation in den sozialen Medien.

Eine gute Präsentation heißt, auf sich und die eigenen Kompetenzen aufmerksam zu machen, Kontakte zu knüpfen und Netzwerke aufzubauen. Im Webinar erfahren Sie, wie Sie Ihr Selbstmarketing und Ihre Bewerbung in Xing, LinkedIn & Co sinnvoll aufbereiten und einsetzen.

Petra Schreiber, Expertin für Karriere-, Image- und Persönlichkeit und Inhaberin des Unternehmens "Step and Talk Exzellenz Business Akademie" (www.step-and-talk.de) gibt interessanteren Frauen Tipps rund um das digitale Bewerbungsprozedere.

Termin (digital):

Mittwoch, den 19.04.23
von 09.30 bis 11.30 Uhr

Frauen und Rente - Frauen leben länger, aber wovon?

Zwar nehmen immer mehr Frauen am Erwerbsleben teil, sie arbeiten aber häufiger als Männer in Teilzeit oder gering entlohnter Beschäftigung. Es ist daher für jede Frau enorm wichtig, sich frühzeitig mit dem eigenen Rentenkonto zu beschäftigen.

Damit Frauen im Alter keine bösen Überraschungen erleben, referiert die Expertin von der Deutschen Rentenversicherung Frau Anja Lotz über Rentenansprüche, Auswirkungen der Familienpause, Teilzeitarbeit und Minijobs, Rentenansprüche bei Scheidungen sowie die Witwenrente.

Termin:

Mittwoch, den 10.05.23 von 09.00 bis 12.00 Uhr im BIZ der Arbeitsagentur Wetzlar, Sophienstr. 19



**"Etwa Sie als Frau?" -
Spaß an Schlagfertigkeit**

„Sie als Frau wollen das angehen?“

Stehen Sie bei diesem Spruch erst einmal da und überlegen was eine passende Antwort mit der richtigen Mischung aus Esprit und Selbstbewusstsein wäre? Und ärgern sich dann Stunden später, dass sie nicht direkt geantwortet haben?

Souveränität und Schlagfertigkeit sind beruflich und privat wichtig. Der Workshop informiert über Männer- und Frauensprache, Killerphrasen und Immunisierungsstrategien - und wie frau in der Situation sofort reagiert.

Ziel ist es, Antworten zu finden, die den Spagat zwischen Bestimmtheit und Verbindlichkeit halten. Praktische Übungen stehen im Vordergrund.

Termin (digital):

Donnerstag, den 11.05.23
von 09.00 bis 12.30 Uhr

Vital statt matt - Der tägliche Energiekick

Mehr Balance in Beruf und Alltag

In einem komplex gewordenen beruflichen Alltag wird es immer schwieriger, achtsam mit sich selbst umzugehen und zwischendurch körperlich sowie mental aufzutanken.

Mit Frau Sabine Erb, Trainerin für Entspannung und Gesundheitsförderung, erlernen Sie kurze aber sehr wirkungsvolle Maßnahmen zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit.

Individuelle Reflexion soll Sie unterstützen, die eigenen Energieräuber und Zeitdiebe zu entdecken. Sie erhalten Anregungen zur Selbsthilfe für zwischendurch, mit dem Ziel, Ihre Konzentrations- und Leistungsfähigkeit zu verbessern, körperliche Anspannung zu reduzieren, eigene Ressourcen zu erkennen und mentale Blockaden zu minimieren.

Termin:

Dienstag, den 16.05.23 von 09.00 bis 11.45 Uhr im BIZ der Arbeitsagentur Wetzlar, Sophienstr. 19

Initiative ergreifen und Erfolg haben bei der Stellensuche

Sie studieren regelmäßig Jobbörsen im Internet sowie in Printmedien, finden aber nur selten eine für Sie passende Stellenausschreibung?

Heute bieten sich zahlreiche Wege, um alternative Kanäle zu nutzen und auf dem Arbeitsmarkt selbst aktiv zu werden.

In diesem Seminar lernen Sie Einiges über eine effektive Stellenrecherche, den Nutzen von Netzwerken, die Zusammenarbeit mit Personalberatungen

und das Vorgehen bei Initiativbewerbungen.

Darüber hinaus erhalten Sie nützliche Tipps zum Thema "Erster Eindruck bei der aktiven Arbeitgeberansprache".

Die Bewerbungstrainerin Kristina Kinenbach stellt Ihnen Möglichkeiten vor, wie Sie passende Stellen suchen und finden können.

Termin:

Mittwoch, den 21.06.23 von 09.30 bis 12.00 Uhr im Mehrgenerationenhaus, Walkmühlenweg 5, 35745 Herborn





Markt der Möglichkeiten - Weiterbildungen in der Kinderbetreuung

**Sie suchen einen Quereinstieg in ei-
nem Beruf, der mit Kindern zu tun
hat?**

Der Beruf „Staatlich anerkannte Erzie-
herin/Staatlich anerkannter Erzieher
(Bachelor Professional in Sozialwesen)“
öffnet durch seine generalistische Aus-
richtung vielfältige berufliche Einsatz-
bzw. Arbeitsfelder (z.B. Kita, Schule,
Einrichtungen der offenen Kinder- und
Jugendarbeit). Auch ein Quereinstieg
aus einem anderen Beruf ist möglich.

Ebenso bietet die Tagespflege eine gute
berufliche Perspektive.

Die Beauftragten für Chancengleichheit
am Arbeitsmarkt des Jobcenters Lim-
burg-Weilburg und der Arbeitsagentur
Limburg-Wetzlar stellen berufliche Alter-
native in der Kinderbetreuung vor.

Termin:

Dienstag, den 27.06.23 von 09.30 bis
12.00 Uhr im Sitzungssaal der Arbeits-
agentur Limburg, Ste.-Foy-Str. 23

Teilselbständigkeit - Die Alternative zum vollen Risiko

Tipps und Infos für Frauen rund um die Existenzgründung in kleinen Schritten.

Unabhängigkeit, sein eigener Chef sein und Entscheidungen selbst treffen - die Selbständigkeit ist der Traum vieler Menschen. Doch zahlreiche Bedenken, vor allem das finanzielle Risiko und sofort auf den Erfolg angewiesen zu sein, blockieren häufig schon die ersten Umsetzungsschritte. Sind das auch Ihre Bedenken? Halten genau diese Ängste Sie ab?

In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie durch die Gründung einer Teilselbständigkeit Ihre Risiken minimieren können, worauf Sie achten sollten und was zur Umsetzung Ihrer Geschäftsidee nötig ist, damit Sie dem Traum Ihrer selbstständigen Berufstätigkeit einen großen Schritt näherkommen.

Die Referentin Katja Streck ist Coachin, Trainerin und Beraterin. Seit vielen Jahren unterstützt sie Gründende vor, während und nach ihrer Existenzgründung und begleitet sie in eine erfolgreiche Selbständigkeit.

Termin (digital):

Mittwoch, den 05.07.23
von 17.30 bis 20.00 Uhr

Schwierige Lebenssituationen bewältigen und gestärkt daraus hervorgehen

Umbrüche und Übergänge gehören zum Leben, sind aber mitunter schwer zu bewältigen. Ein kompetenter Umgang mit Belastungen ist erlernbar. Was bedeutet es, widerstandsfähig zu sein?

In diesem interaktiven Vortrag lernen Sie Schlüsselfaktoren für mehr Resilienz kennen, hinterfragen Ihre Denk- und Handlungsmuster und aktivieren persönliche Ressourcen. Ziel ist es gelassen, souverän und kraftvoll zu bleiben und sich für herausfordernde Situationen im (Arbeits-) Alltag gut gewappnet zu fühlen.

Die Referentin Michaela Hatz ist Diplom-Psychologin. Sie ist als Achtsamkeitscoachin und Mentaltrainerin in eigener Praxis und für Unternehmen und Institutionen im Rhein-Main-Gebiet tätig.

Termin:

Mittwoch, den 12.07.23 von 09.30 bis 12.00 Uhr im BIZ der Arbeitsagentur Wetzlar, Sophienstr. 19

**50 plus und Weiterbildung -
Bin ich dafür nicht schon zu alt?**

Der Arbeitsmarkt befindet sich mehr denn je im Wandel. Die voranschreitende Automatisierung, Digitalisierung, das Aussterben alter und die Entstehung neuer Berufsbilder machen Weiterbildung zu einem festen Bestandteil aktueller Erwerbsbiographien.

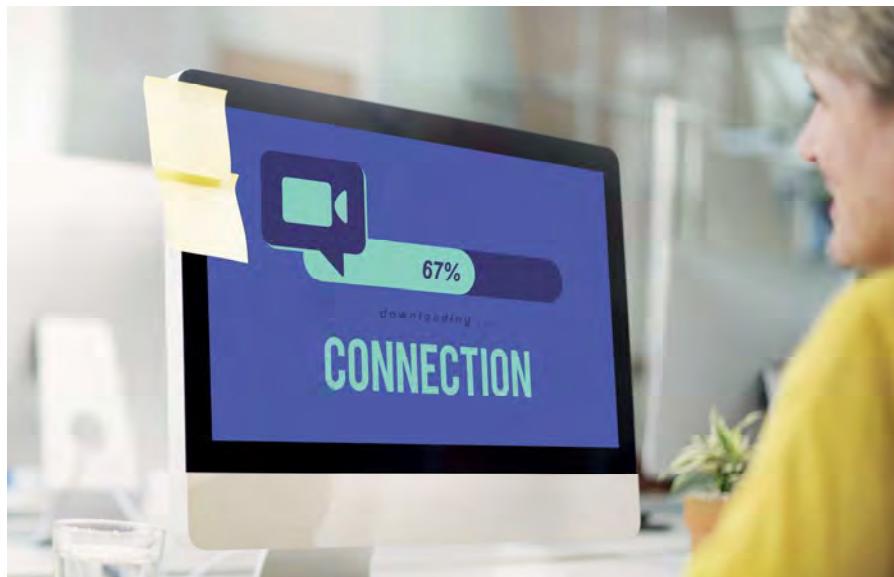
Eine Weiterbildung ist jedoch weitaus mehr als die Vermittlung neuer Fähigkeiten und Kenntnisse, sondern auch eine enorme persönliche Herausforderung.

Die Frage "Bin ich dafür nicht zu alt" bremst ein lebenslanges Lernen oft unnötig aus.

Die Senior Referentin Frau Azra Mehic vom Institut für Berufliche Bildung AG zeigt Ihnen in diesem Seminar warum sich eine Weiterbildung für die Generation 50+ immer lohnt!

Termin:

Dienstag, den 18.07.23 von 10.00 bis 12.00 Uhr im BIZ der Arbeitsagentur Limburg, Ste.-Foy-Str, 23



Farbberatung - Die Farben unserer Kleidungsstücke prägen das Erscheinungsbild und unsere Außenwirkung

Um heute im Beruf erfolgreich zu sein, ist es wichtig, sich vorteilhaft zu präsentieren und überzeugend aufzutreten. Der Hautkolorit und der Teint jedes Menschen ist unterschiedlich. Dies beeinflusst, ob uns warme oder kalte Farbtöne eine gesunde und strahlende Ausstrahlung verleihen. In der Farbberatung ermitteln Sie die Farben, die Ihre Außenwirkung beeinflussen und Ihren Typ positiv unterstreichen.

Die erfahrene Trainerin Frau Antje Weimer zeigt Ihnen, wie Sie mit der perfekten Wahl und Kombination von Farben durch frisches und attraktives Aussehen überzeugen.

Termin:

Mittwoch, den 06.09.23 von 09.00 bis 12.00 Uhr im Mehrgenerationenhaus, Walkmühlenweg 5, 35745 Herborn

Stilberatung - Entdecken Sie Ihren persönlichen Wohlfühl-Look und Kleidungsstil

Sind Sie gelegentlich auch beeindruckt, wenn Stars in der Öffentlichkeit eine prima Figur machen? Bitte vergessen Sie nie, dass fast alle Prominente eine



Heerschar von Stylisten und Modeberatern beschäftigen. Häufig wird das modische Outfit den Stars von Modelabels und Designern sogar kostenlos zur Verfügung gestellt.

Von kostenlosen Kleidungsstücken können Normalbürger*innen nur träumen. Nicht zu träumen brauchen Sie hingegen von einer professionellen Stilberatung und der Unterstützung durch eine Styling-Expertin.

Frau Antje Weimer informiert Sie über Schnitte, Formen und Materialien, die für Sie, Ihre Proportionen und Verwendungszweck optimal sind. Gewinnen Sie Sicherheit in Stil- und Typfragen – hin zu Ihrem persönlichen Kleidungsstil.

Termin:

Mittwoch, den 13.09.23 von 09.00 bis 12.00 Uhr im Mehrgenerationenhaus, Walkmühlenweg 5, 35745 Herborn

Selbstbewusst ins Vorstellungsgespräch - Workshop für Migrantinnen

Hallo Deutschland, hier komme ich!

Gerade im Vorstellungsgespräch zählt der erste Eindruck. Potentielle Arbeitgeber*innen sollen von der eigenen Person überzeugt werden. Die Perspektiven, Fähigkeiten, Kompetenzen und das Engagement von Migrantinnen sind ein wichtiger Beitrag für den deutschen Arbeitsmarkt. Trotzdem stoßen Frauen mit migrationsspezifischen Erfahrungen und Lebensstandpunkten immer wieder auf Vorurteile.

Dieser Workshop soll Frauen Mut machen, sich selbstbewusst im Vorstellungsgespräch zu präsentieren.

Inhalte:

- Wie kann ich meine Wirkung optimieren? Worauf ist besonders zu achten?
- Wie zeigt sich nonverbale Kommunikation, besonders bei virtuellen Begegnungen?
- Reflexion der Erfahrungen der Einzelnen in diesem Workshop UND im Arbeitsalltag
- Übungen unter Anleitung

Die Dozentin: Annette Förg – COACHING, Inhouse- & Online Training ist Diplom-Pädagogin und arbeitet über zehn Jahre freiberuflich in eigener Praxis in Marburg mit Schwerpunkten rund um Kommunikation, Krisen- und Stressmanagement. Sie kennt die Arbeitswelt aus über dreißig Jahren Berufserfahrung im Angestelltenverhältnis, vom Schichtdienst bis hin zu zwanzig Jahren Leitungserfahrung. Zusätzlich ist sie im Zeit- und Selbst-Management und der Imageberatung qualifiziert.

Termin:

Donnerstag, den 28.09.23 von 08.30 bis 12.00 Uhr im BIZ der Arbeitsagentur Limburg, Ste.-Foy-Str. 23





NEIN sagen! Raus aus der Falle es allen recht zu machen

Wir alle wollen glücklich leben. Oftmals sind es aber nicht die Umstände, die uns daran hindern. Viel häufiger stehen wir uns sowohl im Beruf als auch im privaten Bereich selbst im Weg und verhindern damit ein positives und erfülltes Dasein.

Wir setzen uns jeden Tag selbst Grenzen, ob absichtlich oder unabsichtlich. Aber die gute Nachricht ist: Es gibt sehr viele Möglichkeiten, diese Fesseln abzuschütteln.

Um zukünftig ein glücklicheres Leben führen zu können, werden von der erfahrenen Resonanz-Coachin, Frau Irina Wascheck folgende **Inhalte** behandelt:

- Blockade enttarnen
- Wahrnehmung eigener Grenzen und Bedürfnisse
- Sich positiv und gelassen abgrenzen
- Mehr Balance im Alltag und im Beruf
- Anregungen und Diskussion

Termin:

Freitag, den 29.09.23 von 10.00 bis 12.00 Uhr im BIZ der Arbeitsagentur Wetzlar, Sophienstr. 19

Finanziell fit im Alltag - Die eigenen Finanzen nachhaltig ausrichten

Sie möchten wissen, wie sich ein nachhaltiger Konsum im Alltag rechnet und wie eine nachhaltige Geldanlage überhaupt aussieht?

Sie möchten eine persönliche Finanzstrategie entwickeln und auch Ihre Altersvorsorge nachhaltig ausrichten?

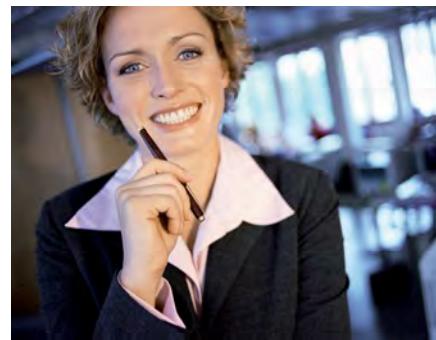
Denn ein verantwortungsvoller Umgang mit dem eigenen Geld beginnt mit einer nachhaltigen Lebensweise im Alltag.

Auch bei langfristigen Finanzentscheidungen, wie der eigenen Altersvorsorge oder dem persönlichen Vermögensaufbau, kann eine nachhaltige Strategie zum Erfolg führen.

Erfahren Sie im Online-Vortrag mit Dr. Birgit Happel in Kooperation mit dem Beratungsdienst Geld und Haushalt, wie Nachhaltigkeit und Langfristigkeit in die kleinen und großen Herausforderungen des Lebens einbezogen werden können.

Termin (digital):

Donnerstag, den 16.11.23
von 10.00 bis 11.15 Uhr



Selbstpräsentation - Erfolg ist eine Sache der Ausstrahlung

Erfahren Sie, wie Sie Ihr Selbstmarketing gezielt als Schlüssel für Ihren Erfolg einsetzen können.

Ziel ist es, die eigene Person aufzuwerten, selbstsicher und selbstbewusst nach außen aufzutreten und interessant für andere zu werden.

Sie erfahren von der Expertin für Karriere- und Persönlichkeit Frau Petra Schreiber viel über Image und Outfit, über Ihre Wirkung auf andere, die richtige Businesskleidung und wie Sie entspannt ins Vorstellungsgespräch gehen.

Termin (digital):

Donnerstag, den 23.11.23
von 09.00 bis 11.30 Uhr



Hessenweite Aktions- woche vom 25.09. bis 29.09.23

Wenn nach den Sommerferien der Alltag wieder eingekehrt ist, bieten die hessischen Beauftragten für Chancengleichheit eine breite Palette an Veranstaltungen an. Viele davon finden in digitaler Form statt, so dass Sie bequem von zu Hause aus teilnehmen können.

Lassen Sie sich inspirieren und nutzen Sie die Veranstaltungen mit Themen wie Wiedereinstieg, Bewerbung, Selbstpräsentation, Ausbildung, Umschulung, Ge-

haltsverhandlung, finanzielle Absicherung und vielem mehr.

Die einzelnen Seminare finden Sie in der Veranstaltungsdatenbank der Arbeitsagentur (www.arbeitsagentur.de).

Suchen Sie unter dem Stichwort „Chancengleichheit“ hier:

www.arbeitsagentur.de/veranstaltungen

Teilzeitausbildung - Ein Berufsabschluss in Teilzeit ist möglich

Kinderbetreuung, Pflege von Angehörigen, gesundheitliche Beeinträchtigungen: Manchmal ist es aufgrund der privaten Lebensumstände nicht möglich, eine Vollzeitausbildung zu absolvieren.

Eine Ausbildung oder Umschulung in Teilzeit, bei der die wöchentliche oder tägliche Arbeitszeit reduziert ist, ist eine flexible **Möglichkeit, einen vollwertigen Berufsabschluss zu erlangen und für die eigene Zukunft vorzusorgen!**

Eine Ausbildung in Teilzeit ist für alle Ausbildungsinteressierten und Auszubildenden realisierbar – und das in jedem dualen Ausbildungsberuf und in jedem Alter! Vorausgesetzt alle an der Ausbildung Beteiligten, also Auszubildende*r und Unternehmen, sind sich einig.

Eine Verkürzung ist bis zur Hälfte der täglichen oder wöchentlichen Ausbildungszeit möglich. Als Ausgleich verlängert sich die Ausbildungsdauer. Auch die Ausbildungsvergütung passt sich dem an. Als Hilfe zum Lebensunterhalt gibt es staatliche Unterstützungsleistungen.

Weitere Informationen finden Sie unter:

www.teilzeitausbildung.de

Vorteile

Vollwertiger Abschluss:

Der Abschluss einer Ausbildung in Teilzeit unterscheidet sich nicht von dem Abschluss einer Ausbildung in Vollzeit.

Große Auswahl:

Alle nach dem Berufsbildungsgesetz geregelten dualen Ausbildungsberufe können in Teilzeit absolviert werden.

Bessere Vereinbarkeit:

Die tägliche oder wöchentliche Arbeitszeit kann reduziert werden – und ist so besser mit den persönlichen Lebensumständen vereinbar. Zudem kann auch eine Ausbildung in Teilzeit in der Regelausbildungsdauer absolviert oder verkürzt werden, beispielsweise aufgrund beruflicher Vorkenntnisse, schulischer Vorbildung oder überdurchschnittlicher Leistungen, aber auch aufgrund von Familiensorge.

Mehr Flexibilität:

Es ist möglich, auch nur einen Teil der Ausbildung in Teilzeit zu absolvieren.

Finanzielle Unabhängigkeit:

Auch Teilzeitausbildende erhalten eine Ausbildungsvergütung.

Mit Social Media Ausbildung klar machen - Digitaler Workshop für Ausbildungssuchende

Wie gehe ich bei der Suche nach einem Ausbildungsplatz mit Instagram und Co um?

Soziale Medien können bei der Suche nach einer Ausbildungsstelle hilfreich sein, aber auch schaden. Die entscheidende Frage ist, wie gehe ich mit Instagram & Co um? Auf welchen Kanälen kann ich suchen, auf welchen mich selbst als Bewerber/in präsentieren?

Was poste ich wie und was sagen Profilbilder und -inhalte über mich aus?

Antworten auf diese und weitere Fragen sowie Tipps für dem Umgang mit sozialen Netzwerken gibt die Expertin für Karriere-, Image- und Persönlichkeitsentwicklung Petra Schreiber im Auftrag der Arbeitsagentur Limburg-Wetzlar in einem zweistündigen, interaktiven Online-Workshop für Jugendliche.

Termin (digital):

Mittwoch, den 11.10.23
von 17.00 bis 19.00 Uhr



Familienorientierte Personalpolitik

Im Wettbewerb um qualifizierte Beschäftigte ist eine familienorientierte Personalpolitik das Zünglein an der Waage.

Flexible Arbeitszeitmodelle, Weiterbildungsangebote, Kinderbetreuung, Home-Office - die Auswahl an Kriterien, die Beschäftigten bei der Wahl ihres Arbeitgebers immer wichtiger werden, ist lang.

Investieren Sie daher in familienorientierte Personalpolitik und punkten Sie damit nicht nur bei interessierten Bewerberinnen und Bewerbern, sondern auch bei Ihren Beschäftigten.

Unter www.arbeitsagentur.de/personalpolitik-fuer-familien erhalten Sie zur Selbstinformation erste Anregungen.

Der Arbeitgeber-Service und die Beauftragte für Chancengleichheit Frau Iris Angrick beraten Sie gerne in einem persönlichen Gespräch.

Rufen Sie an und vereinbaren einen Termin:

Limburg-Weilburg: 06431 - 209 141
Lahn-Dill-Kreis: 06441 - 909 247



Darüber hinaus ist das Unternehmensprogramm "Erfolgsfaktor Familie" die zentrale Plattform zum Thema Vereinbarkeit von Familie und Beruf:
www.erfolgsfaktor-familie.de

Beispiele für Möglichkeiten, in Teilzeit zu arbeiten:
www.teilzeit-info.de

Leistungen rund um Familie und Pflege im Überblick:
www.familienportal.de

Im Einsatz für Familien und Unternehmen vor Ort:
www.lokale-buendnisse-fuer-familie.de



Das Limburger Bündnis für Familie

Das Lokale Bündnis für Familie führt seit dem Jahr 2008 regelmäßig Veranstaltungen rund um das Thema „Vereinbarkeit von Familie und Beruf“ durch. Die Arbeitsgruppe "familienfreundliche Unternehmen" engagiert sich dabei mit dem Ziel, die Bedeutung familienfreundlicher Angebote in Unternehmen, Institutionen und Behörden zu stärken und zu fördern.

In 2022 wurde ein Wettbewerb angeboten, in dem Betriebe ausgezeichnet wurden, die sich durch eine besonders familienfreundliche Personalpolitik hervortun.

Dieser Wettbewerb hatte eine Rekordteilnahme von 40 Arbeitgebern.

Viele Beschäftigte suchen nach einer guten Balance zwischen Arbeit und Familie. Arbeitgeber, die ihre Beschäftigten dabei durch eine gute und vor allem familienorientierte Personalpolitik unterstützen, sind gefragter denn je.

Interessieren Sie sich für die Aktionen des hiesigen Bündnisses für Familie oder wollen Sie das Bündnis durch Ihre aktive Mitarbeit unterstützen? Nehmen Sie gerne Kontakt mit der Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt auf:

Limburg-Wetzlar.BCA@arbeitsagentur.de

Teilzeitberufsausbildung

Fachkräftesicherung mit Ausbildung in Teilzeit

Nahezu alle Unternehmen aller Branchen spüren einen erhöhten Ausbildungs- und Fachkräftebedarf – es wird immer schwieriger, geeigneten Nachwuchs zu finden.

Als Puzzleteil einer modernisierten Ausbildung kann die **Teilzeitausbildung** ein Schlüssel für die **Gewinnung zusätzlicher hoch motivierter Auszubildender sein.**

Geben Sie in Ihren Stellenausschreibungen an, dass Sie Ausbildungsplätze in Teilzeit anbieten. Dies stellt für Sie eine zusätzliche Chance dar, potenzielle Auszubildende zu gewinnen.

Vorteile einer Teilzeitausbildung:

Mehr Bewerber*innen:

Die Ansprache eines vergrößerten Kreises an Interessierten durch das Angebot einer Teilzeitausbildung erhöht Ihre Chance, passende Nachwuchskräfte zu finden und zu binden.

Arbeitgeberattraktivität:

Mit dem Angebot einer Teilzeitausbildung positionieren Sie Ihr Unternehmen als attraktiven, modernen und flexiblen Arbeitgeber.

Loyale Mitarbeiter*innen:

Auszubildende in Teilzeit, die aufgrund von Familie oder anderer Lebensumstände mit der Heimatregion verbunden sind, bleiben Ihrem Unternehmen länger erhalten.

Soft Skills:

Menschen, die sich für eine Teilzeitausbildung entscheiden, bringen häufig ein Plus an Lebenserfahrung, Organisationstalent, Pflichtbewusstsein und Engagement mit.

Weniger Ausbildungsabbrüche:

Das Angebot einer Teilzeitausbildung kann Auszubildende, die eine Vollzeitausbildung aufgrund ihrer Lebensumstände nicht fortsetzen können, an Ihr Unternehmen binden.

Nehmen Sie mit dem Arbeitgeber-Service unverbindlich Kontakt auf unter:

Limburg-Weilburg: 06431 - 209 141

Lahn-Dill-Kreis: 06441 - 909 247



Servicestelle Teilzeitausbildung Hessen

Die Servicestelle Teilzeit-Ausbildung Hessen ist beim Bildungswerk der Hessischen Wirtschaft e. V. in Darmstadt angesiedelt.

Sie setzt sich für die Bekanntmachung des flexiblen Ausbildungsmodells ein und agiert in enger Abstimmung mit dem „Netzwerk Berufsabschluss in Teilzeit – TAff in Hessen“, das vom Hessischen Ministerium für Soziales und Integration koordiniert wird.

Die Servicestelle trägt mit ihren Angeboten zur Erhöhung des Anteils an Teilzeitausbildung in Unternehmen bei.

Zur Erreichung dieses Ziels berät sie Unternehmen, Ausbildungsinteressierte und Berufsschulen über Teilzeitoptionen und fördert die Vernetzung von regionalen Akteur*innen.

Nähere Informationen unter:

www.teilzeitausbildung.de

Veranstaltung "Vielleicht ist die Fachkraft, die Sie suchen eine Frau?"

Als Unternehmen vergrößern Sie Ihre Chancen Fachkräfte zu gewinnen, wenn Sie Ihre Ausbildungen auch in Teilzeit anbieten. Es gibt viele Gründe, warum es für potentielle Fachkräfte nicht möglich ist, eine Vollzeitausbildung zu absolvieren. Für junge Frauen beispielsweise, die aufgrund von Elternschaft ihre Ausbildung unterbrochen haben oder bisher keine Ausbildung aufnehmen konnten, bietet die Ausbildung in Teilzeit die Chance auf ein selbstbestimmtes und eigenständiges Leben.

Wenn Sie sich innovativ zeigen, dann gewinnen Sie gleichzeitig auch an Image.

In Teilzeit ausbildende Unternehmen sind wegen ihrer sozialen Einstellung und Familienfreundlichkeit als attraktive Arbeitgeber hoch angesehen - In der Theorie klingt das gut. Die Umsetzung in der Praxis ist deutlich schwerer.

In dieser Veranstaltung werden Beispiele vorgestellt, in denen die Einstellung von weiblichen Auszubildenden in Teil-



zeit gelungen ist. Sie haben die Möglichkeit, ins Gespräch zu kommen, Fragen zu stellen und eventuelle Bedenken anzusprechen.

Lassen wir es angehen, denn wo ein Wille ist, können Lösungen gefunden werden!

Die Veranstaltung wird in Kooperation mit der Servicestelle Teilzeitausbildung und den Beauftragten für Chancengleichheit des Jobcenters Limburg-Weilburg und der Arbeitsagentur Limburg-Wetzlar angeboten.

Termin (digital):

Dienstag, den 14.02.23
von 16.00 bis 17.30 Uhr

Anmeldung bitte unter:

Limburg-Wetzlar.BCA@arbeitsagentur.de

Mädchen und Technik? Das geht!

Ein kleiner Faktencheck

Beim Thema Mädchen und **MINT**, also bei Berufen aus **Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften und Technik**, kursieren verschiedenste Annahmen rund um die (fachliche) Eignung von Mädchen.

Mythos: Mädchen tun sich mit Mathe schwer und haben kein ausgeprägtes technisches Verständnis.

- Ausschlaggebend sind die individuellen Kompetenzen unabhängig vom Geschlecht.
- Technisches/mathematisches Verständnis ist nicht angeboren, sondern ein Ergebnis von Förderung und Ermunterung.
- Mädchen und Jungen schneiden in internationalen Studien ähnlich gut ab

Mythos: Mädchen sind nicht kräftig genug für MINT-Berufe.

- In vielen Berufen, wie z.B. der Altenpflege oder in Reinigungsberufen, die oftmals von Frauen ausgeübt werden, sind schwere körperliche Arbeiten zu verrichten.
- Generell gilt: Leisten Mitarbeitende schwere körperliche Arbeit, können technische Hilfsmittel die Gesundheit schonen und die Leistungsfähigkeit

langfristig sichern.

Mythos: Mädchen bzw. Frauen arbeiten nur noch Teilzeit, wenn sie Kinder bekommen.

- Mütter und Väter haben Anspruch auf Elternzeit. Immer mehr Männer nehmen ihren Anspruch wahr und Frauen arbeiten immer häufiger in Vollzeit.
- Das Image eines Unternehmens wird positiv wahrgenommen, wenn eine nachhaltige Personalpolitik angeboten wird. Mitarbeitende kehren eher zu den Betrieben zurück, die familienfreundlich sind.
- Teilzeit ist nicht gleich Teilzeit. Es gibt verschiedenste Teilzeitmodelle. Warum nicht drei Tage Vollzeit arbeiten und dann zwei Tage frei? Oder sich eine Vollzeitstelle mit einer anderen Teilzeitkraft teilen?

Chancen ergreifen

Sind Sie auf der Suche nach Auszubildenden? Sie fragen sich "Passt die Person zu mir, meinem Betrieb und in mein Team?" Spielt es dann eigentlich eine Rolle, ob Sie ein Mädchen oder einen Jungen einstellen?

Am besten können Sie bei einem Praktikum herausfinden, ob eine Person zu Ihnen passt. Nutzen Sie die ebenfalls Aktionstage wie den Girlsday, um Mädchen auf MINT-Berufe aufmerksam zu machen.

Informationen für Unternehmen

Girls- und Boys Day am 27. April 2023

Nach mehr als zwei Jahren Corona-Pandemie mit Schulschliessungen und ausgefallenen Praktika ist es für Jugendliche besonders wertvoll, auf Angebote zur Berufsorientierung zurückgreifen zu können. Dieser Tag trägt dazu bei, dass Mädchen und Jungen bei ihrer Berufswahl nicht nur die typischen Frauen- und Männerberufe wählen.

Mädchen lernen an diesem bundesweiten Berufsorientierungstag technische, natur-wissenschaftliche und innovative neue Berufe kennen (MINT) und Jungen erleben soziale Berufe (SAGE).

An diesem Schnuppertag in den entsprechenden Betrieben können Weichen gestellt werden für eine Berufswahl jenseits von Rollenklischees. Die Teilnehmenden erhalten den wichtigen Impuls, Berufsfelder und Unternehmen noch intensiver kennenzulernen.

Studien zeigen, dass beispielsweise 42 Prozent der Schülerinnen Lust haben, später in dem Unternehmen zu arbeiten, das sie am Girls'Day kennengelernt haben.



Als Unternehmen tragen Sie Ihr Angebot für Mädchen hier ein:

www.girls-day.de

Für Jungen bieten Sie den Tag an unter:

www.boys-day.de

Wenn Sie dazu Fragen haben, Ihr Angebot besprechen möchten, Unterstützung beim Eintrag auf die Plattform, oder beim Ausfüllen der Bescheinigungen wünschen, kommen Sie gerne auf mich zu:

Iris Angrick

Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit Limburg-Wetzlar

Tel.: 06431 - 209 521

E-Mail:

Limburg-Wetzlar.BCA@arbeitsagentur.de

Herausgeberin

Agentur für Arbeit Limburg-Wetzlar
Ste.-Foy-Str. 23
65549 Limburg
Beauftragte für Chancengleichheit
am Arbeitsmarkt (BCA)
Januar 2023
www.arbeitsagentur.de