



FIT FÜR AUSBILDUNG-STUDIUM-BERUF - ONLINE SEMINARE

Eine gemeinsame Veranstaltungs-Reihe der Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Arbeitsagentur Gießen dem Programmberich Arbeit-Beruf-Technik der Volkshochschule des Landkreises Gießen.

Es ist nicht einfach, sich Zeit für sich selbst zu nehmen um gute Informationen und Begleitung bei Fragen rund um Beruf, Berufswahl, Bewerbung, Wiedereinstieg und Karriere zu finden. Dabei ist der Bedarf nach Orientierung besonders groß und die Nachfrage nach Seminaren hoch.

Darum haben wir uns ein Online-Programm mit Angeboten rund um Wiedereinstieg für Berufsückkehrende und Seminaren für Schülerinnen, Schüler und deren Eltern zu Themen der klischeefreien Berufswahl, Bewerbung und das liebe Geld ausgedacht.

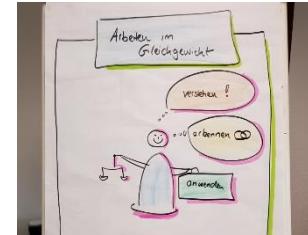
Die Veranstaltungen finden **online** statt und sind für Sie **kostenlos**. Eine **Anmeldung** ist erforderlich, Sie finden die Kurse und die Anmeldemöglichkeit hier:
www.vhs-kreis-gießen.de (Suchwort: schramm). Hier klicken für den Inhaltliche Rückfragen gerne auch an giessen.bca@arbeitsagentur.de.

Weitere regionale Angebote finden Sie auf der Seite der Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt:
Petra Burk und Christine Schramm <http://www.arbeitsagentur.de/vor-ort/giessen/aktuelles> und in der Veranstaltungsdatenbank www.vdb.arbeitsagentur.de

Der längste Weg beginnt mit dem ersten Schritt – lassen Sie uns gemeinsam durchstarten!

*Christine Schramm, Petra Burk
und Anja Janetzky*





Arbeiten und Leben im Gleichgewicht

Resilienz stärken – flexibel und ausgeglichen in Beruf und Alltag oder „So werde ich ein Stehauf-Frauchen“

Arbeiten, Studieren, Neuorientieren, Homeoffice oder Lernen auf die Ferne, Prüfungen, Veränderungen, Privatleben, Job, Nebenjob oder dessen Verlust – das Leben bietet gerade in den momentanen Zeiten mit nahezu täglich neuen Bedingungen viele Herausforderungen.

Was können Sie dem entgegensetzen?

Wer resilient ist, lässt sich von den Belastungen des Alltags nicht unterkriegen, sondern schafft es immer wieder, in einen Zustand der Ausgeglichenheit zurückzufinden.

Der Zeitdruck wird immer größer, es kommen ständig Erwartungen auf Sie zu. In diesem ganz normalen hektischen Arbeitsalltag helfen nur Gelassenheit, lösungsorientierte Strategien und Selbstsicherheit.

Die Berufsberaterinnen Christine Schramm, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt, und Christiane Meyer-Fenderl vom Hochschulteam geben Tipps, wie es gelingen kann, die eigene innere Kraft und Stärke zu erkennen und weiter zu entwickeln.

Interessiert? Wir arbeiten mit Ihnen in einer kleinen Gruppe. Melden Sie sich rasch an.

Referentin: Christine Schramm,
Berufsberaterin und Beauftragte für Chancengleichheit
Christiane Meyer-Fenderl, Berufsberaterin im Hochschulteam

Termin **19.01.2023, 10-12 Uhr**

Anmeldung: www.vhs-kreis-gießen.de, Suchwort: schramm



Technik und Digitales – Passt das für mich?

Chancen für Frauen in der Digitalwirtschaft

Einstieg – Umstieg – Quereinstieg
insbesondere für Frauen beim Wiedereinstieg
aus der Familien- oder Pflegezeit



15. Februar 2023, 14 – 16 Uhr

In Tech-Jobs sind Frauen noch immer unterrepräsentiert - das muss sich endlich ändern! Die Branche bietet zahlreiche Vorteile, z.B. bei der Vereinbarkeit von Privatleben und Job. Im Workshop erfährst Du mehr zu den Vorzügen der Tech-Branche und welche Einstiegsmöglichkeiten es gibt.

Ausbildung, Duales Studium, Studium? – alles möglich. Da ist für jede ein Weg dabei. Auch ein Quereinstieg bietet Chancen, Mandy Wilms und Christine Schramm erzählen über Einstiege in die Tech- Branche und berichten von Erfahrungen von Frauen, die den Schritt gewagt haben.

Du bist gern kreativ und digital unterwegs? Du hast dich schon immer gefragt, wie der Algorithmus hinter Instagram funktioniert oder wie eine Webseite programmiert wird?

Du bist aber nicht sicher, ob Dir das liegt, was Du dafür mitbringen solltest, ob Du das überhaupt kannst und ob es Dir Spaß machen würde? Wir zeigen Dir, dass IT viel mehr als nur Zahlen in den Computer tippen ist.

Welche Interessen und Kompetenzen musst Du mitbringen, um erfolgreich in die IT einsteigen zu können? Wir sagen es Dir. Und wer weiß, vielleicht schlummern ungeahnte Fähigkeiten in Dir?

Und einen Plan zur Berufswahl geben wir Dir auch gleich mit.

Online erhältst Du Infos dazu, welche „digitalen“ Berufe es gibt, was genau frau dort den ganzen Tag so macht und welche Deiner Stärken Dir beim Einstieg helfen.

Referentinnen:

Mandy Wilms, Teamleiterin Tech in the City e.V.
Christine Schramm, Berufsberaterin und Digitalisierungsexpertin

Anmeldung: www.vhs-kreis-gießen.de, Suchwort: schramm

Hintergrund: Die Digitalwirtschaft ist der Jobmotor der Zukunft und befindet sich auf Wachstumskurs. Doch es gibt noch nicht genug Newcomer in der Branche. Technische und innovative Berufe bieten die Chancen für eine interessante, zukunftssichere Tätigkeit mit guten Verdienstmöglichkeiten.



Vorstellungsgespräch

Tipps und Tricks für eine erfolgreiche Selbstpräsentation



Eine Einladung zum Vorstellungsgespräch führt bei Vielen zu Schmetterlingen im Bauch - vor Freude und auch vor Aufregung. Was kommt auf mich zu und wie schaffe ich es, ruhig zu bleiben und meine beste Seite zu zeigen?

Sich selbst zu präsentieren fällt den meisten Menschen nicht so leicht. Gut vorbereitet kann man aber zu mehr Struktur und Selbstvertrauen im Gespräch kommen hierbei hilft Christine Schramm.

Im Online-Seminar wollen wir daher gemeinsam betrachten:

Wie kann ich mich vorbereiten?

Wie läuft ein typisches Gespräch ab?

Was erzähle ich über mich selbst?

Mit welchen Fragen muss ich rechnen?

Was könnte ich antworten?

Gerne kann man auch kleine Gesprächs-Teile üben und sehen, wie man Pannen vermeidet und sich ins rechte Licht setzt. Natürlich gibt es auch Gelegenheit, Fragen zu stellen.

Referentin: Christine Schramm,
Berufsberaterin und Beauftragte für Chancengleichheit

Seminar für Schülerinnen und Schüler. Gerne können auch Eltern teilnehmen.

Termin: 23.02.2023, 14-16 Uhr

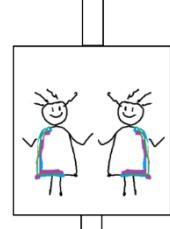
Anmeldung: www.vhs-kreis-gießen.de, Suchwort: schramm



Das kann ich! - Bewerbung kurzgefasst

Mein Elevator-Pitch

Wie ich mich punktgenau präsentiere



Freitag, 24.02.2023, 11:30 - 12:30 Uhr

Manchmal muss es schnell gehen. Unerwartet habe ich die Chance, auf einer Veranstaltung oder Messe mit Entscheider*innen zu reden und mich für eine Arbeitsstelle oder eine neue Position durch eine kurze Selbst-Vorstellung ins Gespräch zu bringen. Diese vermeintlich unerwartete Situation kann gemeinsam mit Christine Schramm gut vorbereitet werden.

Im Kurs werden wir die Methode "Elevator Pitch" (Das Treffen im Aufzug) besprechen. Fokussiert auf die Vorbereitung einer Mini-Selbstpräsentation, betrachten wir unsere Kompetenzen in Bezug auf unseren Wunschjob. Wir wechseln in die Perspektive von zukünftigen Arbeitgeber*innen und überlegen, wie unser Nutzen für die Position entdeckt werden kann. Dadurch möchten wir eine erste Idee bekommen, was man oder frau sagen könnte.

Referentin: Christine Schramm

Berufsberaterin und Beauftragte für Chancengleichheit

Im Rahmen des Tags der offenen Tür der vhs Landkreis Gießen.

Anmeldung: www.vhs-kreis-gießen.de , Kurs G-5550233

Im Rahmen der Internationalen Frauenwoche

Telefonaktionstag:

Ein Anruf bringt Sie weiter



Sie können uns im Rahmen der Internationalen Frauenwoche zur Chancengleichheit anrufen:

- Frauen und Männer, die nach Eltern- und Pflegezeit in den Beruf zurückkehren möchten
- Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber, die ihren Mitarbeitenden familienbewusste Arbeitsbedingungen bieten möchten
- Schülerinnen und Schüler, die einen klischeefreien Einstieg in Ausbildung und Beruf suchen

Interessierte aus Gießen, Vogelsberg und Wetterau können uns Fragen rund um Berufswahl, Einstieg und Wiedereinstieg in den Beruf oder Förderung von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern stellen. Als Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt informieren wir beispielsweise über Beschäftigungsmöglichkeiten in Teilzeit, Vereinbarkeit von Beruf und Familie sowie die vielfältigen Unterstützungsangebote der Arbeitsagenturen.

Am Mittwoch, den 8.3.2023 von 9:00 – 12:00 Uhr

stehen wir, Petra Burk und Christine Schramm, unter der

Rufnummer 0641 9393 782

für Ihre Anrufe zur Verfügung.

Ausdrücklich sind auch Interessierte eingeladen, die bisher noch nicht mit der Agentur für Arbeit in Kontakt stehen. Die Teilnahme ist kostenlos.

Bei den Herausforderungen der letzten Jahre zeigt sich noch stärker, dass vor allem Frauen beruflich zurückstecken und ihre Erwerbstätigkeit unterbrechen, wenn es um die Kindererziehung geht oder Angehörige versorgt werden müssen. Durch eine verminderte Erwerbstätigkeit der Frauen drohte dem Arbeitsmarkt ein großes Potenzial von überwiegend gut ausgebildeten Fachkräften verloren zu gehen. Den Betreuenden und Pflegenden entstehen Einkommens- und Rentenverluste. Dem gilt es entgegenzuwirken.



Im Rahmen der Internationalen Frauenwoche

Wir sind anders – wir sind bunt - na und!

**- Vielfalt als Ressource -
Online-Seminar für mehr Diversität am Arbeitsmarkt**

8. März, 10 bis 11 Uhr



Gemischte Teams bieten Vorteile. Mitarbeiter*innen bringen aufgrund ihrer Verschiedenheit unterschiedliche Kompetenzen und diverse Sichtweisen ein. Mit welchen Besonderheiten können Sie Teams bereichern? Dem wollen wir im Online-Workshop auf die Spur kommen.

Insbesondere für Frauen in technischen Berufen, mit Behinderungen, mit Migrationshintergrund, mit Familienaufgaben, mit Kopftuch, People of Color, BIPOC oder „Arbeiterkinder“ sind Bildungskarriere und Einstieg in den Beruf oft ein wenig anspruchsvoller.

Da aber nicht jedes Unternehmen Erfahrungen mit allen denkbaren Besonderheiten haben kann, ist es an jeder selbst, mit vielleicht falschen Vorstellungen umzugehen und die eigenen Vorteile für Arbeitgeber*innen herauszuarbeiten und zu präsentieren.

Den Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt, Christine Schramm und Marion Guder, geht es darum zu zeigen, dass Vielfalt Ressourcen beinhaltet und alle weiterbringt.

Die Referentinnen können aus eigenen Erfahrungen aufgrund von Migrationshintergrund, sozialer Herkunft, junger Frau in Führung oder Frau in Männerdomänen berichten.

Ein Seminar für Arbeitgeber*innen, Arbeitnehmer*innen und Arbeitssuchende von der Kunst, das „Anderssein“ gewinnbringend zu nutzen.

Hintergrund:

Vielfalt in Unternehmen setzt sich vielerorts durch. Nicht nur in kreativen Branchen oder bei Startups, sondern auch in konservativeren Arbeitsbereichen. Der Grund ist der mittlerweile anerkannte wirtschaftliche Vorteil durch die sogenannte Diversität. Wie Männer und Frauen davon beruflich profitieren können, ist Thema eines Online-Seminars.

Referentinnen:

Christine Schramm und Marion Guder, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt

Anmeldung: www.vhs-kreis-gießen.de, Suchwort: schramm

Im Rahmen der Internationalen Frauenwoche

„Mein Weg zurück in den Beruf“ Existenzsichernde Perspektiven für Berufsrückkehrende

Familienpflichten und Beruf unter einen Hut zu bringen, das stellt uns vor viele Herausforderungen. Kinder müssen betreut und manchmal sogar unterrichtet werden, die Familie will versorgt sein, Pflege muss organisiert werden. Für viele Menschen, insbesondere Frauen, besteht der Alltag aus einem permanenten Jonglieren von Arbeit, Familienarbeit und Fürsorgearbeit. Mit der Planung des Wiedereinstiegs in die Arbeitswelt sind oft Ungewissheiten und Fragen verbunden, sei es zur beruflichen Orientierung, zu Bewerbungsstrategien oder Kinderbetreuung.



Im zweistündigen Online-Seminar möchten Christine Schramm und Swaantje Mika für ein bisschen mehr Sicherheit sorgen.

Wir starten mit einem Blick auf Ihre Ausgangssituation, Ihre Kompetenzen und Ihre Ziele.

Gemeinsam betrachten wir dann

- Möglichkeiten und Wege zum Wiedereinstieg in das Berufsleben
 - Rahmenbedingungen von Beruf und Familie, wie Arbeitszeit, Kinderbetreuung
 - Berufsfindung und Zielplanung
 - Kompetenzen erkunden
 - erfolgreiche Selbstvermarktung sowie
 - unterstützende Angebote der Arbeitsagentur
- und haben Gelegenheit zu Austausch und gegenseitiger Unterstützung.

Wir bieten das Seminar online an. Keine Anfahrtswege, keine zusätzliche Kinderbetreuung, Sie nehmen komfortabel von zuhause aus teil. Sie benötigen lediglich einen PC, Laptop, ein Tablet oder Smartphone mit Internetzugang. Wir gehen diesen neuen Weg mit Ihnen und möchten Ihnen trotz allem gute Informationen anbieten. Lassen Sie uns gemeinsam unsere digitalen Kompetenzen voranbringen und wählen Sie sich ein.

Interessiert? Wir arbeiten mit Ihnen in einer kleinen Gruppe. Melden Sie sich am besten direkt an, um Ihren Platz zu sichern: www.vhs-kreis-gießen.de, Suchwort: schramm

Referentinnen:

Christine Schramm, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt,
Digitalisierungsexpertin und Berufsberaterin, Agentur für Arbeit Gießen,
Swaantje Mika, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt, Jobcenter Wetterau

Termin **9.3.2023, 10-12 Uhr**



Seminar im Rahmen der Internationalen Frauenwoche und des Equal Pay Day

Frauen und Geld im Alltag Die Finanzen unter Kontrolle, auch in der Krise

10. März, 10 bis 11 Uhr



Der Equal Pay Day zeigt es – Obwohl Frauen besser ausgebildet sind denn je, haben Sie immer noch weniger Geld zur Verfügung und es ist nicht einfach, die eigenständige Existenzsicherung aufrechtzuerhalten. Bis sich das hoffentlich bessert, ist es gerade in Krisenzeiten für Frauen umso wichtiger, vorausschauend zu planen.

Im Onlinevortrag zeigt Dr. Birgit Happel Tipps und Tricks zum Managen der eigenen Finanzen. Budgetmanagement in Krisenzeiten

- Das Budget im Gleichgewicht – auch, wenn die Preise steigen
- Finanzielle Engpässe bewältigen, finanzielle Verpflichtungen einlösen
- Energie sparen bei Strom, Heizen, Warmwasser
- Welche Hilfen gibt es?
- Mit konkreten Maßnahmen die eigenen Finanzen solide aufstellen

Der Vortrag findet in Kooperation von VHS Landkreis Gießen, Agentur für Arbeit Gießen und dem Beratungsdienst Geld und Haushalt statt. Suchwort: schramm

Referentin: Dr. Birgit Happel, Soziologin und Coach für Geldbiografien

Infos: Giessen.BCA@arbeitsagentur.de

Anmeldeinfo und weitere Termine: www.vhs-kreis-gießen.de, Suchwort: schramm

Weitere Aktionen zum Equal pay Day
<https://www.equalpayday.de/mitmachen/aktionen/aktionslandkarte/>



Im Rahmen der Woche der Ausbildung 13.-19.3.2023

Ausbildung in Teilzeit – eine Chance für alle

16. März 10 bis 11 Uhr

So kann es gelingen!

Die Servicestelle Teilzeit-Ausbildung informiert Ausbildungsinteressierte & ausbildende Betriebe über Rahmenbedingungen und Wege

Eine Berufsausbildung bietet lebenslang die Chancen einer qualifizierten beruflichen Tätigkeit und eigenständigen Existenzsicherung. Daher sollten alle Menschen die Chance bekommen, eine betriebliche Ausbildung zu absolvieren. Ausbildenden Betrieben bietet Ausbildung die Möglichkeit, ihren Fachkräftebedarf zu decken oder Menschen im Betrieb zu qualifizieren.

Um dies auch in Teilzeit realisieren zu können, ist es wichtig, die Rahmenbedingungen, Gestaltungsmöglichkeiten und mögliche Anlaufstellen zu kennen.

Betriebe und Auszubildende können dann gemeinsam Ausbildung gestalten, unter Berücksichtigung verschiedener Lebenslagen, wie Kinderbetreuung, Pflege, gesundheitliche Bedingungen oder im Leistungssport.

Mit dem Gesetz zur Modernisierung und Stärkung der beruflichen Bildung wurden zum 1. Januar 2020 die Möglichkeiten der Ausbildung in Teilzeit erweitert. Nach der gesetzlichen Novellierung steht die Teilzeitberufsausbildung grundsätzlich allen Auszubildenden offen, wenn sich beide Vertragsparteien einig sind.

Die Beauftragten für Chancengleichheit der Agentur für Arbeit bieten gemeinsam mit der Servicestelle Teilzeit-Ausbildung eine Online-Veranstaltung über die individuellen Teilzeitmodelle und Ausbildungsabläufe und die Gelegenheit für Fragen zu dem Thema.

Zielgruppen:

- Arbeitgeber*innen
- Multiplikator*innen
- Ausbildungsinteressierte

jeden Alters, wie Schüler*innen, Berufsrückkehrende, Menschen in Ausbildung oder Studium, bei denen sich die familiäre oder gesundheitliche Lage geändert hat, Menschen ohne abgeschlossene Ausbildung

Referentin: Judith Ebersoll, Servicestelle Teilzeitausbildung

Anmeldung: ebersoll.judith@bwhw.de

Rückfragen an Marion Guder, Marburg.BCA@Arbeitsagentur.de

Petra Burk, Giessen.BCA@arbeitsagentur.de

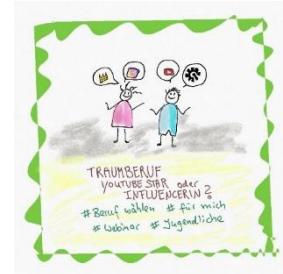


Im Rahmen der Woche der Ausbildung 13.-19.3.2023

Mädchenberufe - Jungenberufe – Traumberufe

Workshop zur Berufs- und Studienwahl nach Plan, jenseits von rosa und himmelblau

Berufswahl ist für oft eine große Herausforderung und findet nicht selten noch eher zufällig statt. Oft wählt man, was man kennt. Häufig aus einer beschränkten Auswahl.



Fast 500 Ausbildungsberufe, nahezu 20000 Studiengänge, Schulische Ausbildungen, Sonderausbildungen, Duales Studium – das kann auch rasch unübersichtlich werden – hier möchte Christine Schramm helfen.

Im Workshop wollen wir die Berufswahl planvoll angehen:

- Wo stehe ich in der Berufswahl?
- Wie geht mein Weg weiter?
- Wie kann ich planvoll vorgehen?
- Was gibt es jenseits der typischen Mädchen-/Jungenberufe?

Das Online-Seminar kann auch beim Orientieren für ein Praktikum oder Girls`Day oder Boys`Day helfen.

Seminar für Schülerinnen und Schüler. Gerne können auch Eltern teilnehmen.

Termin: 23.03.2023, 14-16 Uhr

Referentin: Christine Schramm,
Berufsberaterin und Beauftragte für
Chancengleichheit



Anmeldung: www.vhs-kreis-gießen.de , Suchwort: schramm



„Walk and Talk“ – Berufsrückkehr

Spazieren Sie mit uns durch den Kurpark in Bad-Nauheim und lassen Sie uns bei einem gemeinsamen „Walk and Talk“ Ihr Thema Berufsrückkehr erarbeiten.
Wir starten am Mütterfamilienzentrum Müfaz in Bad Nauheim.

Wie gelingt Ihnen der Wiedereinstieg in das Berufsleben, wie gehen Sie berufliche Veränderungen an? Was hat sich in den letzten Jahren am Arbeitsmarkt verändert?

Petra Burk, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit Gießen und *Swaantje Mika*, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt Jobcenter Wetterau gehen auf die wichtigsten Punkte rund um die Arbeitsaufnahme ein und berichten über geeignete Strategien rund um das Thema Berufsrückkehr.

Folgenden Themenschwerpunkte haben wir für Sie ausgesucht:

- Arbeitsmarkt und Stellenmarkt
- Voraussetzungen für die Arbeitssuche
- Selbstanalyse - was kann ich - wie präsentiere ich meine Stärken?
- was kann ich und wo will ich hin? Was habe ich für Kompetenzen und was ist mein berufliches Ziel?
- Selbstvermarktung - Bewerben heißt werben
- Selbstinformationsmöglichkeiten

Termin:

25.04.2023 von 9:30 bis 11:30 Uhr

Treffpunkt ist vor dem Mütterfamilienzentrum Müfaz
Friedberger Str. 10, 61231 Bad Nauheim

Anmeldung:

oder giesen.bca@arbeitsagentur.de
jobcenter-wetterau.BCA@jobcenter-ge.de

Bei schlechtem Wetter besteht die Möglichkeit die Veranstaltung in das Müfaz zu verlegen.



Girls` Day – Online-Berufsorientierung am Zukunftstag

27. April 2023, 14 bis 16:30 Uhr



Girls` Day: Mädchen kommen überall hin

Du bist gern kreativ und digital unterwegs? Du hast dich schon immer gefragt, wie der Algorithmus hinter Instagram funktioniert oder wie eine Webseite programmiert wird?

Du bist aber nicht sicher, ob Dir das liegt, was Du dafür mitbringen solltest, ob Du das überhaupt kannst und ob es Dir Spaß machen würde?

Dann bist Du genau richtig bei unserem Info-Event zum Girls` Day!

Wir zeigen Dir, dass IT viel mehr als nur Zahlen in den Computer tippen ist.

Online erhältst Du Infos dazu, welche „digitalen“ Berufe es gibt. Eine Berufsvertreterin erzählt, was genau man dort den ganzen Tag so macht und welche Deiner Stärken Dir beim Einstieg helfen. Berufsberaterin Christine Schramm gibt Dir dann noch Tipps, wie Du die Suche nach Deinem Traumjob angehen kannst und wer dabei unterstützt.

Und das Beste daran? Du kannst einfach von zu Hause aus mit deinem Laptop an der Veranstaltung teilnehmen. Melde Dich gleich an:

Anmeldung: www.vhs-kreis-gießen.de, Suchwort: schramm

Referentinnen:

Mandy Wilms, Tech in the City e.V.

Christine Schramm, Berufsberaterin und Digitalisierungsexpertin

Hintergrund:

Der Girls` Day will dazu beitragen, dass Mädchen bei ihrer Berufswahl nicht nur die typischen Frauenberufe im Auge haben und ihren Beruf nach Talenten und Interessen statt nach Rollenklischees wählen. Hier gibt es weitere Informationen: www.girls-day.de

Die Digitalwirtschaft ist der Jobmotor der Zukunft und befindet sich auf Wachstumskurs. Doch es gibt noch nicht genug Newcomer in der Branche. Technische und innovative Berufe bieten die Chancen für eine interessante, zukunftssichere Tätigkeit mit guten Verdienstmöglichkeiten.



Das kann ich - Kompetenzen und Stärken erkennen

Wir können alle viel mehr, als wir auf Anhieb denken. Bei jeder Station unseres Lebens haben wir Neues gelernt und wertvolle Kompetenzen erworben: In der Schule, bei Projektarbeiten, im Praktikum, bei Hausarbeiten, im Verein, beim Hobby, beim Nebenjob.

Diese verborgenen Kompetenzen aufzuspüren ist Grundlage für eine passende Berufswahl und eine gute Vorbereitung auf die Bewerbung dabei möchte Christine Schramm helfen.

Schritt für Schritt wollen wir Kompetenzen aufzuspüren und lernen, sie zu benennen:

- Ich kann besonders gut
- Das weiß ich, weil...
- Was bedeutet das für Berufswahl oder Studienwahl?
- Wie erzähle ich das in Vorstellungsgespräch und Bewerbung?

Seminar für Schülerinnen und Schüler. Gerne können auch Eltern teilnehmen.

Termin: **11.05.2023, 14-16 Uhr**

Referentin: Christine Schramm

Anmeldung: www.vhs-kreis-giessen.de , Suchwort: schramm

Woche der Chancengleichheit 25.9.-30.9.23

„Mein Weg zurück in den Beruf“ Existenzsichernde Perspektiven für Berufsrückkehrende

Familienpflichten und Beruf unter einen Hut zu bringen, das stellt uns vor viele Herausforderungen. Kinder müssen betreut und manchmal sogar unterrichtet werden, die Familie will versorgt sein, Pflege muss organisiert werden. Für viele Menschen, insbesondere Frauen, besteht der Alltag aus einem permanenten Jonglieren von Arbeit, Familienarbeit und Fürsorgearbeit.

Mit der Planung des Wiedereinstiegs in die Arbeitswelt sind oft Ungewissheiten und Fragen verbunden, sei es zur beruflichen Orientierung, zu Bewerbungsstrategien oder Kinderbetreuung.

Im zweistündigen Online-Seminar möchte Christine Schramm, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt, Berufsberaterin und Digitalisierungs-Expertin, für ein bisschen mehr Sicherheit sorgen.

Wir starten mit einem Blick auf Ihre Ausgangssituation, Ihre Kompetenzen und Ihre Ziele.

Gemeinsam betrachten wir dann

- Möglichkeiten und Wege zum Wiedereinstieg in das Berufsleben
 - Rahmenbedingungen von Beruf und Familie, wie Arbeitszeit, Kinderbetreuung
 - Berufsfindung und Zielplanung
 - Kompetenzen erkunden
 - erfolgreiche Selbstvermarktung sowie
 - unterstützende Angebote der Arbeitsagentur
- und haben Gelegenheit zu Austausch und gegenseitiger Unterstützung.

Interessiert? Wir arbeiten mit Ihnen in einer kleinen Gruppe. Melden Sie sich am besten direkt an, um Ihren Platz zu sichern: www.vhs-kreis-giessen.de, Suchwort: schramm

Referentinnen:

Christine Schramm, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt und Berufsberaterin, Agentur für Arbeit Gießen,
Swaantje Mika, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt, Jobcenter Wetterau

Termine **28.9.2023, 10-12 Uhr**

Bitte beachten Sie unser komplettes, hessenweites Angebot zur Woche der Chancengleichheit vom 19. bis 23. September in der Veranstaltungsdatenbank:
[> Hessenlink](http://www.arbeitsagentur.de/veranstaltungen)



Vorstellungsgespräch

Tipps und Tricks für eine erfolgreiche Selbstpräsentation

Eine Einladung zum Vorstellungsgespräch führt bei Vielen zu Schmetterlingen im Bauch - vor Freude und auch vor Aufregung. Was kommt auf mich zu und wie schaffe ich es, ruhig zu bleiben und meine beste Seite zu zeigen?

Sich selbst zu präsentieren fällt den meisten Menschen nicht so leicht. Gut vorbereitet kann man aber zu mehr Struktur und Selbstvertrauen im Gespräch kommen.



Im Online-Seminar wollen wir daher gemeinsam betrachten:

Wie kann ich mich vorbereiten?

Wie läuft ein typisches Gespräch ab?

Was erzähle ich über mich selbst?

Mit welchen Fragen muss ich rechnen?

Was könnte ich antworten?

Gerne kann man auch kleine Gesprächs-Teile üben und sehen, wie man Pannen vermeidet und sich ins rechte Licht setzt. Natürlich gibt es auch Gelegenheit, Christine Schramm Fragen zu stellen.

Seminar für Wiedereinsteigende (Berufsrückkehrende, Eltern, Pflegende, Alleinerziehende)

Termin: **02.11.2023, 10-12 Uhr**

Referentin: Christine Schramm

Anmeldung: www.vhs-kreis-giessen.de, Suchwort: schramm



Für alle Seminare gilt:

Referentinnen:

Christine Schramm, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit Gießen, Berufs- und Studienberaterin, Social Media Managerin, Digitalisierungsexpertin

Petra Burk, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit Gießen

Marion Guder, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit Marburg

Swaantje Mika, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt des jobcenters Wetterau

Dr. Birgit Happel, Soziologin und Coach für Geldbiografien, Geld und Haushalt

Viele der Seminare bieten wir online an. Keine Anfahrtswege, keine zusätzliche Kinderbetreuung, Sie nehmen komfortabel von zuhause aus teil. Sie benötigen lediglich einen PC, Laptop, ein Tablet oder Smartphone mit Internetzugang. Wir gehen diesen neuen Weg mit Ihnen und möchten Ihnen trotz allem gute Informationen anbieten. Lassen Sie uns gemeinsam unsere digitalen Kompetenzen voranbringen und wählen Sie sich ein. Weitere Veranstaltungen finden in Präsenz statt. Alle Veranstaltungen sind für Sie **kostenlos**.

Eine **Anmeldung** ist erforderlich.

Sie finden die Kurse und die **Anmeldemöglichkeit** hier.

Anmeldung: www.vhs-kreis-giessen.de, Suchwort: schramm

Inhaltliche Rückfragen gerne auch an Giessen.BCA@arbeitsagentur.de oder bei Ihrer vhs