



FIT FÜR DEN BERUF - ONLINE SEMINARE IN DEN FAMILIENZENTREN WETTERAU

Eine gemeinsame Veranstaltungs-Reihe der Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Arbeitsagentur Gießen mit dem **MüZe** – Mütter- und Familienzentrum Karben e. V., dem **Müfaz** – Mütter- und Familienzentrum e. V. Bad Nauheim, **Planet Zukunft** Büdingen, **PaMuKi** Familienzentrum e.V. Altstadt und dem **Fachdienst Frauen und Chancengleichheit** des Wetteraukreises, dem Wetterauer Netzwerk für Alleinerziehende (A-Net), der BCA des Jobcenter Wetterau und der Volkshochschule des Wetteraukreises.

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 wieder ein Online-Programm mit Angeboten rund um Wiedereinstieg für Berufsrückkehrende und Seminaren für Schüler*innen und deren Eltern zu Themen der klischeefreien Berufswahl und Bewerbung 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-wetterau.de (Suchwort: schramm) Anmeldung. Hier klicken für den Direktlink zur Suche. Inhaltliche Rückfragen gerne auch an giessen.bca@arbeitsagentur.de

Zusätzlich bieten wir Ihnen einige Angebote „hybrid“ an, das heißt, wir halten das Seminar online und Sie können entweder von zu Hause oder vor Ort im Berufsinformationszentrum BiZ oder im Mehrgenerationenhaus und dort ohne eigenen Computer teilnehmen. Weitere Angebote planen wir in Präsenz vor Ort, in einem Raum oder als „Walk and Talk“ im Freien.

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>
Swaantje Mika <https://www.jobcenter-wetterau.de/veranstaltungen.html>
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 Swaantje Mika



„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 Swantje 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: chancen

Referentinnen:

Christine Schramm, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt,
Digitalisierungsexpertin und Berufsberaterin, Agentur für Arbeit Gießen,

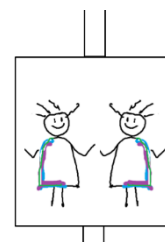
Termin **18.1.2024, 10-12 Uhr**



Das kann ich! – Kompetenzen erkennen und benennen

Mein Elevator-Pitch

Wie ich mich punktgenau präsentiere



Freitag, 22.2.24, 10:30 - 12:00 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 an meiner Arbeit 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 oder unser Fortkommen im jetzigen. 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

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



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 4.3.2024 von 9:00 – 12:00 Uhr

stehen wir, Petra Burk und Christine Schramm, unter der

Rufnummer 0641 9393 279

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.



Seminar im Rahmen der Internationalen Frauenwoche und des Equal Pay Day

Finanzpower für Frauen

6. März, 10 bis 11 Uhr



initiiert von
Business and Professional Women Germany e.V.

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.

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

Infos: Giessen.BCA@arbeitsagentur.de

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

Weitere Aktionen zum Equal Pay Day

<https://www.equalpayday.de/mitmachen/aktionen/aktionslandkarte/>



Im Rahmen der Internationalen Frauenwoche

Vielfalt bereichert – Diversität in der Arbeitswelt

Von der Kunst, Besonderheiten zu erkennen und wertschätzend zu erschließen



7. März, 10 bis 12 Uhr

Gemischte Teams bieten Vorteile. Menschen bringen aufgrund ihrer Verschiedenheit unterschiedliche Kompetenzen und diverse Sichtweisen ein.

Mit welchen Besonderheiten können Sie als Mitarbeiter*in Teams bereichern?

Wie gestalten Arbeitgeber*innen und Mitarbeiter*innen eine Umgebung, die Besonderheiten wertschätzt und ein passendes Umfeld bietet?

Wie können Sie als Arbeitgeber*in durch Bieten unterschiedlicher Bedingungen attraktiv(er) werden und gute Fachkräfte halten oder neue für ihr Unternehmen begeistern?

Insbesondere Frauen in technischen Berufen, mit Behinderungen, mit Migrationshintergrund, mit Familienaufgaben, People of Color oder „Arbeiterkinder“ empfinden Bildungskarriere und Einstieg in den Beruf oft als ein wenig anspruchsvoller. Besonderheiten als Vorzüge zu erkennen, fällt mitunter nicht so leicht.

Für Unternehmen kann es spannend sein, sich mit Besonderheiten zu beschäftigen und dann Bedingungen zu bieten, die zu vorteilhaften gemischten Teams führen, um Fachkräfte zu halten und zu gewinnen.

Daher ist es wichtig, in einen wertschätzenden Dialog auf Augenhöhe zu treten, Vielfaltdimensionen und ihre Wechselwirkungen zu betrachten, Vorstellungen zu korrigieren, Vorteile von Diversität gemeinsam herauszuarbeiten und so die Arbeitswelt ein wenig attraktiver zu gestalten.

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

Referentin:

Christine Schramm, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt, Diversity Trainerin

Die Referentin Christine Schramm kann aus ihrem professionellen Hintergrund als Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt sowie Berufs-, Studien-, Hochschul-, Promovierenden-, Unternehmens- und Reha-Beraterin und Diversity Trainerin berichten. Sie steht im langjährigen Austausch mit Unternehmen, Hochschulen, Facharbeitskreisen Diversity, Expert*innen, Anerkennungsberatung, WIR und IQ-Beauftragten und Betroffenen sowie der wissenschaftlichen Beschäftigung mit Wirkzusammenhängen (Intersektionalität). Sie engagiert sich in Arbeitskreisen zu Migration, Frauen in Technik, Chancengleichheit, Fachkräftesicherung.

Hintergrund:

Vielfalt in Unternehmen setzt sich vielerorts durch. In kreativen Branchen, bei Startups und zunehmend auch in konservativeren Arbeitsbereichen. Ein Grund ist der mittlerweile anerkannte wirtschaftliche Vorteil durch Diversität. Als Basis können wir zentrale Vielfaltdimensionen wie Geschlecht, sexuelle Orientierung, kulturellen und sozialen Hintergrund, Hautfarbe, Religion und Weltanschauung, Alter, körperliche und geistige Fähigkeiten sowie soziale Herkunft und deren Zusammentreffen gemeinsam beleuchten und praktische Erfahrungen austauschen.



Im Rahmen der Woche der Ausbildung

Ausbildung in Teilzeit – eine Chance für alle

13. März 10 bis 11.30 Uhr

So kann es gelingen!

**Infos für 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 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: Petra Burk, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt

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

Rückfragen Petra Burk oder Christine Schramm, Giessen.BCA@arbeitsagentur.de



„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 *Swantje 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 und wie präsentiere ich meine Stärken?
- Wo will ich hin? Was habe ich für Kompetenzen und was ist mein berufliches Ziel?
- Selbstvermarktung - Bewerben heißt werben
- Selbstinformationsmöglichkeiten

Termin:

8.5.2024 von 9:30 bis 11:30 Uhr

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

Anmeldung:

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

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



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 aufspüren ist Grundlage für eine passende Berufswahl und eine gute Vorbereitung auf die Bewerbung dabei möchte Christine Schramm helfen.

Schritt für Schritt wollen wir Kompetenzen aufspüren 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: **03.07.2024, 10-12 Uhr**

Referentin: Christine Schramm

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



Christine Schramm

Petra Burk

Swazije Mika

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: **12.11.2024, 10-12 Uhr**

Referentin: Christine Schramm

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



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

Swaantje Mika, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt des jobcenters Wetterau

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:

www.vhs-wetterau.de (Suchwort: chancen). Hier klicken für den [Direktlink zur Suche](#).

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

Eine Kooperation der **Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit Gießen** und des **jobcenter Wetterau** mit dem **Fachdienst Frauen und Chancengleichheit des Wetteraukreises**, **Familien- und Mütterzentren im Wetteraukreis** und der **vhs wetterau**.

