



Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt

Melanie Rössler & Monika Grün

08031/202 484 08031/202 381

Checkliste zum Wiedereinstieg nach einer Familienzeit

Welche Fragen sollten zu Beginn des Wiedereinstiegs geklärt sein:

<input type="checkbox"/> Was kann ich? Was will ich? Was schaffe ich?	
<input type="checkbox"/> Wann ist der richtige Zeitpunkt?	
<input type="checkbox"/> Habe ich die Unterstützung meiner Familie?	
<input type="checkbox"/> Ist die Kinderbetreuung sichergestellt? (auch in den Ferien und bei Krankheit, Weiterbildung)	
<input type="checkbox"/> Möglicher Arbeitszeitrahmen? (inkl. Fahrzeiten)	
<input type="checkbox"/> Wie mobil bin ich, in welchem Umkreis suche ich?	
<input type="checkbox"/> Ist eine Wiedereinstellung im letzten Betrieb möglich?	
<input type="checkbox"/> Fehlen berufliche Qualifikationen? Ist eine Weiterbildung notwendig?	
<input type="checkbox"/> Berufliche Neuorientierung oder Selbständigkeit?	
<input type="checkbox"/> Sind meine Bewerbungsunterlagen aktuell?	

**Machen Sie den Wiedereinstieg zu Ihrem ganz persönlichem Projekt.
Definieren Sie zuerst möglichst genau, was Sie suchen!**

<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?	
<input type="checkbox"/> Was ist das Hauptmotiv für meinen Wiedereinstieg?	
<input type="checkbox"/> 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

→ Strategie zurechtlegen, wie ich an gewünschte Zielgruppe herankomme
(z.B. Initiativbewerbung, Netzwerke, Kontakte durch Bekannte, Freunde, ehemalige Arbeits- oder
Studienkollegen...)

<input type="checkbox"/> Homepages samt Stellenangebote von Unternehmen sichten bzgl. Messen etc.	
<input type="checkbox"/> ggf. Möglichkeit der Zeitarbeit nutzen	
<input type="checkbox"/> Informieren Sie sich über Ihre Rechte/Pflichten	
<input type="checkbox"/> private Kontakte nutzen	
<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!

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)
- ✓ Kontakte zu Arbeitgeberinnen / Arbeitgebern können hergestellt werden
- ✓ Kostenloser Check der Bewerbungsunterlagen
- ✓ Vermittlungsvorschläge werden zugeschickt
- ✓ ggf. und bei Vorliegen der persönlichen Voraussetzungen Maßnahmen zum Abbau von Vermittlungshemmnissen, Coaching

Wichtige Links:

- ✓ **Online** Arbeitssuchend- 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>
- ✓ **Weiterbildung** <https://www.arbeitsagentur.de/weiterbildungssuche/>
- ✓ **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.european-jobguide.eu/>
- ✓ www.zav-auslandsvermittlung.de/grenzregionen

- ✓ 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/rosenheim/arbeiten-im-agenturbezirk-rosenheim/chancengleichheit-nach-familienzeit>
Druckfassung wird auf Anfrage zugesandt

- ✓ Bewerbungstraining: <https://www.arbeitsagentur.de/arbeitslos-arbeit-finden/bewerbungstraining>

- ✓ Eine Auswahl an Internet Adressen zum Thema Bewerbung:
 - <http://karrierebibel.de/> oder
 - www.bewerbungsdschungel.com oder
 - <https://www.stepstone.de> oder
 - auf XING, dem sozialen Netzwerk für berufliche Kontakte (nur für registrierte Nutzer – allerdings kostenfrei)
 - https://bewerbung.com/einfacher_bewerben/

weitere Links:

- ✓ www.perspektiven-schaffen.de (mit Wiedereinstiegsrechner)
- ✓ www.bmfsfj.de
- ✓ www.familien-wegweiser.de
- ✓ www.vamv.de (Informationen für Alleinerziehende)
- ✓ www.bpw-germany.de (Frauennetzwerk / Mentoring / Seminare / Frauen in Führungspositionen)
- ✓ <https://www.superheldin.io/> (Stellenbörse mit familienfreundlichen Unternehmen)

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-agenturbezirk-rosenheim/chancengleichheit-nach-familienzeit>

Agentur für Arbeit Rosenheim

Wittelsbacherstraße 57

83022 Rosenheim