

INFOBOX WIEDEREINSTIEG

Informationen, die Sie weiterbringen!

Hallo! Schön, dass Sie den Weg in unsere Infobox gefunden haben. Hier finden Sie viele Informationen, die Sie bei Ihrem Wiedereinstieg unterstützen.

Natürlich sind wir auch weiterhin persönlich für Sie da. Vereinbaren Sie gern einen Termin zu einem Beratungsgespräch oder nehmen Sie an unseren virtuellen Veranstaltungen teil. Passende regionale Angebote und Veranstaltungen Ihrer Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt (BCA) vor Ort finden Sie auf deren [regionalen Seiten](#) und in der [Veranstaltungsdatenbank](#).

Ihre Beauftragten für Chancengleichheit
Andrea Herrmann-Schwetje und Anke Paul

WISSENSWERTE INFORMATIONEN SAMMELN



DER ERSTE SCHRITT: ZIEL FÜR DEN WIEDEREINSTIEG FESTLEGEN

„Wo stehe ich?“

Was kann ich gut? Wo sind meine Kompetenzen?

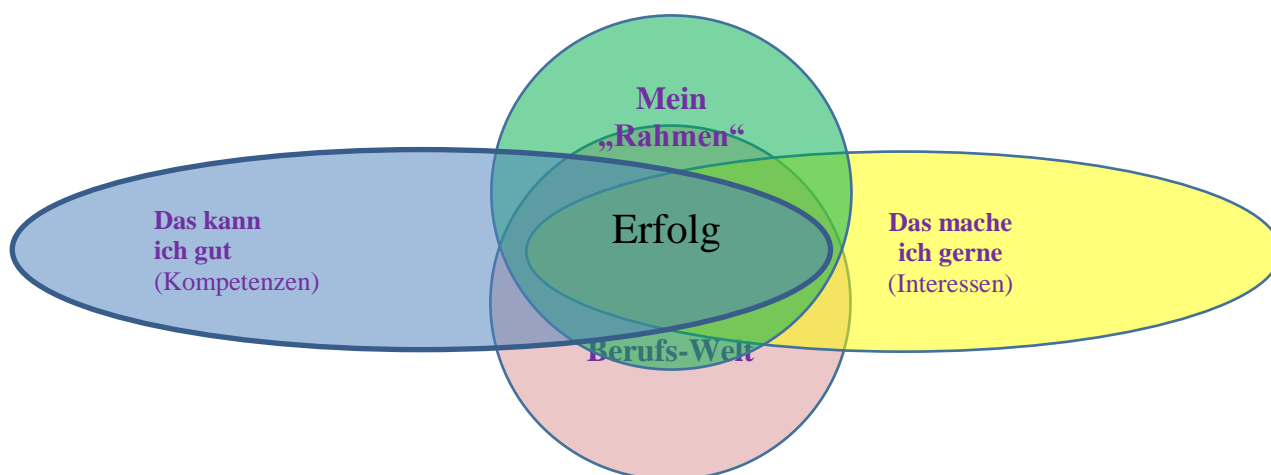
- Was habe ich gelernt oder weiterentwickelt in meiner Ausbildung, Weiterbildung, Berufstätigkeit, Familienarbeit, Ehrenamt, Kursen?
- Was kann ich besonders gut?
- Welche persönlichen Stärken zeichnen meine Arbeit aus?

Nutzen Sie das Online-Tool [Check-U](#) und erstellen Sie Ihr ganz persönliches Kompetenzprofil.

Was mache ich gerne? Was interessiert mich? Was macht mir Freude?

- Welche Ihrer Kompetenzen und Fähigkeiten möchten Sie besonders gerne bei Ihrer Arbeit einsetzen?
- Welche Tätigkeiten interessieren Sie besonders?

Eine möglichst große Schnittmenge aus Fähigkeiten und Interessen führt oft zu einer hohen Zufriedenheit, guten Leistungen und stabilerer Gesundheit.



Was ist mein „Rahmen“ für die Berufswahl?

- Zu welchen Zeiten kann ich arbeiten?
- Welche Arbeitsorte kommen für mich in Frage?
- Welche familiären Verpflichtungen habe ich?
- Wie viel will/ muss ich verdienen?

Natürlich passt bei einem Beruf nicht immer alles. Berufswahl ist meist ein Kompromiss. Machen Sie sich klar, welche Aspekte Ihnen besonders wichtig sind und richten Sie danach Ihre Entscheidung aus: Eher mehr Geld oder mehr Freizeit? Eher besser zu den Interessen passend oder kurzer Fahrtweg? Lieber mehr „Sinn“ in der Arbeit oder eine passende Arbeitszeit?

Welche Berufe und Tätigkeiten gibt es? Was wird dort geboten und verlangt?

- Was mache ich in dem Beruf eigentlich?
- Welche Kompetenzen sind dort gefragt?

Nützliche Links:

Das **BERUFENET** zeigt Ihnen zum gewählten Hauptberuf auch alternative Berufe auf. Sie können sehen, welche Verdienstmöglichkeiten es gibt oder welche Qualifikationen Sie benötigen. Link [BERUFENET](#)

In der **JOBBÖRSE** finden Sie aktuelle Stellenangebote. Diese helfen Ihnen auch, einen ersten Eindruck von dem Beruf Ihrer Wahl zu bekommen: Was steht in Ausschreibungen? Welche Qualifikationen und Kompetenzen wollen Betriebe und Unternehmen aktuell? Link [JOBBÖRSE](#)

Fehlende Qualifikationen kann man nachholen. **KURSNET** ist ein Portal für Aus- und Weiterbildung. Dort finden Sie aktuelle Angebote an Kursen bei Ihnen vor Ort. Link zu [KURSNET](#)

ENTSCHEIDEN**DER ZWEITE SCHRITT: Wiedereinstiegsweg finden
„Mein eigener Weg zum Wiedereinstieg“**

Sie haben sich erste Informationen beschafft und ein bisschen selbst geforscht. Jetzt geht es ans Entscheiden: Sie entwickeln berufliche Ziele und Alternativen. Sie machen einen ersten Plan. Auch hier stehen Ihnen unsere Fachkräfte unterstützend zur Seite.

- Wie wollen Sie Ihre Zielsetzungen gut unter einen Hut bekommen?
- Welche Prioritäten setzen Sie zurzeit?
- Wagen Sie einen Neuanfang oder gehen Sie den früher eingeschlagenen Weg weiter?

Die BCA bieten auch in Veranstaltungen Hilfestellung, oder Sie vereinbaren einen Termin zur Orientierungsberatung bei den Kolleginnen und Kollegen der Agentur für Arbeit → Berufsberatung im Erwerbsleben.

**DER DRITTE SCHRITT: UNTERSTÜTZUNG FINDEN
Basis schaffen, Rahmenbedingungen klären**

Kinderbetreuung, familiäres Zeitmanagement - vor dem Start sind viele Dinge zu klären. Vielleicht ist eine Erweiterung der Kinderbetreuungszeiten gar nicht notwendig. Überlegen Sie sich, welche Aufgaben im Haushalt neu verteilt oder gar an „Externe“ abgegeben werden können.

Lieber die Bügelwäsche abgeben, als das Kind für weitere Stunden pro Woche betreuen lassen?

Bei allen Fragen zu den Rahmenbedingungen gibt es Unterstützung, durch Kommune / Stadt / Landkreis und durch weitere Beratungsstellen, manchmal auch ehrenamtlich. Vielleicht gibt es bei Ihnen vor Ort ein Mehrgenerationenhaus oder ein Familienzentrum?

Kinderbetreuung/Betreuung von pflegebedürftigen Personen

<https://www.fruehe-chancen.de/>

<https://familienportal.de/> (Leistungen/finanzielle Hilfen für Familien)

<https://www.wege-zur-pflege.de/>

<https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/aeltere-menschen/vereinbarkeit-von-pflege-und-beruf>

Auch hier können die BCA mit regionalen Informationen weiterhelfen.

Gehaltswünsche klären

Überlegen Sie sich, was Sie im neuen Job verdienen möchten und welches Gehalt angemessen ist. Spätestens im Vorstellungsgespräch wird man Sie auch nach Ihren Gehaltsvorstellungen fragen.

Mit dem [Entgeltatlas](#) ermitteln Sie den durchschnittlichen Verdienst, der in Ihrer Berufsgruppe gezahlt wird.

REALISIEREN



DER VIERTE SCHRITT: EINSTIEG IN QUALIFIZIERUNG ODER JOB

Erfolgreich den Wiedereinstieg umsetzen

Sie haben sich jetzt schon viele Fragen beantwortet und wichtige Weichenstellungen vorgenommen.

Haben Sie sich für eine Weiterbildung oder einen beruflichen Abschluss entschieden, unterstützt Sie Ihre Agentur für Arbeit auch bei der konkreten Umsetzung. Das können Sie gut vorbereiten. Infos zur Orientierung zur Ausbildung, Studium und Weiterbildung finden Sie hier:

<https://www.arbeitsagentur.de/wieder-einsteigen/wiedereinstiegswege>

<https://www.arbeitsagentur.de/bildung/welche-ausbildung-welches-studium-passt>

Oder ein Schritt-für-Schritt-Leitfaden zur Berufsorientierung:

<https://www.arbeitsagentur.de/bildung/ausbildung>

Berufswelten im Überblick finden Sie hier: <https://berufsfeld-info.de/>

Noch einmal ein Wechsel der Perspektive - <https://www.arbeitsagentur.de/bildung/ausbildung/alternativen-zum-wunschberuf>

[Informationen für Ausbildungs- und Weiterbildungsinteressierte, z.B. welche Anpassungs- und Aufstiegsfortbildungen es in ihrem Beruf gibt, enthält das oben schon vorgestellte BERUFENET.](#)

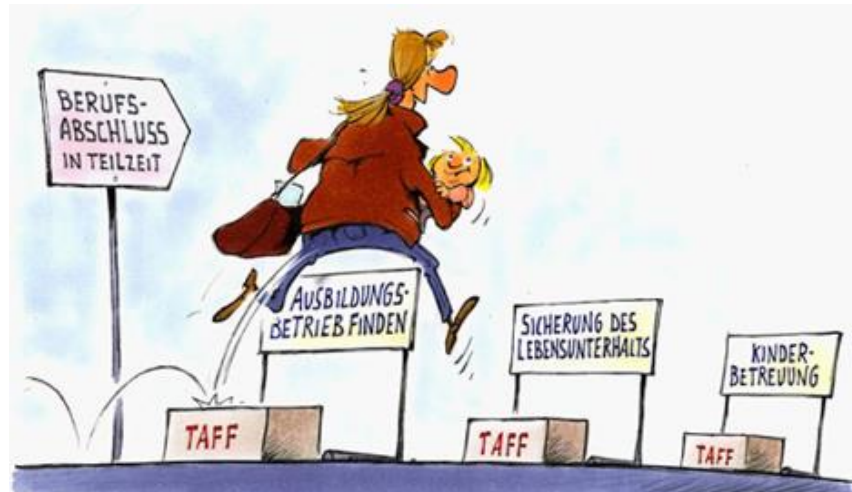
Jede Qualifizierung geht auch in Teilzeit: Ausbildung, Umschulung, Fortbildung, Studium

Ein anerkannter Berufsabschluss ist entscheidend für einen erfolgreichen Berufseinstieg und die berufliche Weiterentwicklung. Der Weg dorthin ist vielfältig und kann Brüche haben, zum Beispiel, wenn Sie schon sehr früh eine Familie gegründet oder Angehörige gepflegt haben.

Was können Sie tun, wenn Sie **Zeit für die Familie** brauchen und nicht Vollzeit arbeiten oder sich weiterbilden können? Dann kann vielleicht eine gute **Teilzeit-Lösung** gefunden werden. Viele der Weiterbildungsangebote gibt es in Teilzeit. Auch einen Berufsabschluss können Sie in Teilzeit erwerben.

Schauen Sie doch mal hier: <https://www.arbeitsagentur.de/lexikon/teilzeit-berufsausbildung>

Sie können sich auch auf Seite des Hessennetzwerks „**Teilzeitausbildung finden fördern – Taff in Hessen**“ informieren:



der
und

<http://www.arbeitswelt.hessen.de/arbeitsmarkt/teilzeitausbildung>

Bei der **Teilzeitausbildung** hat sich vor kurzem einiges geändert.

Wenn Sie das interessiert, lesen sie mehr dazu hier:

<https://www.bmbf.de/de/die-novellierung-des-berufsbildungsgesetzes-bbig-10024.html>

Die Bedingungen und Regeln für die Teilzeitausbildung sind im Fluss und können sich auch weiter ändern. Bitte informieren Sie sich zeitnah vor dem Ausbildungsbeginn über den gültigen Stand.

Und wenn ein **Studium in Teilzeit** sein soll, finden sich hier Informationen:

<https://studienwahl.de/studieninfos/besondere-studienformen/teilzeitstudium>

Fortbildung finden und Förderungsmöglichkeiten klären

KURSNET, das Portal für berufliche Aus- und Weiterbildung, bietet Ihnen einen detaillierten Überblick zu den Angeboten des beruflichen Bildungsmarktes. Ob sie sich für Kurzlehrgänge oder staatlich geregelte Fortbildungen interessieren – hier erfahren Sie alles Wissenswerte. Der direkte Weg dorthin:

<https://kursnet-finden.arbeitsagentur.de/kurs/>

LERNBÖRSE exklusiv

Nicht nur zu „Corona-Zeiten“, sondern auch wenn die Zeit für Aus- und Weiterbildung durch Kinderbetreuung oder die Betreuung pflegebedürftiger Angehöriger begrenzt ist, bieten sich unsere Online-Trainings rund um den Beruf (E-Learning-Angebote) an.

<https://www.arbeitsagentur.de/karriere-und-weiterbildung/e-learning-lernboerse>

Angebote der Volkshochschulen & Co.

Sich weiterbilden, das eigene Portfolio aufpeppen oder einfach mal reinschnuppern, um Interessen und Fähigkeiten für ein Studienfach zu testen?

Schauen Sie sich die Angebote Ihrer Volkshochschule an oder belegen Sie (oft sogar kostenfreie) Kurse auf Hochschulniveau.

Die Kurse beschäftigen sich zum Beispiel mit Betriebswirtschaftslehre, Arbeitspsychologie und Mathematik bis hin zu Themen wie Ethik oder Game Design.

<https://www.volkshochschule.de/>

<https://www.coursera.org>

<http://iversity.org>

Auch das **Land Hessen** hält ein Angebot der Bildungsberatung für Sie bereit unter <https://www.bildungsberatung-hessen.de/>

Finanzielle Fördermöglichkeiten

Die Förderung Ihrer beruflichen Weiterbildung kann unter bestimmten Voraussetzungen durch die Agentur für Arbeit übernommen werden. Bitte lassen Sie sich hierzu beraten.

Siehe auch [Merkblatt 6](#)

Außerdem können auch diese Seiten weiterhelfen:

<https://www.aufstiegs-bafoeg.de/>

<https://www.bildungspraemie.info/>

Anerkennung von ausländischen Abschlüssen

Wenn Sie Ihren Abschluss im Ausland erworben haben, können Sie den anerkennen lassen.

Informationen dazu, zum Beispiel, wo Sprachkurse belegt werden können:

<https://www.arbeitsagentur.de/fuer-menschen-aus-dem-ausland>

Konkrete Unterstützungsangebote des IQ-Netzwerks, wie Anerkennungs-Beratung, Anpassungsmaßnahmen und Brückenmaßnahmen in Hessen:

<https://www.bildungsberatung-hessen.de/berufseinstieg-und-ausbildung/erkennung-auslaendischer-abschluesse/>

Minijob

Zur Überbrückung oder als erster Schritt zum (Wieder-)Einstieg in den Beruf kann manchmal auch ein Minijob helfen. Er sollte aber auf keinen Fall eine Dauerlösung sein, da er im Falle von Arbeitslosigkeit oder Kurzarbeit im Betrieb nicht absichert und auch zur Altersversorgung kaum beiträgt.

<https://www.arbeitsagentur.de/lexikon/minijob>

https://www.minijob-zentrale.de/DE/00_home/node.html

Selbständigkeit

Kann auch Selbständigkeit ein Weg für Sie sein? Auch dabei können wir helfen:

<https://www.arbeitsagentur.de/existenzgruendung-gruendungszuschuss>

Und hier gibt es Anregungen für Existenzgründerinnen vom Bundesministerium:

https://www.existenzgruenderinnen.de/DE/Home/home_node.html

Jobsuche und Bewerbung

Finden Sie in der Jobbörse die Stellen, die zu Ihnen passen. Zahlreiche Filterfunktionen unterstützen dabei.

Es kann nach dem Arbeitszeitmodell, z.B. „Teilzeit“, gefiltert werden. Sie haben die Möglichkeit, Ihr Bewerberprofil dort einzugeben und zu veröffentlichen, so dass Arbeitgeber Sie kontaktieren können

<https://jobboerse.arbeitsagentur.de/vamJB/startseite.html?aa=1&m=1&kgr=as&vorschlagsfunktionaktiv=true>

Bewerbungstraining online

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

Praktische Bewerbungstipps für Frauen- in einer Broschüre zusammengefasst

https://www.arbeitsagentur.de/datei/dok_ba015467.pdf

Persönliches Bewerbungstraining

Unter bestimmten Voraussetzungen übernimmt die Arbeitsagentur die Kosten für das Coaching. Dies kann in Form eines Aktivierungs- und Vermittlungsgutscheins (AVGS) geschehen

<https://www.arbeitsagentur.de/aktivierungs-vermittlungsgutschein-avgs>

Auch helfen Ihnen die Mitarbeiter/Innen im Berufsinformationszentrum in Ihrer Arbeitsagentur beim Bewerben schreiben. An speziellen Computer-Arbeitsplätzen können Sie Zeugnisse einscannen oder Bewerbungsunterlagen ausdrucken.

Hilfreiche Informationen finden Sie ebenfalls auf dem **Portal Perspektive Wiedereinstieg** des Bundesfamilienministeriums:

<https://www.perspektive-wiedereinstieg.de/> - Entscheidungshilfen, Wiedereinstiegsrechner, Erfolgsgeschichten

Und auch die Bildungsträger in Hessen bieten auf ihren Webseiten gute Anregungen.

Viel Erfolg!