



DIE ZUKUNFT IST WEIBLICH



**WIEDEREINSTIEG IM FOKUS
CHANCEN 2013**
VERANSTALTUNGSREIHE DES
KOMPETENZZENTRUMS FRAU UND
BERUF IN DER REGION AACHEN



EINLADUNG

Am **27. Juni 2013** startet die **Veranstaltungsreihe für Wiedereinsteigerinnen** in den Beruf in der Region Aachen. Das Kompetenzzentrum Frau und Beruf bietet in Kooperation mit den Struktur- und Wirtschaftsförderungen, den Gleichstellungsbeauftragten, den Agenturen für Arbeit und den Jobcentern ein vielseitiges Angebot für Frauen, die nach einer Familienphase wieder in den Beruf zurückkehren möchten.

Hierbei handelt es sich um Seminare zu den Themen Wiedereinstiegsberatung, Unterhalts- und Familienrecht, Work-Life-Balance, Bewerbungstraining und (Out-)Fit für den Wiedereinstieg.

Das gesamte Angebot ist kostenfrei!

Wir freuen uns auf Sie.

SO GELINGT IHR WIEDEREINSTIEG!

Von der beruflichen Orientierung über die Bewerbung bis zum Vorstellungsgespräch

Nach einer Familienphase möchten Sie wieder in Ihren Beruf zurückkehren oder sich beruflich neu orientieren? Die ersten Schritte zurück in die Arbeitswelt sind oft mit den unterschiedlichsten Fragen verbunden. Was sind meine Stärken? Welche berufliche Orientierung hat eine Perspektive? Reicht meine berufliche Qualifizierung, um bei der Stellensuche erfolgreich zu sein? Was ist beim Bewerbungsverfahren zu beachten? Wie bereite ich mich auf ein Vorstellungsgespräch vor? Damit Ihnen gut informiert und vorbereitet der Wiedereinstieg gelingt, bieten wir Ihnen dieses Seminar in mehreren Modulen an.

Die Module sind nicht einzeln buchbar!

Anmeldung: Andrea Hilger M.A.,

Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt, Agentur für Arbeit Aachen-Düren,
Tel.: 0241-897-1547,
Fax: 0241-897-9533,
Mail: andrea.hilger2@arbeitsagentur.de

Modul I:

Kompetenzbilanzierung und Berufsorientierung

- Termine:** **Dienstag, 17.9.2013, 09:00 – 13:00 Uhr**
Donnerstag, 19.9.2013, 09:00 – 13:00 Uhr
- Ort:** **Kreisverwaltung Düren,**
Raum C1, Bismarckstr. 16, 52351 Düren
- Referentin:** **Dagmar Henninghaus,** Meditation,
Berufliches Coaching und Kommunikations-
training

Modul II:

Vorbereitung auf ein Vorstellungsgespräch, Körpersprache und Umgang

- Termine:** **Dienstag, 24.9.2013, 09:00 – 13:00 Uhr**
Donnerstag, 26.9.2013, 09:00 – 13:00 Uhr
- Ort:** **Kreisverwaltung Düren,**
Raum C1, Bismarckstr. 16, 52351 Düren
- Referentin:** **Ina Rixen,** Führung und Coaching,
systemische Organisationsentwicklung,
Stressmanagement

Modul III:

Mit einer guten Bewerbung punktgenau landen!

Termin: Dienstag, 1.10.2013, 9:00 – 13:00 Uhr
Ort: Berufsinformationszentrum (BiZ) der
Agentur für Arbeit Aachen-Düren,
Raum 18/19, Moltkestraße 49, 52351 Düren
Referenten: Frank Kaiser und Julia Spölggen, BiZ

Modul IV:

Ihr Auftritt überzeugt!

**Termin und Ort wird Ihnen zu Beginn des
Bewerbungstrainings mitgeteilt.**

Referentin: Ina Rixen, Führung und Coaching,
systemische Organisationsentwicklung,
Stressmanagement

Abschlussveranstaltung:

**Termin und Ort der Abschlussveranstaltung wird Ihnen
im Verlauf des Bewerbungstrainings mitgeteilt.**

WORK-LIFE-BALANCE – UND WO BLEIBT MEINE ZEIT?

Termin: **Mittwoch, 11.9.2013, 09:30 – 13:30 Uhr**

Ort: **Frauenbildungs- und Tagungshaus
Zülpich e.V.**, Prälat-Franken-Straße 22,
53909 Zülpich-Lövenich

Referentin: **Sigrid Titze**, Coaching, Beratung und
Fortbildungen

Anmeldung: Sigrid Titze, Tel.: 02252-4454,
Mail: sigrid-titze@online.de

Die Balance zwischen Berufs- und Privatleben wird immer schwieriger, ständig wachsende Leistungsanforderungen im Beruf wirken in das Privatleben hinein. Private Stresssituationen, wie z. B. Konflikte in der Partnerschaft oder Familie, können den beruflichen Alltag beeinflussen. Um langfristig ausgeglichen und erfolgreich zu sein, ist es wichtig, das Leben im Gleichgewicht zu halten. Die innere Balance verhilft zu einem positiven Umgang mit Stress sowohl im Berufs- als auch im Privatleben und führt langfristig zu einer Steigerung des Arbeitsvermögens, der Motivation und der Lebensqualität. Work-Life-Balance ist eine Möglichkeit, die Dinge zu tun, die wirklich wichtig sind, die eigenen Potentiale wirkungsvoll einzusetzen und unterstützt darin, den weiteren Weg mutig zu gestalten.

Inhalte des Seminars sind unter anderem:

- die eigenen Ressourcen kennen
- zwischen allen Stühlen – Kinder, Haushalt, Familie und Beruf
- die vier Lebensbereiche: Beruf und Leistung, Familie/Beziehung und soziale Kontakte, Körper und Gesundheit, Sinn und Werte
- was motiviert mich?
- die nächsten Schritte...

WAS KANN ICH, WAS WILL ICH, WAS BRAUCHE ICH? WIEDEREINSTIEG MIT SYSTEM!

- Termine:** Teil 1: Donnerstag, 27.6.2013,
10:00 – 11:30 Uhr
Teil 2: Donnerstag, 4.7.2013, ab 10:00 Uhr
(Termine nach Absprache)
- Ort:** Bildungsinstitut der Rheinischen Wirtschaft,
Roitzheimer Str. 37-39, Euskirchen
- Anmeldung:** Bis zum 14.6.2013 beim Bildungsinstitut der
Rheinischen Wirtschaft, Tel.: 02251-9491-0
oder per Mail: info@brw-ev.de

Teil 1: Wiedereinstiegstest am 27.6.2013

Nach einer längeren Familienphase braucht die Rückkehr in den Beruf eine gute Vorbereitung – oftmals fehlt es jedoch zunächst an konkreten Ideen und Anhaltspunkten, welche Schritte erforderlich sind, damit der Wiedereinstieg gelingt. Nach einem einleitenden Vortrag mit allgemeinen Informationen zum Thema „Wiedereinstieg“ absolvieren die Teilnehmerinnen am 1. Veranstaltungstag einen individuellen Wiedereinstiegstest, um:

- eigene berufliche Stärken und Interessen zu entdecken,
- wichtige Hinweise für einen persönlichen Entwicklungsbedarf zu bekommen und
- erste konkrete Ideen zu erhalten, welche Tätigkeiten/ Berufsfelder für sie in Frage kommen.

Teil 2: Individuelle Wiedereinstiegsberatung am 4.7.2013

Am 2. Veranstaltungstag erhalten die Teilnehmerinnen eine ausführliche schriftliche Auswertung ihres Wiedereinstiegstests sowie ein offizielles Teilnahmezertifikat. In den ca. 30-minütigen Einzelberatungsgesprächen werden die Ergebnisse des Tests und die damit einhergehenden individuellen Empfehlungen zur weiteren beruflichen Entwicklung besprochen.

TRENNUNG UND SCHEIDUNG – WELCHE RECHTLICHEN FOLGEN BRINGT EINE TRENNUNG MIT SICH?

- Termin:** Dienstag, 2.7.2013, ab 18:00 Uhr
- Ort:** Gemünder Park-Restaurant GmbH,
Kurhausstraße 5, 53937 Schleiden-Gemünd
- Referentin:** Dr. Judith Pelzer, Rechtsanwältin und
Fachanwältin für Familienrecht
- Anmeldung:** Bettina Schulz, Zweckverband Region Aachen,
Tel.: 0241-9631078,
Mail: info@regionalagentur-aachen.de

Nach der vollzogenen Trennung eines Ehepaares oder von Partnern einer nichtehelichen Lebensgemeinschaft ist eine Vielzahl von Angelegenheiten zu regeln. So stellt sich z. B. die Frage, ob Unterhaltsansprüche bestehen und insbesondere wie lange ein Unterhalt gezahlt werden muss. Damit einhergehend muss die Frage beantwortet werden, ab welchem Zeitpunkt von einem Elternteil eine Erwerbstätigkeit neben der Kinderbetreuung wieder verlangt werden kann. Die gesetzlichen Grundlagen für das Unterhaltsrecht sind seit Anfang des Jahres 2008 geändert worden. Der Gesetzgeber hat ganz klar die Eigenverantwortung der Ehepartner nach Ehescheidung betont. Doch endet ein Unterhaltsanspruch tatsächlich mit Rechtskraft der Ehescheidung? Neben der Darstellung des aktuellen Unterhaltsrechts informiert Frau Rechtsanwältin und Fachanwältin für Familienrecht Dr. Judith Pelzer über sämtliche mit einer Trennung im Zusammenhang stehenden Fragen.

Inhalte der Veranstaltung sind unter anderem:

- Was passiert mit der Ehewohnung nach der Trennung?
- Voraussetzungen einer Ehescheidung
- Unterhalt
- Vermögensauseinandersetzung
- Versorgungsausgleich

(OUT-)FIT FÜR DEN WIEDEREINSTIEG

Termin: Donnerstag, 27.6.2013, 08:30 – 12:30 Uhr

Ort: GeTeCe (Gewerbe-Technologie-Centrum),
2. Etage, Raum 209, Gartenstraße 38,
52249 Eschweiler

Referentin: Ursula Hurtz, Farb-, Stil- & Imageberaterin

Anmeldung: Sigrid Harzheim, Gleichstellungsbeauftragte
der Stadt Eschweiler, Tel.: 02403-71394,
Mail: sigrid.harzheim@eschweiler.de

Der Einstieg oder Wiedereinstieg in das Berufsleben ist ein neuer Beginn und setzt neue Maßstäbe für Sie und Ihre Zukunft. Überlassen Sie nichts dem Zufall und ergänzen Sie Ihr vorhandenes Können mit einem optimalen Äußeren und selbstsicheren Auftreten. Oft gibt es bereits für den ersten Eindruck keine zweite Chance, z. B. beim Vorstellungsgespräch. Geprägt wird das äußere Erscheinungsbild durch Kleidungsstil, persönliche Ausstrahlung und Körpersprache. Sie erleben im Workshop, wie Kleidung als Kommunikationsmittel im Beruf funktioniert, und wie Sie mit positiver Ausstrahlung und dynamischer Körpersprache überzeugen. Sie erfahren, worauf es wirklich ankommt und was unbedingt beachtet werden muss.

Inhalte des Workshops:

- Vorstellen und Auftreten
- Körperhaltung und Körpersprache
- Farb-, Form-, Material- und Stilberatung

WIEDEREINSTIEG IM FOKUS CHANCEN 2013

● Euskirchen

Wiedereinstieg mit System!

Anmeldung bis 14.6.13

Teil 1: Donnerstag, 27.6.13

Teil 2: Donnerstag, 4.7.13

● Eschweiler

(Out-)Fit für den Wiedereinstieg

Donnerstag, 27.6.13

● Schleiden-Gemünd

Welche rechtlichen Folgen bringt eine Trennung mit sich?

Dienstag, 2.7.13

● Zülpich-Lövenich

Work-Life-Balance

Mittwoch, 11.9.13

● Düren

So gelingt Ihr Wiedereinstieg!

Modul I: Dienstag, 17.9.13 & Donnerstag, 19.9.13

Modul II: Dienstag, 24.9.13 & Donnerstag, 26.9.13

Modul III: Dienstag, 1.10.13

Modul IV & Abschlussveranstaltung folgt