



## DER WEG INS PROGRAMM

Zentraler Knotenpunkt des Förderprogramms und erste Anlaufstelle für Frauen und Männer, die einen Wiedereinstieg planen ist das Case Management. Dieses wird von Frauen in Arbeit und Wirtschaft e.V. (FAW) umgesetzt und begleitet die TeilnehmerInnen beratend durch das Programm.

Die aktive Teilnahme ist auf sechs Monate begrenzt und beginnt mit dem Einstiegsdatum. Unterbrechungen können bei Ankündigung auf die Teilnahmedauer angerechnet werden. Wartezeiten auf Schulungs-/Trainings-/ Fortbildungsstarts ebenso. Auf Antragstellung kann die aktive Teilnahmedauer maximal 2x um je drei Monate verlängert werden.

Auch nach dem Einstieg in eine (sozialversicherungspflichtige) Beschäftigung oder der Aufnahme einer selbständigen Tätigkeit kann das Case Management für eine „Nachbetreuung“ weitere sechs Monate genutzt werden.

Ihre Ansprechpartnerinnen bei FAW:  
Andrea Klinz: Tel. 0421 169 37 23  
e-mail: [andrea.klinz@faw-bremen.de](mailto:andrea.klinz@faw-bremen.de)  
Birgit Kausch: Tel. 0421 169 37 22  
e-mail: [birgit.kausch@faw-bremen.de](mailto:birgit.kausch@faw-bremen.de)

## DAS PROGRAMM

ist ein Projekt im Rahmen des Modellprogramms „Perspektive Wiedereinstieg“ des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend in Kooperation mit der Bundesagentur für Arbeit. Es soll Frauen helfen, nach mehrjähriger Familienphase wieder in den Beruf einzusteigen. Das Programm wird aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF) der Europäischen Union kofinanziert.

Weitere Informationen zu dem Programm finden Sie unter: [www.gesuchtgefunden-bremen.de](http://www.gesuchtgefunden-bremen.de)

## VORAUSSETZUNGEN

„Auf in den Beruf“ ist eine kostenlose Seminarreihe für Frauen und Männer ab 25, die wegen der Übernahme von Familienarbeit (Kindererziehung oder Pflege von Angehörigen) seit mehr als drei Jahren (im Falle der Pflege von Angehörigen 6 Monate + 1 Tag) aus dem Erwerbsleben ausgeschieden sind als ProgrammteilnehmerIn im sog. Case Management registriert sind.

## „Auf in den Beruf“

Vertieftes Training zur beruflichen Orientierung

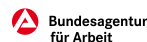
Veranstaltungsort:  
Friedensgemeinde in der Humboldtstraße 175.

Seminarzeiten:  
Montag bis Freitag, 9 bis 12.30 Uhr.

Weitere Informationen:  
Ingeborg Mehser,  
Frau&Arbeit im Ev. Bildungswerk  
Tel. 0421 | 346 15 24  
e-mail: [mehser.forum@kirche-bremen.de](mailto:mehser.forum@kirche-bremen.de)



gefördert durch:



koordiniert von der bremer und bremerhavener arbeit gmbh

Teilprojekt im Programm



## INHALTE

Das Start- und Abschlusssseminar sowie das einwöchige Seminar zum Thema Zeit- und Selbstmanagement sind verbindlich für alle TeilnehmerInnen; mindestens zwei weitere Seminare sollen von den TeilnehmerInnen je nach Bedarf gewählt werden.

### Startmodul

Im Startseminar geht es um die Einschätzung der eigenen Stärken und Fähigkeiten. Jede Teilnehmerin erstellt ihr Qualifikations- und Kompetenzprofil, das im Laufe der Seminarreihe erweitert und vervollständigt wird. Dabei geht es auch um die Erfahrungen, die durch die Kinderbetreuung, die Pflege von Angehörigen oder durch ehrenamtliche Arbeit gesammelt wurden.

### Zeit- und Selbstmanagement

Für die Rückkehr in den Beruf ist eine gute Organisation wichtig. Im Seminar wird es aber nicht nur um die gängigen Zeitmanagementtechniken zur Tages-, Wochen- und Monatsplanung gehen sondern vor allem um die eigene Haltung: Was ist für mich wichtig, was sind meine Lebensziele? Womit verbringe ich bisher meine Zeit, was ändert sich für mich und meine Familie, wenn ich wieder ins Berufsleben einsteige?

### Bewerbungsunterlagen am PC erstellen

Diese Woche bietet den TeilnehmerInnen mit keinen oder wenig PC-Kenntnissen die Gelegenheit, Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC zu erwerben und dabei gleichzeitig die eigenen Bewerbungsunterlagen zu erstellen oder zu überarbeiten.

### Aufbau von Netzwerken und

#### Informationsbeschaffung

Ein großer Teil der offenen Stellen wird nicht ausgeschrieben sondern über Kontakte bekanntgemacht. Eine große Rolle bei der Jobvergabe spielen deshalb formelle und informelle Netzwerke. Welche Kontakte habe ich bereits, welche Netzwerke gibt es in Bremen und wo und wie kann ich mich über potentielle ArbeitgeberInnen und Arbeitsgebiete informieren?

#### Kommunikation

Reden können wir doch alle – aber trotzdem kommt es häufig zu Schwierigkeiten und Missverständnissen in beruflichen und privaten Kontexten. Wie kann ich mit schwierigen Gesprächssituation umgehen und Störungen ansprechen? Geübt werden u.a. Frage- und Gesprächstechniken.

#### Bewerbungsgespräche

In diesem Seminar geht es zunächst um die 50 häufigsten Fragen im Bewerbungsgespräch; die Teilnehmenden können dabei unterschiedliche Rollen einnehmen (einmal vor, einmal hinter dem Schreibtisch). Danach geht es um die Vorbereitung auf das Vorstellungsgespräch: Was ziehe ich an? Wie bereite ich mich vor? Welche Bedeutung haben Körperhaltung und Mimik? Wie kann ich trotz meiner Aufregung im Bewerbungsgespräch aufmerksam und konzentriert bleiben?

#### Selbstpräsentation

Stärken, Potenziale und Ressourcen stehen im Mittelpunkt dieses Seminars – körperlich und seelisch. Die Alexander-Technik ist eine Methode, die uns darin unterstützt, wahrzunehmen, wie wir sind: Wie stehe, gehe, sitze ich, wie gebrauche ich meine Stimme, in welchen Situationen entstehen

Spannungen und Blockaden, welche Spannungen entstehen, welche Spannungen sind unbewusst zur Gewohnheit geworden, welche meiner Stärken kann ich wahrnehmen und bewusst einsetzen. Positive Veränderungen sind möglich über das Erkennen der eigenen Muster und das Lösen von unnötiger Spannung. In Körper und Stimmübungen erleben die Teilnehmenden, dass eine gute Selbstpräsentation keine Show sein muss.

#### Vereinbarkeit von Beruf und Familie

Um an den besonderen Herausforderungen als WiedereinsteigerIn in Beruf und Familie zu wachsen und dem möglichen Doppelstress entgegen zu wirken, ist eine Neuausrichtung auch gemeinsam mit der Familie zu gestalten und zu organisieren. Wichtige Themen sind die Kinderbetreuung, Krankheitszeiten/Krisenzeiten der Familie, besondere Bedürfnisse der Familienmitglieder und mögliche Unterstützungsformen von außen.

#### Gesundheitsvorsorge und Stressprävention

In dieser Woche geht es darum, verschiedene Entspannung- und Selbstwahrnehmungstechniken kennenzulernen. Die Gewichtung liegt auf dem individuellen Erkennen und Erspüren von eigenen Ressourcen, deren Möglichkeiten.

#### Abschlussmodul

Im Abschlusssseminar wird Bilanz gezogen: welche Veränderungen haben sich ergeben seit dem Startmodul? Wie kann ich das in den Seminaren Gelernte in den Alltag transferieren? Das Qualifikations- und Kompetenzprofil wird vervollständigt, Ziele für die Rückkehr in den Arbeitsmarkt definiert und weitere Schritte für die nächsten Monate festgelegt.