

Workshop 1 Raum 9 11:00 bis 12:00 Uhr

Barrieren und Brücken beim Wiedereinstieg

Alle wissen, der Familienalltag ist ein Kraftakt, wenn Beruf **und** Familie unter einen Hut gebracht werden wollen. Ein minutiös abgestimmter Plan gibt den Takt zwischen Phasen zu Hause und am Arbeitsplatz vor. Es darf eigentlich nichts dazwischen kommen, keine Krankheit, kein Streik in der Kita und keine besonderen Vorkommnisse in der häuslichen Pflege, damit das Konstrukt nicht zusammenbricht und Probleme in der Familie und am Arbeitsplatz entstehen. Frauen wollen und sollen heute berufstätig sein **und** möglichst wenig Zeit für familienbedingte „Auszeiten“ in Anspruch nehmen. Es ist wichtig für die eigene Alterssicherung und um z.B. den Anschluss an die berufliche Weiterentwicklung nicht zu verpassen. Die „Auszeit“ für Männer steckt noch in den Kinderschuhen und von daher ist kurzfristig darüber kein Ausgleich zu erwarten. Welche Unterstützung, welche Brücken brauchen Frauen und Männer, welche die Betriebe, um damit besser umgehen zu können? Was kann ich persönlich dazu beitragen, damit für mich „Vereinbarkeit“ und „Wiedereinstieg“ leichter wird?

Folgenden Fragen werden im Kurzworkshop thematisiert:

- Welche Brüche, Ereignisse haben meinen beruflichen und privaten Lebensweg positiv beeinflusst?
- Wo und wie habe ich in schwierigen Situationen Unterstützung und Hilfe erfahren?
- Kenne ich meine Rechte in Fragen der Teilzeitbeschäftigung, der Wiedereingliederung?
- Welches sind meine Wünsche & Forderungen an eine moderne Arbeitswelt, wie stelle ich mich dabei auf?

Referentin Barbara Richter, BR-Personalentwicklung

Barbara Richter ist Fachfrau für Gleichstellungsfragen, geschlechtersensible Personalentwicklung, Konzeptentwicklung und -begleitung, Training, Coaching. Sie arbeitet hauptberuflich seit über 25 Jahren als Gleichstellungsbeauftragte in einer mittelgroßen Kommune im Ruhrgebiet und nebenamtlich seit mehr als 40 Jahren in der politischen Erwachsenenbildung, seit vielen Jahren auch als Referentin in der Personalentwicklung und als Verhaltenstrainerin. Ab Juli 2016 wird sie in den „Unruhestand“ treten und weiterhin als Referentin, Moderatorin und Coach arbeiten.

Weitere Infos unter: www.br-personalentwicklung.de

Workshop 2 Raum 19 11:00 bis 12:00 Uhr

Wege zum Ziel – Stärken erkennen, Stärken aufbauen

Welche Stärken habe ich als BerufsrückkehrerIn während der Familienphase und der beruflichen Auszeit erlangt? Nicht nur fachliche Qualifikationen sind entscheidend für eine Rückkehr auf den Arbeitsmarkt, sondern auch die sogenannten Soft-Skills. In diesem Workshop wird ein genauerer Blick auf diese „weichen Faktoren“ geworfen und gemeinsam entwickelt, wie diese bei einer Bewerbung und im Vorstellungsgespräch eingesetzt werden können. Zusätzlich erhalten Sie einen Überblick über die Förderungsmöglichkeiten der Agentur für Arbeit Mettmann und des Jobcenters ME-aktiv.

Referentinnen Barbara Engelmann und Petra Baumbach, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit Mettmann und des Jobcenter ME-aktiv

Barbara Engelmann hat als Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt bei der Agentur für Arbeit Mettmann den Wiedereinstieg in den Beruf als Schwerpunktthema. Petra Baumbach als Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt im Jobcenter ME-aktiv kümmert sich im Schwerpunkt um die Belange der Alleinerziehenden im SGB II Bezug.

Workshop 3 Raum 21 11:00 bis 12:00 Uhr

Stärken stärken – Selbstpräsentation im Bewerbungsgespräch

Wie soll ein neuer Arbeitgeber die Stärken einer Bewerberin erkennen, wenn diese sie selbst nicht genau kennt? Genau bei dieser Frage setzt der Workshop an. Es geht um die Suche – und das Finden! – der wichtigsten Talente, Fähigkeiten und Erfahrungen in jedem Lebenslauf. Diese werden bewerbungsgerecht zusammengestellt, so dass die im Vorstellungsgespräch üblichen Fragen „Was sind Ihre Stärken?“ und „Was sind Ihre Schwächen?“ ab sofort kompetent und souverän beantwortet werden können. Fazit: Ein Workshop, der Klartext und Zielorientierung vermittelt und das eigene Selbstwertgefühl stärkt!

Referentin Stefanie Voss, Cutwater

Stefanie Voss ist Expertin für Kommunikation und (Selbst-)Führung. Sie ging mit 16 Jahren als Schülerin in die USA, zog mit 23 für ihren Arbeitgeber nach Argentinien und heuerte mit 25 auf einem Segelschiff an, um die Welt zu umrunden. Bereits mit 31 Jahren wurde sie Abteilungsleiterin in einem DAX-Konzern. Nach 15 Jahren internationaler Firmenkariere machte sie sich 2009 selbstständig. Heute ist sie als Moderatorin, Speaker und Coach erfolgreich – in Deutschland und auf internationalem Parkett. Stefanie Voss steht für engagierte Führung, Klartext-Kommunikation und ehrliche Reflexion. Unter www.leader-on-my-ship.com publiziert sie alle 14 Tage kostenlose Coaching- und Karrieretipps in ihrem Videoblog. Zudem ist sie die Gründerin des LEADER on my SHIP Programms, einem innovativen Coaching Ansatz, der auch als Online Coaching Workshop angeboten wird.

Website: www.cutwater.de – Videoblog & Coaching-Programm: www.leader-on-my-ship.com

Workshop 4 Raum 9 12:30 bis 13:30 Uhr

Positiver Umgang mit inneren Zuständen. Widerstände verstehen, Stärken nutzen

Im Workshop geht es darum, dass wir Menschen mehrere Stimmen oder Seiten in uns tragen, die unterschiedliche Botschaften senden. Wie schon Goethe sagte: „Zwei Seelen wohnen, ach! in meiner Brust.“ Je nachdem, welcher „Seele“ wir folgen, wirkt es sich unterstützend oder hinderlich in unserem Leben aus. Wenn uns bewusst wird, dass es so ist und welche Seiten uns gerade beschäftigen, können wir dieses Wissen nutzen und somit positiv lenken.

Referentin Grazia Rinallo, Supervision in Düsseldorf

Grazia Rinallo ist systemische Supervisorin, Beraterin, Familientherapeutin und Coach, Expertin für pädagogische Fachkräfte und Einrichtungen, Fachfrau für Reggio-Pädagogik. Sie begleitet Menschen und Systeme dahin, eigene maßgeschneiderte Lösungen zu finden.

Weitere Informationen unter: www.grazia-rinallo.de

Workshop 5 Raum 17 12:30 bis 13:30 Uhr

EDV-Grundkenntnisse erforderlich, max. 15 TN

Einführung in die elektronische Bewerbung

In diesem Workshop gibt die Referentin einen Einblick darüber, wie man sich „online“ bewirbt. Wie werden Lebensläufe, Zeugnisse etc. so aufbereitet (Stichwort *.pdf-Format), dass man diese über das Internet versenden kann? Was ist zu beachten, wenn man ein Bewerbungsformular auf der Website des Stellenanbieters ausfüllen soll? Welche Möglichkeiten gibt es, sich initiativ „online“ bei einer Firma vorzustellen?

Infotag Wiedereinstieg, 25. Juni 2016 – Workshops und Referentinnen / Referenten

Referentin Brigitte Cokan

Brigitte Cokan ist langjährige IT-Dozentin an diversen Bildungseinrichtungen. Sie unterrichtet im Schwerpunkt Windows-Grundlagen, MS-Office (Word, Excel, PowerPoint, Outlook) und Internetanwendungen. Zudem erteilt sie Unterricht in der Bewerbungsmappenerstellung. Die Teilnehmerschaft rekrutiert sich im Wesentlichen aus Weiterbildungsinteressierten, Wiedereinsteiger/-innen, Arbeitsuchenden, Kinder und Senioren, in speziell für diese Zielgruppen abgestimmten Kursinhalten.

Workshop 6 Raum 21 12:30 bis 13:30 Uhr

Bewerbungstipps für Frauen mit Migrationshintergrund

Mehrsprachigkeit und Migrationshintergrund können entscheidende Pluspunkte auf dem Arbeitsmarkt in unserer globalisierten Welt sein. Aber wie können diese Pluspunkte bei einer Bewerbung deutlich gemacht werden? Frauen mit Migrationshintergrund, die nach einer Familienphase eine neue berufliche Perspektive suchen, bekommen in diesem Workshop Informationen für eine erfolgreiche Bewerbung. Alle offenen Fragen zum Berufseinstieg werden beantwortet und es werden Tipps gegeben, wie Sie Ihre Kompetenzen gezielt am Arbeitsmarkt platzieren können.

Referentin Tigsty Asfaw, Caritasverband für den Kreis Mettmann e.V.

Tigsty Asfaw ist langjährige Mitarbeiterin beim Caritasverband für den Kreis Mettmann e.V. und Koordinatorin des EU-geförderten Projekts „InWESTment – Initiativen zur Stärkung des Stadtteils Ratingen-WEST“. Ein wichtiger Schwerpunkt in diesem und anderen Projekten ist die berufliche Beratung von jungen Müttern und Vätern mit Migrationshintergrund. In acht Städten des Kreises Mettmann bietet der Caritasverband außerdem eine Integrationsberatung für (neu) Zugewanderte an.

Weitere Informationen zur Integrationsberatung des Caritasverbands finden sie [hier](#).

Workshop 7 Raum 9 13:45 bis 14:45 Uhr

Spagat zwischen Familie und Beruf – So gelingt er Ihnen besser

Der Weg zurück in den Beruf – nach einer kurzen oder längeren Familienphase – will gut geplant sein, damit der Wiedereinstieg dauerhaft und erfolgreich gelingt. In diesem Workshop erfahren Sie, wie die Schritte zum erfolgreichen Wiedereinstieg aussehen können. Dabei geht es um Vorgehensweisen, Erfolgsfaktoren und Stolpersteine. Nach einem Einstiegsvortrag werden Fragen beantwortet und erste konkrete Schritte erarbeitet, damit der Spagat zwischen Familie und Beruf besser gelingt.

Referentin Tanja Bettermann, Agentur familienzeit

Tanja Bettermann, Diplomkauffrau für Vertrieb und Marketing, Mutter von drei Teenagern – und lange Jahre teilzeitbeschäftigt – ist Gründerin der Agentur familienzeit in Langenfeld. Als Expertin für Familienorganisation gibt sie ihre eigenen Erfahrungen und ihr Knowhow aus der Vereinbarkeit von Familie und Beruf gerne an andere Eltern weiter. Die Agentur familienzeit bietet Ideen, Kontakte und Handreichungen für ein leichteres Leben mit Kindern in Langenfeld und Umgebung. Im Familien-Info-Portal www.agentur-familienzeit.de finden Eltern Tipps, Termine, Adressen, Experten und Checklisten rund um das Familienleben.

Weitere Infos unter: www.agentur-familienzeit.de und www.facebook.com/agenturfamilienzeit

Workshop 8 Raum 19 13:15 bis 14:45 Uhr

Wie der Einstieg gelingt! Durchstarten nach der Familien-/Pflegephase

Seit längerem spüren Sie, dass Sie wieder ins Berufsleben oder mehr als geringfügig beschäftigt sein wollen! Sie haben vielleicht schon einen Versuch unternommen oder wissen nicht so recht wo oder wie Sie anfangen sollen – dann sind Sie in diesem Workshop richtig und haben dann Gelegenheit zielgerichtet in die neue Phase zu starten. Was will ich? Was bringe ich aus meinem früheren Berufsleben mit? Muss ich noch neue Dinge lernen und wie schaffe ich das alles? Wenn Sie Antworten und erste Impulse auf die vielen Fragen haben wollen, wird Sie die erfahrene Trainerin Barbara Mathlage an diesem Tag und nach ihrem Motto: „Der Weg ist das Ziel“ motivierend begleiten und die nächsten Schritte mit Ihnen planen.

Referentin Barbara Mathlage, Praxis für Berufsweg-Beratung

Barbara Mathlage ist selbstständige Potenzial- und Karrierewegberaterin mit eigener Praxis in Langenfeld. „Erfolg nach Plan“ – mit diesem Motto gründete die Pädagogin vor über 10 Jahren ihre Beratungspraxis im Zentrum von Langenfeld. Seitdem begegnet sie vielen Menschen und begleitet sie bei neuen Berufsperspektiven. Egal mit welchem Anliegen oder sozialem Hintergrund, immer geht es bei ihrer Klientel darum, alte Pfade zu verlassen und neue Perspektiven aufzubauen. Ob berufliche Neupositionierung oder die Bewältigung und Strategie in Umbruchssituationen, immer ist sie adäquate Ansprechpartnerin. Sie möchte inspirieren und begeistern und ihren Klienten neue, wertvolle Impulse geben.

Weitere Infos unter: www.berufsweg-bewegung.de

Workshop 9 – Raum 21 13:45 bis 14:45 Uhr

Unternehmerin (in Teilzeit) – Wie mache ich mich selbstständig?

Überlegen Sie, endlich Ihr eigenes Unternehmen zu gründen, sich selbstständig zu machen und Beruf und Familie vielleicht besser und flexibler unter einen Hut zu bringen? Vielleicht haben Sie auch schon eine konkrete Idee und fragen sich, ob daraus eine Existenzgründung werden kann? Egal, wie weit Ihre Planungen sind und aus welcher Branche Sie kommen, in diesem Workshop sind Sie auf jeden Fall richtig! Gemeinsam werden die Fragen diskutiert, die sich GründerInnen (schon im Vorfeld) stellen sollten. Und natürlich werden Antworten gegeben: Sie erfahren wie frau/man gründet, wie ein Businessplan erstellt wird und wo es weitere Informationen und Unterstützung gibt.

Referent Christian Feißel, STARTERCENTER NRW beim Kreis Mettmann

Christian Feißel ist Diplom Kaufmann und hat über 25 Jahre als freiberuflicher Berater und Coach in der Karriereberatung (speziell Outplacement) und als Dozent für Bildungsträger gearbeitet. Er hat Seminare und Workshops zu betriebswirtschaftlichen Themen und zur Existenzgründung gegeben und ist seit Mai 2015 für das STARTERCENTER NRW beim Kreis Mettmann tätig. Dort berät er u.a. Gründerinnen und Gründer sowie Unternehmen aus allen Branchen.

Weitere Informationen zum STARTERCENTER NRW beim Kreis Mettmann finden Sie [hier](#).