

Informationsveranstaltungen für Frauen



BiZ & Donna 2014



Bundesagentur für Arbeit

Regionaldirektion

Rheinland-Pfalz-Saarland





Willkommen bei BiZ & Donna...

... für Frauen, die noch etwas vorhaben

Die im Jahr 2000 ins Leben gerufene Informationsreihe ist seit ihrem Beginn ein Erfolg. Sie richtet sich an Frauen aller Alters- und Berufsgruppen.

Egal, ob Sie im Berufsleben stehen, wiedereinsteigen oder sich beruflich verändern wollen: Hier erhalten Sie Tipps und Informationen zu aktuellen Themen aus der Arbeitswelt.

Jetzt starten statt warten!

Die Veranstaltungen finden in der Regel im Berufsinformationszentrum (BiZ) der Agentur für Arbeit statt, beginnen jeweils um 9 Uhr und dauern etwa zwei Stunden. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Alle Termine und Veranstaltungsorte finden Sie in einer Übersicht auf den Seiten 22 und 23.





Frauen in der Lebensmitte -

Starten Sie durch!

Sie haben ihre Kinder groß gezogen, ihre Eltern gepflegt oder ihrem Mann den Rücken für seine Karriere gestärkt.

Jetzt ist für viele Frauen der Zeitpunkt gekommen, wieder in den Beruf zurückzukehren. Sie möchten arbeiten, befürchten aber, auf dem "jungen" Arbeitsmarkt nicht mehr gebraucht zu werden - völlig zu Unrecht.

Die Veranstaltung

- macht Frauen in den besten Jahren Lust darauf, Lebenserfahrung als berufliche Chance zu begreifen,
- zeigt ihnen Wege auf, Selbstzweifel abzubauen und Vertrauen in das eigene Können zu steigern,
- motiviert sie, selbstbewusst mit ihren Qualifikationen auf dem Arbeitsmarkt aufzutreten
- und gibt ihnen Tipps für eine produktive und erfüllende Gestaltung der Berufstätigkeit.





Überzeugend in den Job - Erfolgs-Knigge für Frauen

Ein sicheres Auftreten und gute Umgangsformen gehören neben fachlichen Fähigkeiten zu den wichtigsten Faktoren für den Erfolg im Berufsleben. Es ist immer gut, wenn "frau" weiß, wie sie sich im Job überzeugend präsentieren und Impulse setzen kann. Denn gutes Benehmen zeugt nicht nur von Respekt. Es ist auch eine unverzichtbare Eigenschaft für alle, die im Beruf voran kommen wollen.

Hinweise und Tipps gibt eine Expertin/ein Experte:

- Der erste Tag im neuen Job
- Umgang mit Kolleginnen, Kollegen und Vorgesetzten
- Umgang mit Kundinnen, Kunden und Geschäftspartnern
- Moderne Kommunikation und Rhetorik
- Angemessene Kleidung
- Netzwerke - Kletterhilfen auf der Karriereleiter
- Small Talk - locker, aber nicht belanglos





Mini-Job oder Midi-Job -

Chancen und Risiken

Für viele Frauen ist der Mini-Job eine Alternative zur sozialversicherungspflichtigen Beschäftigung. Immerhin: Fast zwei Drittel aller "Mini-Jobber" sind Frauen.

Die Tatsache, dass die meisten von ihnen ausschließlich geringfügig arbeiten, hat jedoch häufig erhebliche Folgen für die eigene Existenzsicherung - heute und im Alter.

Gut informiert zu sein ist deshalb entscheidend!

- Worin liegt der Unterschied zwischen Mini-Job und Gleitzone (Midi-Job)?
- Welche Rechte und Pflichten ergeben sich aus einem solchen Beschäftigungsverhältnis?
- Welche Auswirkungen hat ein Mini- oder Midi-Job auf die Rente?

Eine Expertin/ein Experte beantwortet Ihre Fragen.





Ihr Vorstellungsgespräch - Überzeugend anders

Wenn Sie zum Vorstellungsgespräch eingeladen werden, haben Sie die erste Hürde bereits genommen: Sie sind in der engeren Auswahl. Jetzt gilt es, selbstbewusst und gut vorbereitet in die nächste Runde zu gehen. Überzeugen Sie durch authentisches Auftreten und Kommunikationsstärke.

Eine Fachfrau / ein Fachmann informiert Sie darüber, worauf Personalverantwortliche achten und wie Sie im persönlichen Gespräch punkten:

- Gesprächsvorbereitung und -verlauf
- Erscheinungsbild und Verhalten
- Körpersprache - Botschaften ohne Worte
- Positive Kommunikation
- Gerüstet für heikle Fragen
- Sicher in die Gehaltsverhandlung





Beruf UND Familie -

So schaffen Sie die Balance

Beruf und Familie so in Einklang zu bringen, dass man sich selbst nicht aus den Augen verliert, ist eine der größten Herausforderungen für berufstätige Mütter. Vor allem Frauen, die eine mehr oder weniger lange Zeit ausschließlich für die Familie da waren und nun ihre Rückkehr in den Beruf planen, werden oft von Sorgen und Zweifeln geplagt.

Die Veranstaltung will dabei helfen, die eigene Situation realistisch einzuschätzen, unnötige Ängste zu vertreiben und tatsächlich vorhandene Hürden zu nehmen. Dafür müssen unbedingt einige Fragen geklärt werden:

- Wie viel Zeit steht für den Job zur Verfügung?
- Was ist wirklich wichtig und auf welche Zeitfresser kann man getrost verzichten?
- Wie lässt sich ein persönliches Zeitmanagement erarbeiten und konsequent umsetzen?





Weiterbildung -

Investieren Sie in Ihre Zukunft

Sie wollen Ihren Horizont erweitern? Sich neue Tätigkeitsfelder erschließen? Mit technischen Veränderungen Schritt halten? Oder in eine höhere Position aufsteigen? Es gibt viele gute Gründe für Weiterbildung.

Besonders Frauen, die nach einer Familienphase zurück ins Arbeitsleben wollen, profitieren von einer Qualifizierung, weil sie oftmals den erhofften Anschluss ermöglicht und das Selbstbewusstsein stärkt. Außerdem wird lebenslanges Lernen von Unternehmen zunehmend als selbstverständlich vorausgesetzt.

In der Veranstaltung erhalten Sie einen Überblick über die vielfältigen Weiterbildungsangebote. Dabei werden unter anderem folgende Fragen beantwortet:

- Welche Arten von Weiterbildung gibt es?
- Wo und wie lassen sich passende Weiterbildungsangebote finden?
- Wie erkennt man die Qualität von Bildungsangeboten?
- Welche Kosten entstehen?
- Welche Förder- und Finanzierungsmöglichkeiten kommen in Frage?





Der regionale Arbeitsmarkt -

Mit Kreativität zum Erfolg

Internet-Jobbörsen, Tageszeitungen, Fachzeitschriften - wer eine Stelle sucht, sieht sich einer Vielfalt von Informationsmöglichkeiten gegenüber. Gerade das ist aber häufig das Problem. Denn mal ehrlich: Blicken Sie noch durch? Kennen Sie sich auf dem Arbeitsmarkt Ihrer Region aus? Wissen Sie, welche Unternehmen und welche Arbeitszeitmodelle für Sie in Frage kommen? Können Sie Ihren "Marktwert" realistisch einschätzen? Und wissen Sie, wie sich Ihre kreativen Ideen umsetzen lassen?

Eine Expertin/ein Experte sagt Ihnen, worauf es ankommt:

- Wie ist die Lage am örtlichen Arbeitsmarkt - speziell für Frauen?
- Teilzeit: Wie lassen sich die Bedürfnisse der Familie und die Interessen von Arbeitgebern unter einen Hut bringen?
- Welche Chancen bieten alternative Beschäftigungsformen wie Zeit- oder Telearbeit? Und welche Risiken bergen sie?
- Agieren statt reagieren: Der bessere Weg zum neuen Job.





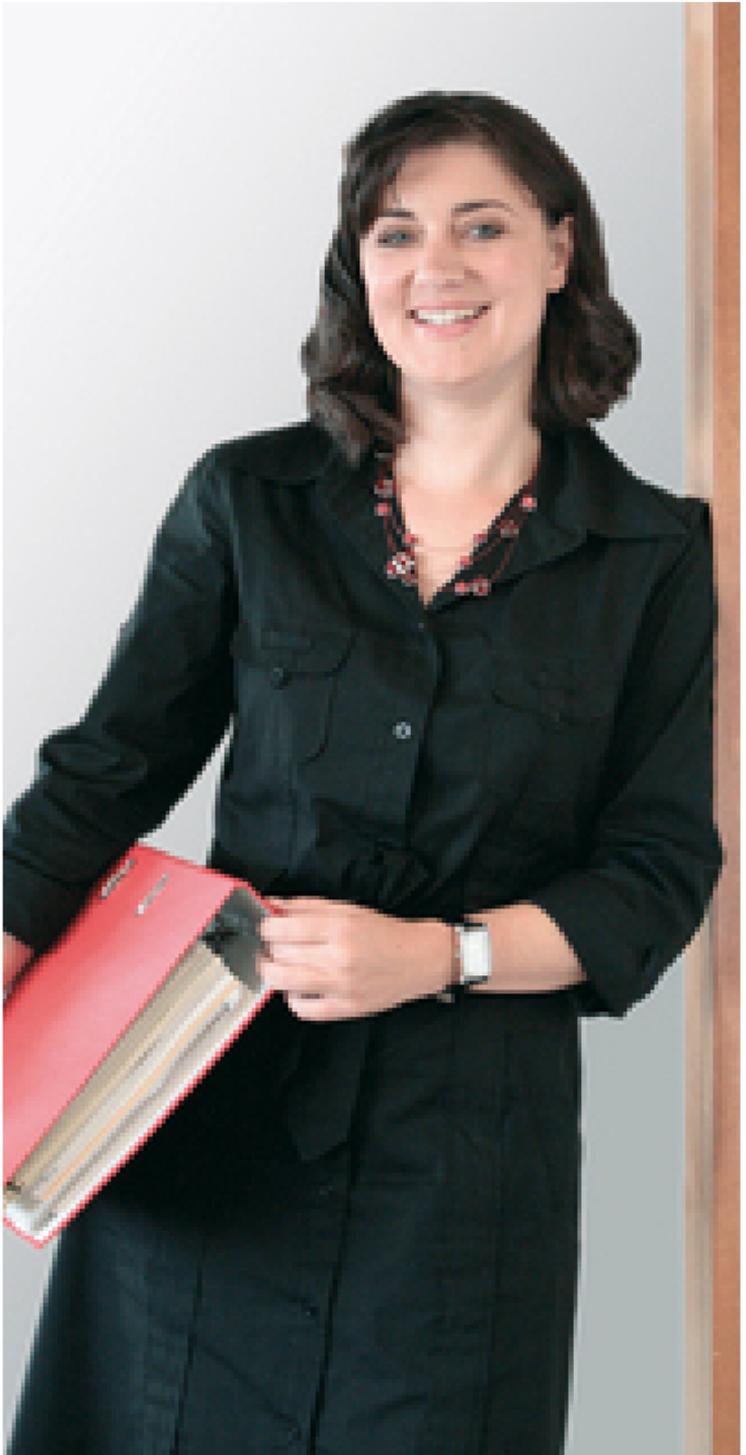
Bewerbung und Selbstvermarktung - Werbung in eigener Sache

Es gibt vielfältige Möglichkeiten und Wege, einen Arbeitsplatz zu finden. Ob Sie lückenlose Berufserfahrung vorweisen können oder wieder ins Berufsleben einsteigen wollen: Eine erfolgreiche Bewerbung erfordert eine individuell auf Ihre persönliche Situation zugeschnittene Strategie - und eine gute Vorbereitung. Nur so können Sie durch Ihre Fähigkeiten und Kenntnisse überzeugen und sich von der Konkurrenz abheben.

Eine Expertin/ein Experte gibt Ihnen Auskunft über:

- Bewährte und neue Bewerbungsformen (z.B. Onlinebewerbung)
- Selbstvermarktungsmöglichkeiten
- Geschickte Formulierungen für Anschreiben und Lebenslauf

Finden Sie Ihren persönlichen Weg zum Ziel!





Existenzgründung - Mit Disziplin zum Erfolg

Immer mehr Frauen wollen auch im Beruf unabhängig sein und machen sich selbständig. Mittlerweile wird immerhin jedes dritte Unternehmen in Deutschland von einer Frau geführt - sei es nun durch die Übernahme eines bestehenden Betriebes, durch Neugründung oder als Nebenerwerb.

Wer auf Dauer erfolgreich sein will, muss allerdings einige Regeln beachten, denn ohne eine gut durchdachte Strategie gibt es aus dem Traum der Selbständigkeit schnell ein böses Erwachen. Auf dem Weg zum Erfolg gibt es Vieles zu bedenken:

- Welche Persönlichkeit müssen Sie mitbringen?
- Welche Gründungsformen gibt es?
- Wie lässt sich Ihr Projekt finanzieren?
- Wo finden Sie Rat und Unterstützung?
- Welche regionalen und überregionalen Netzwerke gibt es?

Eine Expertin/ein Experte gibt Ihnen Informationen und Hinweise, damit aus Ihrem Traum ein florierendes Geschäft wird.

BiZ & Donna 2014 Beginn: 9 Uhr

Agenturen für Arbeit/ Veranstaltungsort sowie Themen und Termine	Frauen in der Lebensmitte - Starten Sie durch!	Überzeugend in den Job - Erfolgs-Knigge für Frauen	Mini-Job oder Midi-Job - Chancen und Risiken	Ihr Vorstellungsgespräch - Überzeugend anders
Bad Kreuznach	08.04.2014	13.05.2014	11.11.2014	
Heidelberg	14.10.2014	11.02.2014	08.04.2014	09.12.2014
Landau	11.11.2014	14.10.2014	11.02.2014	08.07.2014
Ludwigshafen	08.07.2014	11.11.2014	09.09.2014	08.04.2014
Mainz	11.03.2014	08.07.2014	09.12.2014	11.11.2014
Mannheim	13.05.2014 ¹	11.03.2014	09.12.2014	11.11.2014
Montabaur	13.05.2014	14.10.2014	08.07.2014	08.04.2014
Neuwied	08.07.2014 ²	11.11.2014	09.09.2014	13.05.2014
Trier	13.05.2014	08.04.2014	11.02.2014	08.07.2014
Kaiserslautern-Pirmasens				
Kaiserslautern	08.07.2014	14.10.2014	08.04.2014	11.03.2014
Pirmasens	14.10.2014	08.07.2014	11.02.2014	13.05.2014
Koblenz-Mayen				
Koblenz			13.05.2014	
Mayen	08.04.2014	09.09.2014		11.03.2014
Saarland				
Neunkirchen			11.03.2014	14.10.2014
Saarbrücken	09.12.2014	11.02.2014	11.11.2014	09.09.2014
Saarlouis			09.09.2014	13.05.2014

¹ Diese Veranstaltung findet in der Mannheimer Abendakademie, U1 16-19, 68161 Mannheim statt.

Noch mehr Service für Sie: Am **23.01.2014** und am **09.10.2014** findet in Rheinland-Pfalz und im Saarland jeweils ein **Telefonaktionstag „Frauen haben’s drauf“** statt. In der Zeit von **9 Uhr bis 15 Uhr** beantworten die Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt Ihre telefonischen Fragen zur Rückkehr ins Berufsleben, zur Vereinbarkeit von Familie und



Auf einen Blick

Beruf UND Familie - So schaffen Sie die Balance	Weiterbildung - Investieren Sie in Ihre Zukunft	Der regionale Arbeitsmarkt - Mit Kreativität zum Erfolg	Bewerbung und Selbstvermarktung - Werbung in eigener Sache	Existenzgründung - Mit Disziplin zum Erfolg
08.07.2014	09.09.2014	11.03.2014	11.02.2014	14.10.2014
13.05.2014		08.07.2014	11.11.2014	11.03.2014
09.09.2014	11.03.2014		13.05.2014	08.04.2014
14.10.2014	13.05.2014 ¹		11.03.2014	11.02.2014
	11.02.2014	14.10.2014	08.04.2014	13.05.2014
08.07.2014	11.02.2014		14.10.2014	08.04.2014
11.02.2014	11.11.2014		11.03.2014	09.09.2014
11.03.2014	11.02.2014		08.04.2014	14.10.2014
14.10.2014		11.11.2014	11.03.2014	09.09.2014
11.11.2014	13.05.2014		11.02.2014	09.12.2014
09.12.2014	11.03.2014		08.04.2014	11.11.2014
	14.10.2014		11.02.2014	08.07.2014
11.11.2014				
			08.07.2014	
08.07.2014	14.10.2014	08.04.2014	13.05.2014	11.03.2014
			11.02.2013	

¹ Diese Veranstaltung findet in der Agentur für Arbeit Altenkirchen, Hochstr. 28, 57610 Altenkirchen statt.

Beruf und zu Unterstützungsangeboten der Agenturen für Arbeit. Die **Rufnummern** der Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt in diesen beiden Bundesländern finden Sie auf den Seiten **24 - 27**. In Baden-Württemberg (**Hotline 0800 4 5555 00**) findet der Telefonaktionstag am **13.03.2014** statt.

Veranstaltungsorte - Kontakte

Agentur für Arbeit Bad Kreuznach - BiZ*
Bosenheimer Straße 16
55543 Bad Kreuznach
Telefon 0671 / 850 - 420

**Anne Albert -
Beauftragte für Chancengleichheit
am Arbeitsmarkt**
badkreuznach.bca@arbeitsagentur.de

Agentur für Arbeit Kaiserslautern-Pirmasens:

Dienststelle Kaiserslautern - BiZ
Augustastr. 6
67655 Kaiserslautern
Telefon 0631 / 3641 - 526

Dienststelle Pirmasens - BiZ
Schachenstr. 70
66954 Pirmasens
Telefon 06331 / 147 - 254

**Nadja Schäfer und Christina Walter -
Beauftragte für Chancengleichheit
am Arbeitsmarkt**
kaiserslautern-pirmasens.bca@arbeitsagentur.de

*BiZ = Berufsinformationszentrum der Agentur für Arbeit



Veranstaltungsorte - Kontakte

Agentur für Arbeit Landau - BiZ
Johannes-Kopp-Str. 2
76829 Landau
Telefon 06341 / 958 - 660

**Sandra Welsch -
Beauftragte für Chancengleichheit
am Arbeitsmarkt**
landau.bca@arbeitsagentur.de

Agentur für Arbeit Ludwigshafen - BiZ
Berliner Str. 23a
67059 Ludwigshafen
Telefon 0621 / 5993 - 558

**Katharina Puchalla -
Beauftragte für Chancengleichheit
am Arbeitsmarkt**
ludwigshafen.bca@arbeitsagentur.de

Agentur für Arbeit Heidelberg - BiZ
Kaiserstraße 69-71
69115 Heidelberg
Telefon 06221/ 524 - 484

**Gisela Deuer -
Beauftragte für Chancengleichheit
am Arbeitsmarkt**
heidelberg.bca@arbeitsagentur.de

Agentur für Arbeit Mannheim - BiZ
M3a
68161 Mannheim
Telefon 0621/165 - 333

**Martina Gürkan -
Beauftragte für Chancengleichheit
am Arbeitsmarkt**
mannheim.bca@arbeitsagentur.de

Veranstaltungsorte - Kontakte

Agentur für Arbeit Mainz - BiZ

Untere Zahlbacher Str. 27

55131 Mainz

Telefon 06131 / 248 - 770 bzw. - 283

**Claudia Wellisch und Sandra Thomson -
Beauftragte für Chancengleichheit
am Arbeitsmarkt**

mainz.bca@arbeitsagentur.de

Agentur für Arbeit Montabaur - BiZ

Tonnerrestr. 1

56410 Montabaur

Telefon 02602 / 123 - 750

**Dorothea Samson -
Beauftragte für Chancengleichheit
am Arbeitsmarkt**

montabaur.bca@arbeitsagentur.de

Agentur für Arbeit Koblenz-Mayen:

Dienststelle Koblenz

Rudolf-Virchow-Str. 3

56073 Koblenz

Telefon 0261 / 405 - 561

Dienststelle Mayen

Katzenberger Weg 31-33

56727 Mayen

Telefon 0261 / 405 - 561

**Birgit Hees -
Beauftragte für Chancengleichheit
am Arbeitsmarkt**

koblenz-mayen.bca@arbeitsagentur.de



Veranstaltungsorte - Kontakte

Agentur für Arbeit Neuwied
Julius-Remy-Str. 4
56564 Neuwied
Telefon 02631 / 891 - 560

**Gisela Kretzer -
Beauftragte für Chancengleichheit
am Arbeitsmarkt**
neuwied.bca@arbeitsagentur.de

Agentur für Arbeit Trier - BiZ
Dasbachstr. 9
54292 Trier
Telefon 0651 / 205 - 5301

**Claudia Manger -
Beauftragte für Chancengleichheit
am Arbeitsmarkt**
trier.bca@arbeitsagentur.de

Agentur für Arbeit Saarland

**Nicole Feibel -
Beauftragte für Chancengleichheit
am Arbeitsmarkt**
Hafenstr. 18
66111 Saarbrücken
Telefon 0681 / 944 - 4401
saarbruecken.bca@arbeitsagentur.de

Agentur für Arbeit Neunkirchen
Ringstr. 1, 66538 Neunkirchen
Telefon 0681 / 944 - 4401

Agentur für Arbeit Saarlouis
Ludwigstr. 10, 66740 Saarlouis
Telefon 0681 / 944 - 4401



Herausgeber

Bundesagentur für Arbeit

Regionaldirektion Rheinland-Pfalz-Saarland

Chancengleichheit am Arbeitsmarkt

66121 Saarbrücken

Dezember 2013

www.arbeitsagentur.de/rheinland-pfalz-saarland