

## Projektinfo: power\_m/Frau und Beruf GmbH

Im Rahmen von power\_m beraten und begleiten wir Frauen und Männer aus der Region München, die familienbedingt mindestens 12 Monate (bei Pflege 6 Monate) keiner sozialversicherungspflichtigen Beschäftigung nachgegangen sind und wieder einsteigen wollen.

### Unsere Angebote für Wiedereinsteiger und Wiedereinsteigerinnen:

#### (1) Wiedereinstiegs-Check (Modul 1): ich bin – ich kann – ich will

Lebensgeschichte ist immer eine Lerngeschichte. In diesem Workshop erfassen Sie Ihre fachlichen, personalen und sozialen Kompetenzen. Ziel ist die Erstellung eines individuellen Kompetenzprofils: durch Selbst- und Fremdeinschätzung werden im Verlauf des Workshops eigene Kompetenzen erkannt, benannt und bewertet. Ihre nächsten Schritte für Ihren Wiedereinstiegsprozess fixieren Sie im anschließenden Auswertungs- und Planungsgespräch.

Dauer: 3 Vormittage innerhalb von 2-3 Wochen, jeweils von 9:00 bis 13:00 Uhr

#### (2) Wiedereinstiegs-Check (Modul 2): Bewerben mit Profil

Kompetenzen - für die Bewerbung nutzen! Ziel des Workshops mit dem Themenschwerpunkt Bewerbung sind individuelle und zeitgemäße Bewerbungsunterlagen, denen Ihr persönliches Kompetenzprofil zugrunde liegt. Im Workshop werden zentrale Themen gemeinsam erarbeitet und besprochen: Bestandteile und Art der Bewerbung, Aufbau und Zielsetzung eines Anschreibens und Lebenslaufs, Vorbereitung auf Vorstellungsgespräche.

Dauer: 3 Vormittage innerhalb von 2-3 Wochen, jeweils von 9:00 bis 13:00 Uhr.

#### (3) Power-Training: erfolgreich wieder einsteigen

Ein Rundum-Paket mit Kompetenztraining, Wissen für den Berufsalltag und Anregungen zur Balance von Familie und Arbeit. Im Power-Training bestimmen Sie Ihren Standort und orientieren sich beruflich (neu), erweitern Ihre Kompetenzen (z. B. Zeitmanagement), trainieren berufliche Grundlagen (z. B. EDV, Kommunikationstraining), werden fit für Bewerbungen, fixieren Ziele für Ihren Wiedereinstieg und erhalten Starthilfe bei der Realisierung.

Dauer: 2-3 Monate (2-4 Vormittage in der Woche) von 09:00 bis 13:00 Uhr.

### Kontakt / Ansprechpartnerinnen

Frau und Beruf GmbH

Lindwurmstr. 129a

80337 München

089 720199-16

power-m@frau-und-beruf.net

Ihre Ansprechpartnerinnen sind: Regina Lorentz / Bettina Meier / Monika Wegat