

## Wichtige Informationen zu der Fachreihe Wiedereinstieg:

- **Anmeldung** für einzelne Vorträge oder die Gesamtreihe bitte bis zum 13.10.2021 per Mail unter Angabe von Namen und Wohnort an [gleichstellung@erlangen-hoechstadt.de](mailto:gleichstellung@erlangen-hoechstadt.de)
- Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung mit Zugangslink für die jeweilige Veranstaltung.
- Informationen zum Datenschutz erhalten Sie mit dem Zugangslink.
- Die Teilnahme ist **kostenfrei**.
- Die Vorträge finden moderiert online statt. Individuelle Fragen können im Chat oder auch im Nachhinein beantwortet werden.

## Wenn Sie Fragen zu der Veranstaltung haben:

Landratsamt Erlangen-Höchstadt  
Gleichstellungsstelle  
Claudia Wolter  
Nägelsbachstraße 1, 91052 Erlangen  
Telefon: 09131 803-1321  
E-Mail: [gleichstellung@erlangen-hoechstadt.de](mailto:gleichstellung@erlangen-hoechstadt.de)

Folgendes Seminar kann kostenfrei noch ergänzend bei der Agentur für Arbeit, [Fuerth.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:Fuerth.BCA@arbeitsagentur.de), gebucht werden:

**Freitag, 15.10.2021, 09:00 Uhr**  
**„Gesundes Zeit- und Selbstmanagement“**

## DAS VERANSTALTUNGSTEAM

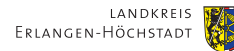
### Agentur für Arbeit Fürth

Susanne Wissner, Beauftragte für  
Chancengleichheit am Arbeitsmarkt  
Telefon 0911 2024-404  
E-Mail: [Fuerth.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:Fuerth.BCA@arbeitsagentur.de)



### Gleichstellungsstelle

**Landkreis Erlangen-Höchstadt**  
Claudia Wolter, Gleichstellungsbeauftragte  
Telefon 09131 803-1321  
E-Mail: [gleichstellung@erlangen-hoechstadt.de](mailto:gleichstellung@erlangen-hoechstadt.de)



### Jobcenter

**Landkreis Erlangen-Höchstadt**  
Ursula Hubert, Beauftragte für  
Chancengleichheit am Arbeitsmarkt  
Telefon 09131 711-481  
E-Mail: [Ursula.Hubert2@jobcenter-ge.de](mailto:Ursula.Hubert2@jobcenter-ge.de)



### Büro für Chancengleichheit und Vielfalt, Gleichstellungsstelle

Christina Nießen-Straube, Gleichstellungsbeauftragte  
Telefon 09131 86-2986  
E-Mail: [christina.niessen-straube@stadt.erlangen.de](mailto:christina.niessen-straube@stadt.erlangen.de)



### Jobcenter Stadt Erlangen

Gabriele Schüßler,  
Fallmanagerin für Alleinerziehende  
Telefon 09131 9200-1647  
E-Mail: [gabriele.schuessler@stadt.erlangen.de](mailto:gabriele.schuessler@stadt.erlangen.de)



Bettina Grey, Beauftragte für  
Chancengleichheit am Arbeitsmarkt  
Telefon 09131 9200-1695  
E-Mail: [bettina.grey@stadt.erlangen.de](mailto:bettina.grey@stadt.erlangen.de)

### Soziale Beratung des Caritasverbandes für die Stadt Erlangen und den Landkreis Erlangen-Höchstadt/Aisch e. V.

Doris Welker, Sozialpädagogin  
Außenstelle Höchstadt  
Telefon 09193 5012620  
E-Mail: [sobe.hoech@caritas-erlangen.de](mailto:sobe.hoech@caritas-erlangen.de)



## FACHREIHE WIEDEREINSTIEG BERUF & CHANCE

**18.10.21  
BIS  
26.10.21  
VIRTUELL  
EINTRITT FREI!**



## VORWORT

Die Vereinbarkeit von Familie und Beruf ist für Frauen und immer mehr auch für Männer ein wichtiges Thema in ihrer Lebens- und Berufswegplanung.

Wir möchten Sie ermutigen, den Wiedereinstieg zu wagen, auch in Zeiten von bzw. trotz Covid-Pandemie.

Dies ist eine Herausforderung, denn die Voraussetzungen, sich am Arbeitsmarkt zu behaupten, waren selten so anspruchsvoll wie heute. Digitale Medien, entsprechende Kompetenzen und technische Voraussetzungen haben während der Corona-Pandemie an Bedeutung zugenommen.

Der berufliche Wiedereinstieg sollte nicht ohne gründliche Vorbereitung erfolgen. Sehr wichtig sind passende Rahmenbedingungen, Unterstützungsangebote und verlässliche Netzwerke.

Wir möchten Sie auf Ihrem Weg des beruflichen Wiedereinstiegs unterstützen und Sie herzlich einladen, sich auf unseren virtuellen Fachtagen zu informieren und auszutauschen und sich den Herausforderungen zu stellen.

*Das Veranstaltungsteam*

Titelbild: © Yü Lan – stock.adobe.com

## VORTRÄGE

### **Montag, 18.10.2021, 09:00 Uhr** „Beruflicher Wiedereinstieg – wie kann ich mich gut vorbereiten?“

Der Weg zurück in den Job gelingt Ihnen mit guter Vorbereitung. Die Strategie für den Wiedereinstieg kann ganz unterschiedlich aussehen. Aktivieren Sie Ihre Netzwerke? Suchen Sie das Gespräch mit Ihren künftigen Vorgesetzten oder ehemaligen Kolleginnen/Kollegen? Wie bereiten Sie Ihre Familie darauf vor? Wir stellen uns der Frage: „Was sind die Erfolgsfaktoren für den beruflichen Wiedereinstieg?“

### **Mittwoch, 20.10.2021, 09:00 Uhr** „Was macht eine ansprechende Bewerbung aus?“

Ohne eine Bewerbungsstrategie finden Sie zwar vielleicht irgendeine Arbeitsstelle, doch diese passt eventuell nicht zu Ihren persönlichen Wünschen und Bedürfnissen, sie über- oder unterfordert Sie, sie füllt Sie nicht aus, sie ist kein echter Karriereschritt und dient daher auch nicht als Basis für Ihre weitere berufliche Entwicklung.

Mit Fragen werden Sie durch eine kurze Selbstanalyse geführt. Weiterhin wird das Thema Bewerbungsmappen behandelt.

### **Freitag, 22.10.2021, 09:00 Uhr** „Sicher kommunizieren – auch im Vorstellungsgespräch“

Sie sind online oder persönlich zum Vorstellungsgespräch eingeladen und möchten sich richtig gut vorbereiten, damit Ihrem „Wunschjob“ nichts mehr im Wege steht. In diesem Training geht es darum, dass Sie lernen, wie Sie in kurzer Zeit das Unternehmen von der eigenen Kompetenz überzeugen können.

#### **Referentin:**

Anna-Daniela Pickel, Training – Mediation – Coaching

*Die Vorträge finden über Zoom statt und können einzeln gebucht werden.*

*Dauer ca. 90 Minuten | Informationen zum Datenschutz erhalten Sie mit dem Anmeldelink*

## WORKSHOP

### **Dienstag, 26.10.2021, 10:00 Uhr** „Stressbewältigung“

Anregungen und Übungen zur Entspannung und Stressbewältigung

#### **Referentin:**

Carola Mägdefrau, FMGZ Frauengesundheitszentrum Nürnberg e. V.

*Über Webex | Dauer ca. 90 Minuten | Informationen zum Datenschutz erhalten Sie mit dem Anmeldelink*