

## Wiedereinstieg mit Zukunft



Bei Wiedereinstieg mit Zukunft werden Sie umfassend über aktuelle Anforderungen am Arbeitsmarkt, die Angebote des AMS und Weiterbildungs- und Unterstützungsmöglichkeiten informiert und bei der Gestaltung Ihres beruflichen Wiedereinstieges begleitet.

### **EIN SANFTER EINSTIEG**

An vier Seminarvormittagen informieren wir Sie zu den Rahmenbedingungen, Zielen und Inhalten von Wiedereinstieg mit Zukunft. Im begleitenden Coaching klären wir, inwieweit Sie vom Seminar profitieren können, und wie wir Sie bestmöglich unterstützen können. Gerne unterstützen wir Sie mit Rat und Tat bei der Organisation Ihrer Kinderbetreuung.

### **BERUFSORIENTIERUNG MIT PERSPEKTIVENPLANUNG**

- ✓ Berufe mit Zukunft, Trends und Tendenzen am Arbeitsmarkt
- ✓ Information zu Aus- und Weiterbildung und Förderungen
- ✓ Kommunikation, Rhetorik und Präsentation
- ✓ Standortbestimmung und Kompetenzenbilanz
- ✓ Vernetzung mit Beratungseinrichtungen für Frauen
- ✓ Unterstützung bei der Organisation der Kinderbetreuung
- ✓ Konkretisierung der nächsten Schritte im Karriereplan
- ✓ Techniken zur Angst- und Stressbewältigung
- ✓ Umgang mit Mobbing und Gewaltprävention
- ✓ Work Life Balance, Ernährungsberatung und Gesundheit
- ✓ Bewerbungstraining mit Farb- und Stilberatung
- ✓ Exkurs Arbeitsrecht (Arbeitsverträge, Gehaltsverhandlungen)
- ✓ Arbeit mit den Serviceangeboten des eAMS

### **WEITERBILDUNG**

- ✓ **ECDL BASE**  
Computergrundlagen, Onlinegrundlagen, Textverarbeitung und Tabellenkalkulation mit Prüfungsmöglichkeit. Wenn Sie bereits über den ECDL Base verfügen, können Sie alternativ Module des ECDL Standard oder Advanced absolvieren.
- ✓ **FINANZKOMPETENZTRAINING**  
Informationen zu den Themen Geld, Konsum, Schulden, Anlegen, Finanzieren, Versichern. Aufklärung über Schuldenfallen und Unterstützung zur Vermeidung von Überschuldung. Reflexion des eigenen Konsumverhaltens und finanzielle Lebensplanung mit Fallbeispielen.
- ✓ **ALTERNATIV BASISQUALIFIZIERUNG DEUTSCH**  
Hören/Lesen/Sprechen und Schreiben, Redewendungen und Sätze für den Alltagsgebrauch und Arbeitssituationen, Einführung in die Grammatik auf A1 und A2 Niveau mit ÖIF Prüfung

## Informationen zum Seminar



### KURSORT

#### Seminarzentrum Bregenz

Wolfeggstraße 11, 6900 Bregenz

T +43 (0) 5572 - 31460 30

F +43 (0) 5572 - 31460 31

#### Seminarzentrum Dornbirn

Am Kehlerpark 3, 6850 Dornbirn

T +43 (0) 5572 - 31460 20

F +43 (0) 5572 - 31460 21

#### Seminarzentrum Feldkirch

Bahnhofstraße 29, 6800 Feldkirch

T +43 (0) 5572 - 31460 40

F +43 (0) 5572 - 31460 41

#### Seminarzentrum Bludenz

Klarenbrunnstraße 15, 6700 Bludenz

T +43 (0) 5572 - 31460 50

F +43 (0) 5572 - 31460 51



### SEMINARDAUER

Ihr Seminar dauert nach dem zweiwöchigen sanften Einstieg mit vier Seminarvormittagen 11 Wochen und wird mit 19 Stunden pro Woche am Vormittag durchgeführt.

Sie absolvieren im Rahmen des Seminars ein zweiwöchiges Praktikum bei einem Unternehmen Ihrer Wahl und werden begleitend mit individuellen Beratungsterminen bei der Erarbeitung neuer Perspektiven und der Planung der nächsten Schritte unterstützt.



### ANMELDUNG

Die Anmeldung zum Seminar erfolgt durch Ihre Beraterin oder Ihren Berater des Arbeitsmarktservice.