

Chancengleichheit am Arbeitsmarkt

So gelingt Ihr Wiedereinstieg ins Berufsleben

Beruf und Familie/Pflege vereinbaren
Informationen für Frauen und Männer



Bundesagentur für Arbeit

Agentur für Arbeit
Regensburg

bringt weiter.

Willkommen zurück - Wie Ihr Wiedereinstieg gelingt

Sie möchten nach Zeiten der Kindererziehung oder Pflege von Angehörigen wieder ins Berufsleben einsteigen?

Dann gehen Ihnen sicher viele Gedanken durch den Kopf.

Diese Broschüre bietet Ihnen Informationen, Internetlinks und Hinweise auf Beratungsstellen.

Wir unterstützen Sie gern bei Ihrem Wiedereinstieg ins Berufsleben.

Silke Dienelt, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt
Telefon: 0941 7808-150

E-Mail:
Regensburg.BCA@arbeitsagentur.de

Agentur für Arbeit Regensburg
Galgenbergstr. 24, 93053 Regensburg





Die Bundesagentur für Arbeit stellt eine Vielzahl an Informationen zu den Themen Orientierung, Weiterbildung, Jobsuche und Bewerbung zur Verfügung.

Das Berufsinformationszentrum (BiZ) in der Agentur für Arbeit Regensburg bietet die Online-Suche nach Ausbildungs- oder Arbeitsstellen. Auch das Erstellen professioneller Bewerbungsunterlagen ist möglich.

Weitere Informationen finden Sie unter www.arbeitsagentur.de/vor-ort/regensburg/Chancengleichheit

Sie finden im BiZ folgende Broschüren zum Wiedereinstieg

- Motiviert zurückkehren - Erfolgreich durchstarten
- Praxisnahe Bewerbungstipps für Frauen
- Ausbildung in Teilzeit
- Durchstarten - Familie und Beruf
- Durchstarten - Existenzgründung
- Durchstarten - Weiter durch Bildung

Die Internetseite für Wiedereinstieg:
www.perspektive-wiedereinstieg.de

Meine Gründe für die Rückkehr ins Berufsleben

Mein Beitrag zum Einkommen und zur Existenzsicherung der Familie

Selbstverwirklichung im Beruf

Finanzielle Absicherung im Alter

Gleichberechtigte Aufgabenverteilung in Familie und Beruf mit dem Partner

Stärkung meines Selbstwertgefühles

Nicht mehr nur als Mutter und Hausfrau wahrgenommen werden

Schritte zum erfolgreichen Wiedereinstieg

1. Analyse meiner Situation und Kompetenzen
2. Auffrischung meiner Kenntnisse, Fortbildung, Neuorientierung
3. Realistische Ziele setzen
4. Stellensuche, Bewerbungen, Vorstellungsgespräche





Analyse meiner beruflichen Situation und Kompetenzen

Wie sieht mein bisheriger Berufsweg aus (Schule, Ausbildung/ Studium, Berufserfahrung, Weiterbildung)?

Kann ich bei meinem bisherigen Arbeitgeber oder in meinem erlernten Beruf wieder einsteigen?

Welche persönlichen Stärken, Fähigkeiten und Kenntnisse habe ich (Fachwissen, soziale Kompetenzen aus der Familienarbeit, ehrenamtliche oder nebenberufliche Tätigkeiten, Sprachkenntnisse etc.)?

Sind meine Kenntnisse noch aktuell, muss ich sie auffrischen oder andere erwerben?

Bin ich bereit, eine Qualifizierung oder Weiterbildung zu absolvieren?

Wie und wo finde ich eine Fortbildung? Wie kann diese verwirklicht und auch finanziert werden?

Welche Anforderungen habe ich an eine neue Tätigkeit? Kann ich mir eine neue Tätigkeit, eine Ausbildung oder Umschulung vorstellen?

Möchte ich mich selbständig machen?

Wenn meine Kinder gut versorgt sind, kann ich beruhigt arbeiten

Welche Kinderbetreuung kommt für mich in Frage (Krippe, Kindergarten, Tagesmutter, Hort, Mittagsbetreuung an der Schule, Ganztagschule, ...)?

Wie sieht mein privates Netzwerk aus (Familie, Großeltern, Freundeskreis)?

Wie kann ich die Kinderbetreuung im Krankheitsfall oder in den Ferien sichern?

Welche Kosten entstehen durch die Kinderbetreuung?

Unterstützung und Informationen in Regensburg und im Landkreis

Stadt Regensburg

www.regensburg.de/leben/familien

- Kinderbetreuung in Regensburg
- Rat und Hilfe - Der Familienratgeber
- Familienfreundliche Stadt

Landkreis Regensburg

[www.landratsamt-regensburg.de/ Bürgerservice/ Kinder, Jugend und Familie](http://www.landratsamt-regensburg.de/Buergerservice/Kinder_Jugend_und_Familie)

- Kindertageseinrichtungen
- Ferienprogramm
- Beratung & Unterstützung





Sie betreuen pflegebedürftige Angehörige?

Diese Stellen beraten Sie gern und bieten Ihnen weitere Informationen

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

www.wege-zur-pflege.de

Telefon: 030 201 791 31

Kranken- und Pflegekassen

www.mdk.de

Beratung zu Pflege, Schulungen für pflegende Angehörige und Hilfe bei der Suche nach einem geeigneten Pflegedienst

Stadt Regensburg

www.regensburg.de/leben/senioren

- Fachstelle für pflegende Angehörige
- Betreuungsstelle
- Hilfe im Alter

Landkreis Regensburg

www.landkreis-regensburg.de/

Bürgerservice/ Senioren & Inklusion

- Persönliche Beratung
- Häusliche Pflege
- Pflegeeinrichtungen
- Finanzielle Hilfen

**Arbeiten - wann, wo,
wie viele Stunden?**

Wie viele Stunden wöchentlich kann
und möchte ich arbeiten?

An welchen Tagen?

Möchte ich in Vollzeit oder in Teilzeit
arbeiten? Wie viele Stunden?

Habe ich einen zeitlichen Spielraum für
Anfahrt und Überstunden eingeplant?

Gibt es flexible Arbeitszeit- und Arbeits-
platzvarianten?

Wo finde ich Stellenausschreibungen?

Sind meine Vorstellungen realisierbar?

Habe ich aussagekräftige Bewerbungs-
unterlagen? Entsprechen diese den
aktuellen Standards?

Bin ich auf ein Vorstellungsgespräch
optimal vorbereitet?

Welche Alternativen habe ich, falls sich
mein Berufswunsch nicht in angemessener
Zeit realisieren lässt (andere Tätig-
keit oder Branche, flexiblere Arbeitszei-
ten, überregionale Suche, Selbständig-
keit)?

Ist ein Minijob ein Einstieg für mich?



Das hilft mir weiter!

Ihre persönliche Stellensuche

- Nutzen Sie Ihre Kontakte, Netzwerke und persönlichen Beziehungen.
- Lesen Sie Stellenangebote in Ihrer Tageszeitung, in Branchen- und Fachzeitschriften, Aushänge in Firmen und Geschäften.
- Recherchieren Sie auf Homepages von Unternehmen und fragen Sie in Personalabteilungen nach.
- Nutzen Sie Suchmaschinen im Internet.
- Besuchen Sie Messen, Ausstellungen, einen Tag der offenen Tür.
- Sprechen Sie Kammern und Verbände an.
- Übernehmen Sie Ehrenämter und freiwillige Dienste.

Eigeninitiative und -aktivitäten

- Bewerben Sie sich initiativ.
- Erstellen Sie Ihr Bewerber-Profil in der Jobbörse und werden Sie für Arbeitgeber sichtbar und ansprechbar.
- Nutzen Sie soziale Netzwerke/ Social Media beruflich - präsentieren Sie Ihre Erfahrungen und Kenntnisse.
- Lernen Sie Netzwerke in Regensburg kennen; tauschen Sie sich aus und gewinnen Sie neue Perspektiven.

www.erfolgsfaktor-familie.de

Informieren Sie sich über die Vereinbarkeit von Familie und Beruf.



www.bmfsfj.de

Das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend informiert Sie über Familie und Arbeitswelt, Kinderbetreuung, Pflege, Gleichstellung, freiwilliges Engagement u.v.m.

Informationen zu Minijobs

www.minijobzentrale.de
Telefon: 0355 2902-70799

Informationen zu Ehrenamt

www.mehrgenerationenhaeuser.de

www.wiedereinstiegsrechner.de

Berechnen Sie den wirtschaftlichen Vorteil Ihrer Berufsrückkehr in eine sozialversicherungspflichtige Beschäftigung. Denken Sie an Ihre Altersvorsorge.

Deutsche Rentenversicherung

www.deutsche-rentenversicherung.de
Servicenummer: 0800 1000 4800

Das bringt mich weiter!

Agentur für Arbeit

Für Fragen rund um das Thema Arbeit stehen wir Ihnen gern zur Verfügung. Sie erreichen uns von Montag bis Freitag von 8-18 Uhr über die kostenfreie Servicenummer: 0800 4 5555 00.

www.arbeitsagentur.de/ Jobbörse

Finden Sie die passende Stelle als Fach- oder Führungskraft, einen Ausbildungsplatz, Minijob oder ein Praktikum.

Lernbörse exklusiv

www.arbeitsagentur.de/ Bürgerinnen & Bürger/ Weiterbildung/ E-Learning Lernprogramme zum Erwerb und Nachweis aktueller Kenntnisse. Zertifikate bestätigen Ihren Erfolg

BERUFENET - Netzwerk für Berufe

KURSNET - Aus- Weiterbildungsportal
www.arbeitsagentur.de

Bildungseinrichtungen in Regensburg

[www.regensburg.de/Leben/Bildung & Wissenschaft](http://www.regensburg.de/Leben/Bildung%20&%20Wissenschaft)

Fortbildung an der Volkshochschule

www.vhs-regensburg.de
Telefon: 0941 507-2433
www.vhs-regensburg-land.de
Telefon: 09401 52550

Servicestelle Frau und Beruf in Regensburg

Berufliche Beratung, Mentoring, Netzwerke, Infos zur Existenzgründung
www.frauundberuf.org
Telefon: 0941 507-4430/ -4435

Ausbildungsberatung

IHK - Industrie- und Handelskammer
www.ihk-regensburg.de
Telefon: 0941 5694-0
HWK-Handwerkskammer Niederbayern-Oberpfalz: www.hwk-regensburg.de
Telefon: 0941 7965-0

Mehr Frauen in Führungspositionen - Regionale Bündnisse für Chancengleichheit

www.regionale-buendnisse.de

Regensburger Frauenhandbuch

[www.regensburg.de/leben/frauen&männer](http://www.regensburg.de/leben/frauen&maenner)
Hilfen für Notlagen, Adressen, Kontakte





Wir planen mit Ihnen Ihren Wiedereinstieg ins Berufsleben

Notieren Sie Ihre Gedanken und Fragen rund um Ihren Wiedereinstieg. Nutzen Sie Ihre Kreativität, die Sie im Alltag beweisen und finden Sie Ihre Antworten.

Wir unterstützen Sie gern. Regelmäßig bieten wir Workshops zum Thema Wiedereinstieg und Informationsveranstaltungen für Berufsrückkehrende an. Sprechen Sie uns an.

Gern beraten wir Sie in einem persönlichen Gespräch ganz individuell. Vereinbaren Sie Ihren Termin per E-Mail oder telefonisch.

Wir wünschen wir Ihnen viel Erfolg für Ihre Rückkehr ins Berufsleben!

Silke Dienelt, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt

Regensburg.BCA@arbeitsagentur.de

**Agentur für Arbeit Regensburg (Hrsg.)
Galgenbergstraße 24
93053 Regensburg**

Chancengleichheit am Arbeitsmarkt

**www.arbeitsagentur.de
www.dasbringtmichweiter.de
www.perspektive-wiedereinstieg.de**

Juli 2019