

Zurück ins Berufsleben!

Bewerbungstraining für Frauen
Möglichkeiten und Chancen

Heikle Fragen beim Vorstellungsgespräch
Förderungsmöglichkeiten • Selbständigkeit
Kinderbetreuung • Zeitmanagement



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Blick zurück - zur Situation der Frauen von gestern.....	8
Zur Situation der Frauen von heute.....	8
Trends 2000 - zur Situation der Frauen von morgen.....	9
1. Ihre persönlichen Ziele	13
Wozu Ziele?.....	13
Vier zielführende Schritte - Standortbestimmung.....	14
2. Zeiteinteilung	20
Selbstreflexion: Wie gehen Sie mit Ihrer Zeit um?.....	21
Tips zur besseren Zeiteinteilung.....	24
Prioritätensetzung.....	27
Wie delegieren Sie richtig?.....	28
3. Rückkehr in den Beruf	30
Streß und seine Entstehung.....	32
Angst vor Veränderung: Blockaden und Lösungsmöglichkeiten.....	33
Kleines Selbstsicherheitstraining.....	37
4. Kinder	42
Freizeitorganisation.....	43
Bezugspersonen: Frau und Mann.....	44
Kinderbetreuung.....	47
Ihre Rechte bei Erkrankung des Kindes.....	52
5. Rückkehrerinnen	53
Weiterbildungen.....	54
Der Weg zurück in den Beruf über das Arbeitsamt.....	56
Förderungsmöglichkeiten.....	60
Modellprogramm „Die Chance“.....	66
Europäischer Sozialfonds.....	68
Wenn Sie nicht wissen was Sie wollen.....	70
Teilzeitarbeit.....	71
Weitere Formen der flexiblen Arbeitszeit.....	75
Arbeit im Erziehungsurlaub.....	76
Zeitarbeit.....	77
6. Ihre persönliche Bewerbung	78
Ihre Stärken und Schwächen.....	78
„Typische“ Eigenschaften von Hausfrauen und Müttern.....	81

Ihre Qualifikation.....	83
Mögliche Bewerbungsarten.....	87
Woran die Präsentation der Bewerbungsunterlagen scheitern kann	91
Ihr persönliches Stellengesuch und Stellenangebote.....	94
7. Das Bewerbungsschreiben.....	97
Aufbau des Bewerbungsschreibens.....	97
Muster für Bewerbungsschreiben.....	100
Woran die Bewerbung scheitern kann.....	104
8. Der Lebenslauf.....	106
Allgemeines zum Lebenslauf.....	106
Muster für Lebensläufe.....	107
Was passiert mit dem Lebenslauf?.....	109
9. Ihr Bewerbungsgespräch.....	112
Das Telefonat.....	112
Das Vorstellungsgespräch.....	115
Kleines Verhandlungstraining.....	123
10. Tests.....	130
Zur Problematik der Testauswertung.....	130
Der Berufsinteressentest.....	131
Der Persönlichkeitstest.....	134
Das Assessmentcenter.....	134
11. Existenzgründung.....	136
Die Betriebsidee.....	137
Persönliche Motivation und fachliche Voraussetzungen.....	137
Ämter.....	141
Zur Rechtsform.....	142
Versicherungen.....	143
Steuern und Buchführung.....	143
Finanzierung.....	144
Neun Schritte zur Existenzgründung.....	149
Literatur und Adressenanhang.....	152
Weiterführende Literatur.....	152
Informationsbroschüren.....	152
Adressen für Rückkehrerinnen.....	153
Sonstige allgemeine Beratungseinrichtungen.....	155
Adressen für Existenzgründerinnen.....	156