



**Praxistage
Bewerbung und berufliches Coaching**

Bringen Sie Ihre Bewerbungsunterlagen auf den aktuellen Stand – beleuchten Sie Ihre beruflichen Ziele in persönlichen Gesprächen mit unseren Beraterinnen:
Astrid Travi, Dipl. Soz. Päd., Personalberaterin
Sabine Balan, Dipl.-Betriebswirtin (BA)

E 24001, 21. November 2009
E 24003, 30. Januar 2010

Ladehofstr. 30, 1. OG, 10:00–17:00 h
10 € pro Gesprächstermin à 60 min

**Starten statt warten!
Infotag Wiedereinstieg**

Sie möchten nach Ihrer Familienpause wieder in die Arbeitswelt einsteigen oder nach Minijobs und Ehrenamt in Ihren alten Beruf zurückkehren. Der Infotag Wiedereinstieg bietet Informationen, Vorträge, Workshops und Beratung

Sa, 23.01.2010, 10:00 – 16:00 Uhr
Mehrgenerationenhaus Regenstauf
Eintritt 5 €

Wir schicken Ihnen gerne ab November das aktuelle Tagesprogramm zu.



Information und Beratung

Frau und Beruf –
Regionalzentrum Regensburg
Frau Stefanie Breuer-Indefrey
Tel. 0941-507 4430
Email: frauundberuf@regensburg.de
www.frauundberuf.org

Postanschrift:

Ladehofstraße 30, 93049 Regensburg

Kursanmeldung

Stadt Regensburg, Volkshochschule
Service Tel. 0941-507 2433
Email: service.vhs@regensburg.de

Alle Kurse werden mit öffentlichen Mitteln gefördert, daher ist keine weitere Ermäßigung möglich!

Gefördert von:



ESF IN BAYERN
WIR INVESTIEREN IN MENSCHEN

Erfolgreich im Job.



Wieder einsteigen!

- + Information
- + Beratung
- + Kurse

**September 2009 –
März 2010**

E 24005

Wie wirke ich kompetent? Authentisch überzeugen durch Körpersprache

Michaela Gröber, Trainerin für Körpersprache und Körperausdruck

Körpersprache ist eines der letzten "Geheimnisse" unserer sachorientierten Berufswelt. Der Körper drückt aus, was wir sind und verrät uns mehr über die innere Haltung eines Menschen als die gesprochene Sprache. Lernen Sie, körpersprachliche Signale wahrzunehmen, deuten und gezielt in beruflichen Situationen einsetzen. Erfahren Sie, welche Merkmale eine erfolgreiche Persönlichkeit auszeichnen und wie Sie sicher und überzeugend auftreten.

Mi, 07.10.09, 18:00 – 21:00 Uhr

Ladehofstr. 30, 1.OG, Raum 8, 15 €

E 24030

Ich will mehr

Astrid Travi, Dipl. Soz. Päd., Personalberaterin

Wie kann ich gleichzeitig meiner Familie, dem Beruf und mir gerecht werden? Was genau sind meine Lebenspläne? Wie soll mein weiterer beruflicher Weg aussehen? Wie erreiche ich berufliche Veränderung trotz Wirtschaftskrise? Wir arbeiten einen Tag lang mit Ihnen im intensiven systemischen Gruppencoaching mit zukunfts- und lösungsorientierten Ansätzen an:

- Ihrem beruflichen Fortkommen
- Ihrem Wiedereinstieg
- Ihrer persönlichen Work-Life-Balance

Sa, 10.10.09, 10:00 – 17:00 Uhr

Scheugässchen 1, R. 22, 55 €

E 24027

Office für den Büroalltag

Gabriele Thanner, Dipl. Math. (FH), EDV-Projektmanagerin

Sie möchten beruflich wieder einsteigen und dazu Ihre Computerkenntnisse aktualisieren und ausbauen. Dieser Kurs dient zur Auffrischung und Erweiterung Ihrer Kenntnisse.

Inhalt:

Grundlagen EDV und Internet, Textverarbeitung mit Word, Tabellenkalkulation mit Excel, Internetrecherche, Korrespondenz/ Aufgaben- und Terminverwaltung mit Outlook

Di, 13.10. - Mi, 28.10.09, 09:00-12:00 Uhr

TDP, Haidplatz 8, Raum 219, 95 € (inkl. Skript)

E 24007

Die perfekte Online-Bewerbung

Dieter Reif, Energiegeräteelektroniker, Multimediadesigner

Ist Ihre E-Mail-Bewerbung schon einmal ins Leere gelaufen? Oder sind Sie sich nicht sicher, wie man so etwas überhaupt macht?

In diesem Crashkurs geht es um das Wesentliche:

- Nutzen, Formen und Aufbau der Online-Bewerbung
- Dateien anhängen: Formate, Dateigrößen, Spamfilter
- Richtiges Schreiben, Adressieren und Versenden

Di, 10.11.09, 18:00 – 21:00 Uhr,

TDP, Haidplatz 8, Raum 216, 15 €

E 24009

Mein Job-Projekt Bewerbungstraining für Wiedereinsteigerinnen

Christa Hitz, Diplom-Pädagogin (Univ.)

Auf dem sich stetig verändernden Arbeitsmarkt muss eine Bewerbung zur Bewerberin und zur Branche passe und die für die Stelle brauchbaren Erfahrungen und Qualifikationen optimal herausstellen. In diesem Kurs erfahren Sie die richtigen Kniffe und üben für die Gesprächssituationen im Bewerbungsverfahren. Inhalte:

- Arbeitsmarkt und Anzeigen
- Profil und Strategie einer erfolgreichen Bewerbung
- Die aktuelle Bewerbungsmappe
- Training für das Vorstellungsgespräch

Mo, 30.11. - Do, 03.12.2009, 09:00 – 12.00 Uhr

Ladehofstr. 30, 1.OG, Raum 8, 45 €

E 24029

Englisch für Telefon, Empfang und Korrespondenz

Ilke Nehls, Industriekauffrau, Muttersprachlerin

Refreshing English für den Berufswiedereinstieg, Vokabular und hilfreiche Ausdrücke für das Formulieren von Geschäftsbriefen, Angebote und Auftragsbestätigungen für Geschäftspartner, Beschwerden und Reklamationen formulieren und bearbeiten, Telefonate in Englisch, Redewendungen für den Kundenkontakt

8 x Mo-Do, 18.01. - 28.01.09, 09:00-12:00 Uhr

Ladehofstraße 30, Raum 7, 65 €