



Sprungbrett in den Beruf für Mädchen und junge Frauen

Ab dem 9. Oktober 2010
„Sprungbrett Herzogenaurach“ -
Was kommt nach dem Schulabschluss?

Eine Kooperation zwischen Volkshochschule und dem Zonta Club Herzogenaurach -

DAS Mentoring-Projekt wendet sich an junge Frauen der Jahrgangsstufen 8/ 9 der Haupt- und Realschule sowie der 11. Klasse des Gymnasiums.

Der bewusste Weg zu einer Berufsausbildung ist mit vielen Fragen verbunden:

Wer bin ich - was will ich - wie schaffe ich das? Wo finde ich Orientierung und Kontakte? Wie kann ich mir Netzwerke schaffen? Wo kann ich Einblick in die berufliche Praxis nehmen? Wie finde ich die Balance zwischen meinen eigenen Bedürfnissen und dem, was meine Umgebung von mir fordert?

Vielleicht fehlen auch noch konkrete Zielvorstellungen oder eine „sichere“ Einschätzung der eigenen Fähigkeiten, damit der Sprung ins berufliche Leben gut gelingt. Mit diesem Programm wollen wir Sie/ Euch ermutigen, gezielt die eigenen Stärken und Möglichkeiten herauszufinden und diese optimal für die persönliche Berufsfindung einzusetzen.

Entsprechendes (notwendiges) Wissen und sinnvolle Strategien werden im Mentoring und in den einzelnen Workshops vermittelt.

Voraussetzungen zur Teilnahme am Projekt:

Bitte geben Sie bis spätestens 15. Oktober 2010 mit Ihrer Anmeldung unbedingt auch den Fragebogen zum Mentoring-Programm ausgefüllt bei der vhs ab. Diesen erhalten Sie in der vhs-Geschäftsstelle bzw. unter www.vhs-herzogenaurach.de als beschreibbare Word-Datei, die Sie uns gerne auch per E-Mail ausgefüllt an vhs@herzogenaurach.de zurücksenden können.

Des Weiteren ist die Teilnahme an mindestens drei Workshops verpflichtend. Mentoring kann individuell frei genutzt werden.

Die Teilnahmegebühr beträgt einmalig 30,00 Euro (unabhängig davon, wie viele der nachstehenden Sprungbrett-Angebote Sie nutzen). Der Zonta Club Herzogenaurach unterstützt das Projekt dabei auch finanziell im Rahmen seiner Förderung der sozialen, politischen und wirtschaftlichen Stellung der Frauen.

Veranstalter:

Volkshochschule Herzogenaurach und Zonta Club Herzogenaurach

Ansprechpartnerin beim Zonta Club:

Ille Prockl-Pfeiffer

Telefon 09132/737173

E-Mail: i.prockl@t-online.de

Eröffnungsveranstaltung Mädchen < > Power < > Frau

Kennenlernen der Teilnehmerinnen und aller am Projekt Beteiligten.

Im Gespräch mit Repräsentantinnen des politischen und wirtschaftlichen Lebens in unserer Stadt wie z.B. Bürgermeisterin, Stadträtinnen, weibliche Führungskräfte aus der Industrie und Geschäftsfrauen beschreiben diese anhand der eigenen Biografie ihren Weg in einflussreiche Positionen.

Ort: Musikschule

Ille Prockl-Pfeiffer (Zonta) und Oliver Kundler (vhs)

Dienstag, 9.10.2010, 19:00 Uhr

Mentoring

Die Frauen des Zonta Clubs geben ihr Wissen, welches sie sich auf dem beruflichen Wege angeeignet haben, an die Schülerinnen weiter. Sie führen Gespräche, fördern Kontakte, vermitteln Praktika, und helfen individuelle Strategien für eine erfolgreiche Berufswahl zu entwickeln. Dieses geschieht persönlich, aber auch per Telefon oder Internet.

Die Dauer des Mentorings wird zwischen Mentorin und Mentee abgesprochen und dauert längstens bis zum Ende des Sommersemesters 2011.

Workshops

Selbstsicher reden – überzeugend auftreten

Rhetorikworkshop

- im Gespräch überzeugend auftreten
- die eigene Meinung selbstbewusst äußern
- ohne Schuldgefühle „Nein“ sagen
- gelassen mit Kritik umgehen können
- auch in schwierigen Situationen „Haltung bewahren“ und „Nerven behalten“
- eigene Anliegen sprachlich gewandt vortragen und „an den Mann/ die Frau bringen“

Wie geht das?

In diesem Rhetorikworkshop werden wir gemeinsam herausfinden, was uns dabei fördert und unterstützt.

Es kann auch gerne ein schon gehaltenes oder sich noch in Arbeit befindliches Referat mitgebracht werden.

Freizeitheim, Erlanger Str. 16, Raum 4

Karin Wittenzellner-Zollhöfer, Trainerin für Rhetorik & Kommunikation

Samstag, 5.2.2011, 09:30 – 15:30 Uhr

Selbst- und Zeitmanagement

„Man müsste es so einrichten, dass einem das Ziel entgegenkommt.“ (Theodor Fontane)

Themenüberblick:

- Zeitmanagement
- Ziele setzen und erreichen
- Konzentration auf das Wesentliche
- Selbstmotivation
- Entspannung als Ressource nutzen

Ziele erreichen durch effektive Arbeitsweise. Dabei ist das Tempo meist nicht entscheidend für den Erfolg. Wie man zwischen Fast Food, Energieräubern, hausgemachtem Chaos und Tagträumen genau die richtige Struktur in den privaten und schulischen bzw. beruflichen Alltag bringt. Einblick in modernes Zeitmanagement, praktische Übungen und Tipps für den Alltag.

vhs, Badgasse 4, Raum 4

Jenny Hoch, Personalberaterin, Dipl. Psych.

Samstag, 20.11.2010, 10.00 – 14.45 Uhr (inkl. 45 Minuten Mittagspause)

Selbstpräsentation / Bewerbung; Teil 1: Schriftliche Präsentation

Themenüberblick:

- Bewerbungsmappe: Aufbau, Inhalt und Gestaltung
- Lebenslauf
- Anschreiben
- Foto
- Zielfirmen / Jobinformationen recherchieren

Zwei Faktoren sind der Schlüssel für eine überzeugende Bewerbungsmappe, die das Interesse der Personalentscheidenden weckt:

- 1.) Die eigenen Vorteile und Ziele kennen und prägnant zum Ausdruck bringen.
- 2.) Eine benutzerfreundliche Gestaltung der Unterlagen.

So kann der Leser das aus seiner Sicht Wichtige rasch und gut strukturiert auffinden. Der Kurs bietet Hintergrundinformationen darüber, worauf Unternehmen bei der Personalauswahl Wert legen und wie man diese Informationen konsequent in der eigenen Bewerbungsmappe umsetzt.

Freizeitheim, Erlanger Str. 16, Raum 6

Jenny Hoch, Personalberaterin, Dipl. Psych.

Samstag, 15.01.2010, 10.00 – 14.45 Uhr (inkl. 45 Minuten Mittagspause)

Selbstpräsentation / Bewerbung; Teil 2: Präsentation im Bewerbungsgespräch

Themenüberblick:

- Gezielte Vorbereitung
- Fragen und Antworten
- Kleidung und Körpersprache

Vom passenden Outfit über die „Vorab-Recherche“ von Unternehmensinformationen bis hin zu prägnanten Antworten auf schwierige Fragen – die überzeugende Selbstpräsentation im Vorstellungsgespräch ist nur eine Frage der gezielten Vorbereitung.

vhs, Badgasse 4, Raum 6

Jenny Hoch, Personalberaterin, Dipl. Psych.

Samstag, 29.01.2011, 10.00 – 14.45 Uhr (inkl. 45 Minuten Mittagspause)

Benimm´ ist IN! Und Abschlussveranstaltung

Gutes Benehmen, höfliches Miteinander und angenehmes Auftreten beeinflussen unsere persönlichen Beziehungen und unser berufliches Vorankommen.

In diesem praxisbezogenen Seminar lernen Sie Grundkenntnisse von „Knigge“, Small Talk und souveränem Auftreten. Bei einem abschließenden kleinen Essen wird in die Kunst des stilvollen Tischdeckens und Essens eingeführt.

Ingebunden in den Workshop werden wir einen kurzen Rückblick auf die vergangenen Monate mit Auswertung des Projektes. Machen und die Zertifikate über die erfolgreiche Teilnahme verleihen.

vhs, Badgasse 4

Dozententeam (Zonta)

Freitag, 11.02.2011, 18.00 – 20.00 Uhr