

SPRUNGBRETT



Berufs-
und Karriere-
planung

ZARABINA

Die Notwendigkeit beruflicher Umorientierung und lebensbegleitenden Lernens sind Folgen des heutigen Wirtschaftslebens. Unter diesen Bedingungen, eine individuell akzeptable Lebens- und Arbeitsperspektive zu entwickeln, ist nicht leicht und wirft viele Fragen auf. Wie können schwierige berufliche Situationen stabilisiert und Veränderungen gemanagt werden?

Wie lässt sich der Blick für neue Möglichkeiten und Chancen schärfen? Wo liegen meine Stärken und wie bringe ich sie am besten zur Geltung?

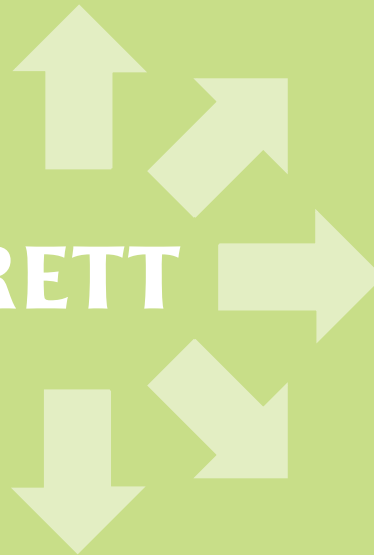
SPRUNGBRETT

Sprungbrett lädt ein, sich mit privaten und beruflichen Weichenstellungen auseinander zu setzen und liefert Bausteine für eine nachhaltige Berufs- und Karriereplanung. Es fördert die Wertschätzung und das Wissen um die eigenen Talente, Fähigkeiten und Leistungen. Es ermutigt Teilnehmerinnen und Teilnehmer, sich mit den persönlichen Werten, Strategien und Zielen auseinanderzusetzen.

Themenschwerpunkte

gezielte Informationen

- über Berufsbilder, berufliche Anforderungen und Beschäftigungsalternativen,
- zum Arbeitsmarkt, zum Arbeits- und Sozialrecht,
- zu Weiterbildungs- und Umschulungsmöglichkeiten,
- zu Berufsfeldern für QuereinsteigerInnen,
- zum Thema Selbstständigkeit und freiberufliche Tätigkeiten.



Arbeitsweise

praktische Hilfestellungen

- Blick auf den Lebensweg – Erfahrungen aktivieren und Ressourcen entdecken,
- Leistungen und Kompetenzen bilanzieren und überzeugend präsentieren,
- persönlichen und beruflichen Entwicklungsbedarf bestimmen,
- Abgleich von beruflichen Anforderungsprofilen mit dem eigenen Stärkenprofil,
- Bewerbungen vorbereiten – passgenau, überzeugend und „gut verpackt“

kreative Anregungen

- Selbstmanagement verbessern – praxisnah und orientiert an realen Lebens- und Arbeitssituationen,
- Spielräume erkennen und die Vielfalt an individuellen Gestaltungsmöglichkeiten nutzen,
- Veränderungswünsche konkretisieren, Ziele klären und auf den Weg bringen,
- unterschiedliche Lebensbereiche miteinander verknüpfen.

- **Zarabina nimmt sich Zeit für eine sorgfältige Begleitung aller TeilnehmerInnen.**

Die ZARABINA Beraterinnen sind einem gemeinsamen Beratungs- und Qualitätsverständnis verpflichtet, aber „Patentrezepte“ werden Sie bei uns nicht finden. Wir setzen auf maßgeschneiderte Beratungsstrategien – realistisch in der Sache und kreativ im Vorgehen.

- **Intensive Arbeit in kleinen Gruppen** und persönliche Rückmeldungen an alle TeilnehmerInnen sind dabei selbstverständlich.
- **Die Arbeit im Sprungbrett basiert auf einem systematischen Vorgehen**, das „Aha-Erlebnisse“ garantiert, Themen schnell auf den Punkt und Neues ins Rollen bringt.

- **Im Mittelpunkt stehen kurze Einführungsreferate** der ZARABINA-Beraterinnen, Arbeit an Fallbeispielen, Erfahrungsaustausch, Gruppen- und Einzelübungen. Den TeilnehmerInnen wird ausführliches Begleitmaterial zur Verfügung gestellt.

- **Seit 10 Jahren** arbeiten wir nach den Standards der Gesellschaft Schweizerisches Qualifikationsprogramm zur Berufslaufbahn.



www.ch-q.ch

Darüber hinaus sind wir Mitglied der Internationalen Vereinigung für Bildungs- und Berufsberatung (IVBBB).

www.iaevg.org

SPRUNGBRETT

wendet sich an Frauen und Männer,

- die sich beruflich neu orientieren möchten,
- die ihren beruflichen (Wieder-) Einstieg nach der Elternzeit planen,
- die erwerbslos oder von Arbeitslosigkeit bedroht sind,
- die sich zur Zertifizierung erworbener Kompetenzen auf das VAE-Verfahren vorbereiten möchten und
- die eine neue berufliche Herausforderung suchen.

wird zweimal jährlich angeboten (Lux/D/F)

12 Termine MO/DI/DO
von 09.00 – 15.00 Uhr
plus Einführungs- und Abschlussveranstaltung (genaue Termine bitte telefonisch erfragen).
Die Teilnahme ist kostenlos.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Haben Sie weitere Fragen oder möchten Sie ein persönliches Informationsgespräch vereinbaren? Wir beraten Sie gerne.

Nehmen Sie Kontakt mit uns auf:

ZARABINA asbl.

37-39, rue Felix de Blochausen
L-1243 Luxemburg

Tel.: 26 55 12 13 1

Fax: 26 55 12 14

E-Mail: info@zarabina.lu

www.zarabina.lu



Das Projekt SPRUNGBRETT von ZARABINA wird durch das Arbeits- und Beschäftigungsministerium sowie durch das Bildungsministerium unterstützt.