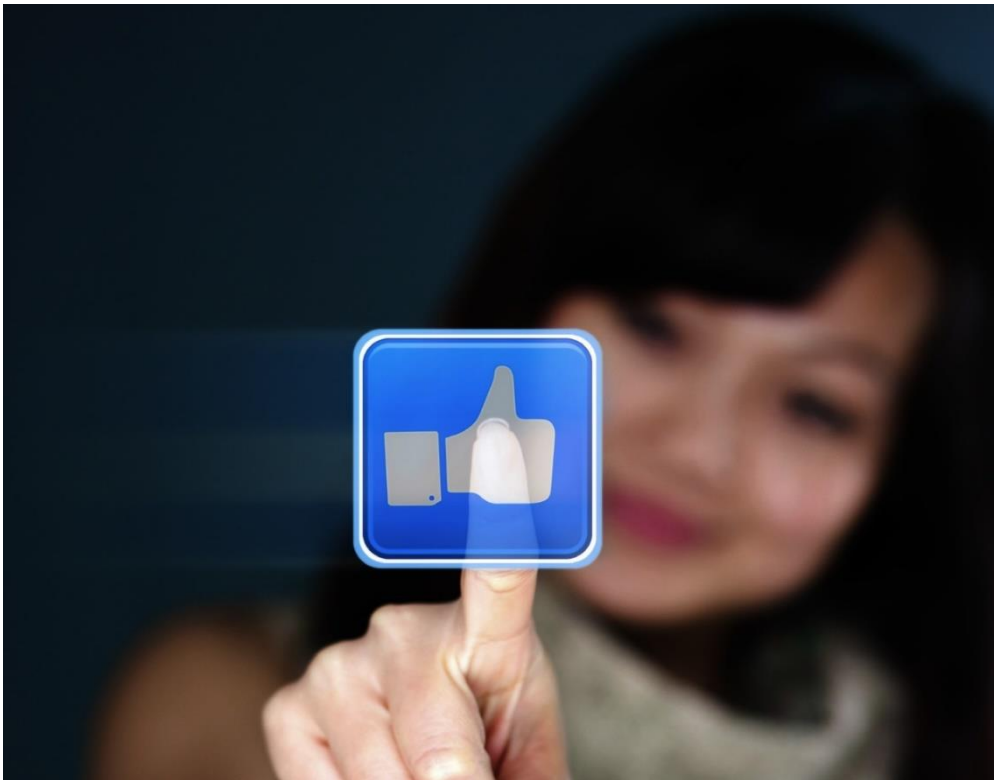


# Perspektive Wiedereinstieg - Motiviert zurückkehren

Veranstaltungsreihe 2020 für Berufsrückkehrerinnen und Berufsrückkehrer



**Bundesagentur für Arbeit**  
Agentur für Arbeit Rostock

bringt weiter.





## Vorwort

---

Chancen zur fachlichen und persönlichen Weiterentwicklung, (mehr) finanzielle Unabhängigkeit, die wirtschaftliche Absicherung der Familie, die Vermeidung von Altersarmut durch den Erwerb von Rentenansprüchen, die Teilhabe am Arbeitsmarkt:

Für den Wiedereinstieg in den Beruf spricht Vieles.

Der berufliche Wiedereinstieg bedeutet immer einen Neubeginn, verbunden mit großen Herausforderungen, viel Fingerspitzengefühl, Mut und einem neuen Selbstbewusstsein.

In meiner täglichen Arbeit als Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt werde ich oft mit Fragen zum Thema „beruflicher Wiedereinstieg“ konfrontiert und weiß, dass sich auf dem Weg in die Berufstätigkeit diverse Stolpersteine befinden können, die es gezielt zu erkennen und zu bewältigen gilt.

Vor diesem Hintergrund haben wir für Sie eine Veranstaltungsreihe entwickelt, die Ihnen den Weg zurück in die Berufstätigkeit erleichtern soll.

Je besser Sie sich vorbereiten oder mit Gleichgesinnten austauschen, umso größer ist Ihre Chance auf Erfolg!

Sie sind herzlich eingeladen. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldungen.



*Das Projekt „Perspektive Wiedereinstieg Landkreis Rostock“ wird im Rahmen des ESF-Bundesprogramms „Perspektive Wiedereinstieg – Potenziale erschließen“ durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und den Europäischen Sozialfonds gefördert. Dieses ESF-Programm wird in Kooperation mit der Bundesagentur für Arbeit im Rahmen des Aktionsprogramms „Perspektive Wiedereinstieg“ umgesetzt.*

## Veranstaltungsübersicht

---

- 05.02.2020      Telefonaktionstag / Rostock und Landkreis Rostock**  
Zum Hörer greifen und sich unkompliziert rund um den beruflichen Wiedereinstieg beraten lassen, kann jeder, der nach einer familienbedingten Auszeit wieder zurück ins Erwerbsleben möchte.  
**Interessierte können diesen Service unter den Rufnummern 0381 364 466 20 sowie 03843 773 61 53 in der Zeit von 09:00 – 15:00 Uhr nutzen.**  
Am Apparat erwarten Sie Frau Sand (Standort Rostock) und Frau Stanke (Standort Güstrow) vom Projekt „Perspektive Wiedereinstieg Landkreis Rostock“ des BilSE Instituts.
- 10.03.2020      Krabbeln–Singen–Bewerbungscheck / Bad Doberan**  
Im Rahmen der Frauen- und Familienwoche der Stadt Bad Doberan und in Zusammenarbeit mit der Evangelisch-Lutherischen Kirchengemeinde Bad Doberan  
**10:00 – 12:00 Uhr**  
**Rathaus Bad Doberan (Rathausaal)**  
**Severinstraße 6, 18209 Bad Doberan**
- 12.03.2020      Eigenlob stimmt! / Rostock**  
Workshop zum Erkunden der eigenen Stärken, Kompetenzen und Potenziale als Voraussetzung für ein überzeugendes Vorstellungsgespräch.  
**09:00 – 13:00 Uhr**  
**BilSE-Institut Rostock**  
**An der Jägerbäk 4, 18069 Rostock**

*Das Projekt „Perspektive Wiedereinstieg Landkreis Rostock“ wird im Rahmen des ESF-Bundesprogramms „Perspektive Wiedereinstieg – Potenziale erschließen“ durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und den Europäischen Sozialfonds gefördert. Dieses ESF-Programm wird in Kooperation mit der Bundesagentur für Arbeit im Rahmen des Aktionsprogramms „Perspektive Wiedereinstieg“ umgesetzt.*

## Veranstaltungsübersicht

---

- 18.03.2020**      **Wiedereinstieg - Frühstückstreff / Rostock**  
Frau Jana Preus, Mitarbeiterin des Jugendamtes der Hanse- und Universitätsstadt Rostock, wird das Dienstleistungsangebot des Jugendamtes vorstellen und dabei ganz besonders auf die Themen „Hilfen bei Trennung und Scheidung“ und Sorgerecht eingehen.  
**09:00 – 11:00 Uhr**  
**Stadtteil- und Begegnungszentrum Dierkow,**  
**Kurt-Schumacher-Ring 160, 18146 Dierkow**
- 16.04.2020**      **Kleider machen Leute?! / Bad Doberan**  
Im Workshop erfahren Sie, wie Sie durch Stil und Erscheinung die eigene Persönlichkeit zeigen. Steigern Sie Ihr Selbstbewusstsein dadurch, dass sich Ihr eigenes ICH in der Kleidung ausdrückt.  
**09:00 – 13:00 Uhr**  
**Rathaus Bad Doberan (Blauer Salon)**  
**Severinstraße 6, 18209 Bad Doberan**
- 22.04.2020**      **Wiedereinstieg - Frühstückstreff / Güstrow**  
Frau Ute Boysen, Sachgebietsleiterin der Kreisverwaltung des Landkreises Rostock, wird das Dienstleistungsangebot des Jugendamtes vorstellen und dabei ganz besonders auf die Themen „Hilfen bei Trennung und Scheidung“, Unterstützungsangebote durch „frühe Hilfen“ sowie auf die Aufgabe der „Einschulungsuntersuchung“ eingehen.  
**09:00 – 11:00 Uhr**  
**BiISE-Institut Güstrow**  
**Langendammscher Weg 2, 18273 Güstrow**

*Das Projekt „Perspektive Wiedereinstieg Landkreis Rostock“ wird im Rahmen des ESF-Bundesprogramms „Perspektive Wiedereinstieg – Potenziale erschließen“ durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und den Europäischen Sozialfonds gefördert. Dieses ESF-Programm wird in Kooperation mit der Bundesagentur für Arbeit im Rahmen des Aktionsprogramms „Perspektive Wiedereinstieg“ umgesetzt.*

## Veranstaltungsübersicht

---

**29.04.2020**

### **Schnupperstunde Yoga / Güstrow**

Im Workshop erfahren Sie Interessantes über die Freizeit- und Familienangebote von DRK und AWO. Dazu erfahren Sie praktisch, wie Yoga Sie unterstützen kann, körperlich und geistig fit zu bleiben und Ihre Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen.

**09:00 – 13:00 Uhr**

**DRK Kreisverband Güstrow e.V.**

**Friedrich-Engels-Straße 26, 18273 Güstrow**

**04.05.2020**

### **Wiedereinstieg - Frühstückstreff / Rostock**

Der Arbeitgeberservice der Agentur für Arbeit Rostock wird einen Überblick über die aktuelle Situation auf dem Arbeitsmarkt in der Region geben und Sie mit wertvollen Impulsen unterstützen.

**09:00 – 11:00 Uhr**

**SBZ Mehrgenerationenhaus Rostock Lütten Klein**

**Danziger Straße 45d, 18107 Rostock**

**12.05.2020**

### **Wiedereinstieg - Frühstückstreff / Güstrow**

Der Arbeitgeberservice der Agentur für Arbeit Rostock wird einen Überblick über die aktuelle Situation auf dem Arbeitsmarkt in der Region geben und Sie mit wertvollen Impulsen unterstützen

**09:00 – 11:00 Uhr**

**BiISE-Institut Güstrow**

**Langendammscher Weg 2, 18273 Güstrow**

*Das Projekt „Perspektive Wiedereinstieg Landkreis Rostock“ wird im Rahmen des ESF-Bundesprogramms „Perspektive Wiedereinstieg – Potenziale erschließen“ durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und den Europäischen Sozialfonds gefördert. Dieses ESF-Programm wird in Kooperation mit der Bundesagentur für Arbeit im Rahmen des Aktionsprogramms „Perspektive Wiedereinstieg“ umgesetzt.*

## Veranstaltungsübersicht

---

- 12.08.2020**      **Eigenlob stimmt! / Güstrow**  
Workshop zum Erkunden der eigenen Stärken, Kompetenzen und Potenziale als Voraussetzung für ein überzeugendes Vorstellungsgespräch.  
**09:00 – 13:00 Uhr**  
**BiISE-Institut Güstrow**  
**Kerstingstraße 2, 18273 Güstrow**
- 19.08.2020**      **Wiedereinstieg - Frühstückstreff / Teterow**  
Frau Ute Boysen, Sachgebietsleiterin der Kreisverwaltung des Landkreises Rostock, wird das Dienstleistungsangebot des Jugendamtes vorstellen und dabei ganz besonders auf das Thema „Hilfen bei Trennung und Scheidung“ eingehen.  
**09:00 – 11:00 Uhr**  
**Seniorenzentrum Teterow (Saal)**  
**Güstrower Str. 6, 17166 Teterow**
- 09.09.2020**      **Kleider machen Leute?! / Rostock**  
Im Workshop erfahren Sie, wie Sie durch Stil und Erscheinung die eigene Persönlichkeit zeigen. Steigern Sie Ihr Selbstbewusstsein dadurch, dass sich Ihr eigenes ICH in der Kleidung ausdrückt.  
**09:00 – 13:00 Uhr**  
**Berufsinformationszentrum (BIZ) Rostock**  
**Kopernikusstraße 1a, 18057 Rostock**

*Das Projekt „Perspektive Wiedereinstieg Landkreis Rostock“ wird im Rahmen des ESF-Bundesprogramms „Perspektive Wiedereinstieg – Potenziale erschließen“ durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und den Europäischen Sozialfonds gefördert. Dieses ESF-Programm wird in Kooperation mit der Bundesagentur für Arbeit im Rahmen des Aktionsprogramms „Perspektive Wiedereinstieg“ umgesetzt.*

## Veranstaltungsübersicht

---

- 22.09.2020**      **Sofort stressfrei - Wie Sie sich mit einfachen Tricks von Angst und Stress befreien / Rostock**  
In diesem Impulsworkshop lernen Sie, in Minuten abzuschalten und Stress abzubauen. Sie erlernen mit dem Stress-Notfall-Koffer effiziente Selbsthilfwerkzeuge, die Sie unkompliziert in Ihrem persönlichen Alltag oder einem Bewerbungsgespräch anwenden können.  
**09:00 – 13:00 Uhr**  
**Berufsinformationszentrum (BIZ) Rostock**  
**Kopernikusstraße 1a, 18057 Rostock**
- 14.10.2020**      **Wiedereinstieg - Frühstückstreff / Bad Doberan**  
Frau Ute Boysen, Sachgebietsleiterin der Kreisverwaltung des Landkreises Rostock, wird das Dienstleistungsangebot des Jugendamtes vorstellen und dabei ganz besonders auf die Themen „Hilfen bei Trennung und Scheidung“, Unterstützungsangebote durch „frühe Hilfen“ sowie auf die Aufgabe der „Einschulungsuntersuchung“ eingehen.  
**09:00 – 11:00 Uhr**  
**Rathaus Bad Doberan (Blauer Salon)**  
**Severinstraße 6, 18209 Bad Doberan**
- 21.10.2020**      **Kleider machen Leute?! / Güstrow**  
Im Workshop erfahren Sie, wie Sie durch Stil und Erscheinung die eigene Persönlichkeit zeigen. Steigern Sie Ihr Selbstbewusstsein dadurch, dass sich Ihr eigenes ICH in der Kleidung ausdrückt.  
**09:00 – 13:00 Uhr**  
**BiISE-Institut Güstrow**  
**Kerstingstraße 2, 18273 Güstrow**

*Das Projekt „Perspektive Wiedereinstieg Landkreis Rostock“ wird im Rahmen des ESF-Bundesprogramms „Perspektive Wiedereinstieg – Potenziale erschließen“ durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und den Europäischen Sozialfonds gefördert. Dieses ESF-Programm wird in Kooperation mit der Bundesagentur für Arbeit im Rahmen des Aktionsprogramms „Perspektive Wiedereinstieg“ umgesetzt.*



## Veranstaltungsübersicht

---

**11.11.2020**      **Digitale Bewerbungsunterlagen erstellen - die neuen Medien für den beruflichen Wiedereinstieg nutzen / Rostock**

Impulsworkshop zum Umgang mit den attraktiven digitalen Angeboten im Bewerbungsprozess

**09:00 – 13:00 Uhr**

**Berufsinformationszentrum (BIZ) Rostock  
Kopernikusstraße 1a, 18057 Rostock**

**25.11.2020**      **Aktiv Netzwerken! Berufliche Kontakte knüpfen. / Rostock**

Wie kann ich bestehende Kontakte nutzen, um meinem beruflichen Ziel näher zu kommen? Wie neue Verbindungen knüpfen? Und was ist eigentlich Klüngeln? Im Workshop gehen wir diese Fragen mit kreativen Methoden an.

**09:00 – 13:00 Uhr**

**Berufsinformationszentrum (BIZ) Rostock  
Kopernikusstraße 1-3, 18057 Rostock**

**jeder 3. Do  
im Monat**

**Offenes Beratungsangebot im Rathaus Bad Doberan**

Interessierte haben die Möglichkeit, sich kostenlos und persönlich zum beruflichen Wiedereinstieg beraten zu lassen. Bewerbungsunterlagen werden gesichtet und individuelle Tipps gegeben.

**08:30 – 11:30 Uhr**

**(20.02./ 19.03./ 16.04./ 14.05./ 18.06./ 16.07.2020 etc.)**

**Rathaus Bad Doberan, Raum 1.21  
Severinstraße 6, 18209 Bad Doberan**

*Das Projekt „Perspektive Wiedereinstieg Landkreis Rostock“ wird im Rahmen des ESF-Bundesprogramms „Perspektive Wiedereinstieg – Potenziale erschließen“ durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und den Europäischen Sozialfonds gefördert. Dieses ESF-Programm wird in Kooperation mit der Bundesagentur für Arbeit im Rahmen des Aktionsprogramms „Perspektive Wiedereinstieg“ umgesetzt.*

## **Telefonaktionstag - Beratung rund um den beruflichen Wiedereinstieg**

---

Zum Hörer greifen und sich unkompliziert rund um den beruflichen Wiedereinstieg beraten lassen, kann jeder, der nach einer familienbedingten Auszeit wieder zurück ins Erwerbsleben möchte.

### **Inhalte:**

Das Projekt „Perspektive Wiedereinstieg Landkreis Rostock“, die Rostocker Arbeitsagentur sowie die regionalen Jobcenter bieten mit einem Telefonaktionstag die Möglichkeit, Fragen rund um den beruflichen Wiedereinstieg zu stellen.

Je nach persönlicher Situation und Anliegen kann Interessierten entweder durch ein paar Anregungen und Tipps sofort weitergeholfen werden oder bei weiterführendem Unterstützungsbedarf können Termine im Projekt vereinbart werden

### **Ansprechpartner:**

Stefanie Sand, BilSE-Institut für Bildung und Forschung  
Heike Stanke, BilSE-Institut für Bildung und Forschung  
Sibylle Seyfert, Jobcenter Landkreis Rostock

**Wann:** 05. Februar 2020, 9:00 – 15:00 Uhr

**Telefon:** Frau Sand, 0381 - 364 466 20  
Frau Stanke, 03843 - 773 61 53  
Frau Seyfert, 03843 - 775 101

Die Telefonaktion ist Teil des ESF-Bundesprogramms „Perspektive Wiedereinstieg - Potenziale erschließen“ und soll gleichzeitig für dieses werben. Ziel ist es, Frauen nach einer Familienphase wieder in eine qualifikationsgerechte, vollzeitnahe Beschäftigung zu vermitteln. Teilnehmende werden hier individuell und Schritt für Schritt zurück ins Berufsleben begleitet. Sie bekommen Unterstützung, ihren Arbeits- und Familienalltag selbstbewusster zu managen und können sich und ihren Familien neue Lebens- und Einkommensperspektiven erschließen.

## Krabbeln – Singen – Bewerbungsscheck

---

Im Rahmen der Frauen- und Familienwoche der Stadt Bad Doberan bieten wir bei unserer offenen Krabbelgruppe mit Musik, in Kooperation mit der Agentur für Arbeit, dem BilSE-Institut und der Evangelisch-Lutherischen Kirchengemeinde Bad Doberan, Informationen über die aktuellen Standards für Bewerbungsunterlagen sowie das Projekt „Perspektive Wiedereinstieg Landkreis Rostock“.

Natürlich haben Sie die Möglichkeit, sich in angenehmer Atmosphäre mit Gleichgesinnten angeregt auszutauschen.

### **Inhalte:**

Nach einer familienbedingten Unterbrechung der Berufstätigkeit stellen sich viele Fragen für einen gelingenden Wiedereinstieg: Zurück in den bisherigen Beruf oder besser gleich neu durchstarten? Wo und wie finde ich einen passenden Arbeitgeber oder wage ich den Sprung in die Selbstständigkeit? Wie gelingt mir die Vereinbarkeit von Familie / Pflege und Beruf? Wo erhalte ich Tipps beim Erstellen meiner Bewerbungsunterlagen?

Muss ich das alles alleine meistern oder gibt es Unterstützung?

**Referentin:** Frau Stefanie Sand, Frau Heike Stanke  
Projektmitarbeiterinnen Perspektive Wiedereinstieg (PWE)  
Frau Andrea Kether, Beauftragte für Chancengleichheit am  
Arbeitsmarkt bei der Agentur für Arbeit Rostock  
Frau Anne Jax Gemeindepädagogin der Evangelisch-  
Lutherischen Kirchengemeinde Bad Doberan

**Wann:** Di, 10.03.2020, 10:00 – 12:00 Uhr

**Wo:** Rathaus Bad Doberan (Rathaussaal)  
Severinstraße 6, 18209 Bad Doberan

### **Anmeldung:**

Eine Anmeldung ist für diese Veranstaltung nicht erforderlich.

## Eigenlob stimmt in Rostock

---

Impulsworkshop zur Sichtbarmachung eigener Kompetenzen und der wirkungsvollen Präsentation vorhandener Stärken.

### Inhalte:

Vielleicht kennen Sie auch den Spruch: „Eigenlob stinkt!“, welcher heute an Gültigkeit verloren hat. Erfahren Sie in diesem Workshop, wie Sie ihre Stärken hervorheben, wie Sie sich präsentieren und Ihre Kompetenzen sichtbar machen können, um Ihre beruflichen Ziele zu erreichen.



### Referentin: Dr. Christiane Bannuscher

Frau Dr. Bannuscher ist eine erfolgreiche Unternehmerin aus Rostock. Eigene Projekte und Ideen umsetzen, Menschen ein Stück weit auf dem Weg ihres Lebens begleiten sind Mittelpunkt ihres Schaffens. Ihre Firma Management & Karriere gründete sie bereits 1998, veröffentlichte 2003 ihr Buch „Hauptsache Arbeit – zu Lebenskonzepten von Frauen in einem neuen Bundesland“, wurde 2004 Unternehmerin des Jahres der Hansestadt Rostock und ist seit 2009 durch das European Network of Female Entrepreneurship Ambassadors engagierte Botschafterin für Existenzgründung.

**Wann:** Do, 12.03.2020, 9:00 – 13:00 Uhr

**Wo:** BilSE-Institut Rostock  
An der Jägerbäk 4, 18069 Rostock

### Anmeldung:

Die Plätze für die Veranstaltung sind begrenzt.

Eine verbindliche Anmeldung bis zum 10.03.20 ist daher notwendig und erbeten. Sie können sich telefonisch unter 0381- 804 2020 oder per Mail über das Postfach [Rostock.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:Rostock.BCA@arbeitsagentur.de) anmelden.

## Wiedereinstieg - Frühstückstreff in Rostock

---

Moderierter Austausch mit Gleichgesinnten in ungezwungener Atmosphäre und Präsentation des Projektes „Perspektive Wiedereinstieg“.

### **Inhalte:**

Sie haben Ihre Berufstätigkeit familien- oder krankheitsbedingt unterbrochen und möchten wieder eine Beschäftigung aufnehmen? Dabei stellen sich viele Fragen: Kann ich in meinen alten Beruf zurückkehren oder muss ich mich neu orientieren? Wo und wie finde ich einen passenden Arbeitgeber oder wage ich den Sprung in die Selbstständigkeit? Wie gelingt mir die Vereinbarkeit von Familie / Pflege und Beruf? Wo erhalte ich Tipps beim Erstellen meiner Bewerbungsunterlagen? Muss ich das alles alleine meistern oder gibt es Unterstützung? Hier beantworten Ihnen Frau Heike Stanke und Frau Stefanie Sandvom Projekt „Perspektive Wiedereinstieg“ Ihre Fragen.

Inhaltlich begleiten wird Sie an diesem Vormittag Frau Jana Preus, Mitarbeiterin des Jugendamtes der Hanse- und Universitätsstadt Rostock. Sie stellt das Dienstleistungsangebot des Jugendamtes vor und geht dabei ganz besonders auf die Themen „Hilfen bei Trennung und Scheidung“ und Sorgerecht ein.

**Referentin:** Frau Jana Preus,  
Mitarbeiterin des Jugendamtes der Hanse- und  
Universitätsstadt Rostock

**Wann:** Di, 18.03.2020, 9:00 – 11:00 Uhr

**Wo:** Stadtteil- und Begegnungszentrum Dierkow,  
Kurt-Schumacher-Ring 160, 18146 Dierkow

### **Anmeldung:**

Die Plätze für die Veranstaltung sind begrenzt.

Eine verbindliche Anmeldung bis zum 08.06.20 ist daher notwendig und erbeten. Sie können sich telefonisch unter 0381-804 2020 oder per Mail über das Postfach [Rostock.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:Rostock.BCA@arbeitsagentur.de) anmelden.

## Kleider machen Leute?! in Bad Doberan

---

Workshop zur Steigerung des Selbstbewusstseins durch das äußere Erscheinungsbild.

### **Inhalte:**

Bei der Selbstvermarktung ist neben der perfekten Bewerbungsmappe natürlich auch das äußere Erscheinungsbild entscheidend.

Welche Wirkung hat unser Aussehen? Kleider machen Leute – wie wahr dieser Ausspruch ist! Erhalten Sie mehr Sicherheit und Kompetenz durch das richtige Outfit.

Im Workshop erfahren Sie, wie Sie durch die richtige Farb- und Stilwahl bei Kleidung und Make-up Ihre Persönlichkeit ins rechte Licht rücken und somit noch mehr Ausstrahlung nach außen zeigen.

Eine Farb- und Stilberaterin gibt Ihnen wertvolle Tipps.



**Referentin:** Carmen Sigismund

Die Visagistin Frau Carmen Sigismund arbeitet seit 1990 in der Kosmetikbranche. Zuerst hat sie als Lehrerin weiter gearbeitet, dann immer mehr Aus- und Weiterbildungen absolviert. 1996 hat sie sich selbstständig gemacht. Heute arbeitet sie als Farb- und Stilberaterin, als Visagistin und als Managerin bei JAFRA Cosmetics.

**Wann:** Do, 16.04.2020, 9:00 – 13:00 Uhr

**Wo:** Rathaus Bad Doberan (Blauer Salon)  
Severinstraße 6, 18209 Bad Doberan

### **Anmeldung:**

Die Plätze für die Veranstaltung sind begrenzt.

Eine verbindliche Anmeldung bis zum 14.04.20 ist daher notwendig und erbeten. Sie können sich telefonisch unter 0381- 804 2020 oder per Mail über das Postfach [Rostock.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:Rostock.BCA@arbeitsagentur.de) anmelden.

## Wiedereinstieg - Frühstückstreff in Güstrow

---

Moderierter Austausch mit Gleichgesinnten in ungezwungener Atmosphäre und Präsentation des Projektes „Perspektive Wiedereinstieg“.

### **Inhalte:**

Sie haben Ihre Berufstätigkeit familien- oder krankheitsbedingt unterbrochen und möchten wieder eine Beschäftigung aufnehmen? Dabei stellen sich viele Fragen: Kann ich in meinen alten Beruf zurückkehren oder muss ich mich neu orientieren? Wo und wie finde ich einen passenden Arbeitgeber oder wage ich den Sprung in die Selbstständigkeit? Wie gelingt mir die Vereinbarkeit von Familie / Pflege und Beruf? Wo erhalte ich Tipps beim Erstellen meiner Bewerbungsunterlagen? Muss ich das alles alleine meistern oder gibt es Unterstützung?

Hier beantworten Ihnen Frau Heike Stanke und Frau Stefanie Sand vom Projekt „Perspektive Wiedereinstieg“ Ihre Fragen.

Inhaltlich begleiten wird Sie an diesem Vormittag Frau Ute Boysen, Sachgebietsleiterin der Kreisverwaltung des Landkreises Rostock. Sie stellt das Dienstleistungsangebot des Jugendamtes vor und geht dabei ganz besonders auf die Themen „Hilfen bei Trennung und Scheidung“, Unterstützungsangebote durch „frühe Hilfen“ sowie auf die Aufgabe der „Einschulungsuntersuchung“ ein.

**Referentin:** Frau Ute Boysen, Sachgebietsleiterin der Kreisverwaltung des Landkreises Rostock

**Wann:** Mi, 22.04.2020, 9:00 – 11:00 Uhr

**Wo:** BilSE-Institut Güstrow  
Langendammscher Weg 2, 18273 Güstrow

### **Anmeldung:**

Die Plätze für die Veranstaltung sind begrenzt.

Eine verbindliche Anmeldung bis zum 20.04.20 ist daher notwendig und erbeten. Sie können sich telefonisch unter 0381-804 2020 oder per Mail über das Postfach [Rostock.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:Rostock.BCA@arbeitsagentur.de) anmelden.

## Schnupperstunde Yoga in Güstrow

---

Impulsworkshop zum Kennenlernen vielfältiger Freizeit- und Familienangebote, Kurse und Ansprechpartner in Güstrow und Umgebung.

### **Inhalte:**

Im Workshop erfahren Sie Interessantes und Wissenswertes über die kulturellen, künstlerischen und sportlichen Angebote beim DRK und der AWO. Wir bieten Ihnen vielseitige Kontakte in Güstrow und Umgebung.

Dazu bieten wir Ihnen eine praktische Schnupperstunde Yoga. Denn unsere Zeit ist schnelllebig. Stress im Alltag, Reizüberflutungen durch die Umwelt und andauernder Erfolgsdruck bringen das innere Gleichgewicht zunehmend in Gefahr.

Die richtige Balance zu finden zwischen Belastung und Erholung wird immer wichtiger für die Erhaltung der Gesundheit, der Leistungsfähigkeit und des Wohlbefindens. Yoga kann Sie unterstützen, körperlich und geistig fit zu werden sowie Ihre Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen. So können Sie Ihrem Alltag glücklicher begegnen, wieder zu sich selbst finden und beruflich neu durchstarten.

**Trainerin:** Beate Wüst

**Wann:** Mi, 29.04.2020, 9:00 – 13:00 Uhr

**Wo:** DRK Kreisverband Güstrow e.V.  
Friedrich-Engels-Straße 26, 18273 Güstrow

### **Anmeldung:**

Die Plätze für die Veranstaltung sind begrenzt.

Eine verbindliche Anmeldung bis zum 27.04.20 ist daher notwendig und erbeten. Sie können sich telefonisch unter 0381- 804 2020 oder per Mail über das Postfach [Rostock.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:Rostock.BCA@arbeitsagentur.de) anmelden.



## Wiedereinstieg - Frühstückstreff in Rostock

---

Moderierter Austausch mit Gleichgesinnten in ungezwungener Atmosphäre und Präsentation des Projektes „Perspektive Wiedereinstieg“.

### **Inhalte:**

Sie haben Ihre Berufstätigkeit familien- oder krankheitsbedingt unterbrochen und möchten wieder eine Beschäftigung aufnehmen? Dabei stellen sich viele Fragen: Kann ich in meinen alten Beruf zurückkehren oder muss ich mich neu orientieren? Wo und wie finde ich einen passenden Arbeitgeber oder wage ich den Sprung in die Selbstständigkeit? Wie gelingt mir die Vereinbarkeit von Familie / Pflege und Beruf? Wo erhalte ich Tipps beim Erstellen meiner Bewerbungsunterlagen? Muss ich das alles alleine meistern oder gibt es Unterstützung? Hier beantworten Ihnen Frau Heike Stanke und Frau Stefanie Sand vom Projekt „Perspektive Wiedereinstieg“ Ihre Fragen.

Inhaltlich begleiten wird Sie an diesem Vormittag Frau Weder vom Arbeitgeberservice der Agentur für Arbeit Rostock. Sie wird einen Überblick über die aktuelle Situation auf dem Arbeitsmarkt in der Region geben und Sie mit wertvollen Impulsen unterstützen.

**Referentin:** Astrid Weder, Teamleiterin Arbeitgeberservice Rostock

**Wann:** Mo, 04.05.2020, 9:00 – 11:00 Uhr

**Wo:** Stadtteil- und Begegnungszentrum (SBZ),  
im Kinder- und Jugendtreff  
Mehrgenerationenhaus in Lütten Klein  
Danziger Straße 45d, 18107 Rostock

### **Anmeldung:**

Die Plätze für die Veranstaltung sind begrenzt.

Eine verbindliche Anmeldung bis zum 30.04.20 ist daher notwendig und erbeten. Sie können sich telefonisch unter 0381-804 2020 oder per Mail über das Postfach [Rostock.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:Rostock.BCA@arbeitsagentur.de) anmelden.

## Wiedereinstieg - Frühstückstreff in Güstrow

---

Moderierter Austausch mit Gleichgesinnten in ungezwungener Atmosphäre und Präsentation des Projektes „Perspektive Wiedereinstieg“.

### **Inhalte:**

Sie haben Ihre Berufstätigkeit familien- oder krankheitsbedingt unterbrochen und möchten wieder eine Beschäftigung aufnehmen? Dabei stellen sich viele Fragen: Kann ich in meinen alten Beruf zurückkehren oder muss ich mich neu orientieren? Wo und wie finde ich einen passenden Arbeitgeber oder wage ich den Sprung in die Selbstständigkeit? Wie gelingt mir die Vereinbarkeit von Familie / Pflege und Beruf? Wo erhalte ich Tipps beim Erstellen meiner Bewerbungsunterlagen? Muss ich das alles alleine meistern oder gibt es Unterstützung? Hier beantworten Ihnen Frau Heike Stanke und Frau Stefanie Sandvom Projekt „Perspektive Wiedereinstieg“ Ihre Fragen.

Inhaltlich begleiten wird Sie an diesem Vormittag Frau Weder vom Arbeitgeberservice der Agentur für Arbeit Rostock. Sie wird einen Überblick über die aktuelle Situation auf dem Arbeitsmarkt in der Region geben und Sie mit wertvollen Impulsen unterstützen.

**Referentin:** Astrid Weder, Teamleiterin Arbeitgeberservice Rostock

**Wann:** Di, 12.05.2020, 9:00 – 11:00 Uhr

**Wo:** BilSE-Institut Güstrow  
Langendammscher Weg 2, 18273 Güstrow

### **Anmeldung:**

Die Plätze für die Veranstaltung sind begrenzt.

Eine verbindliche Anmeldung bis zum 11.05.20 ist daher notwendig und erbeten. Sie können sich telefonisch unter 0381-804 2020 oder per Mail über das Postfach [Rostock.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:Rostock.BCA@arbeitsagentur.de) anmelden.

## Eigenlob stimmt in Güstrow

---

Impulsworkshop zur Sichtbarmachung eigener Kompetenzen und der wirkungsvollen Präsentation vorhandener Stärken.

### **Inhalte:**

Vielleicht kennen Sie auch den Spruch: „Eigenlob stinkt!“, welcher heute an Gültigkeit verloren hat. Erfahren Sie in diesem Workshop, wie Sie ihre Stärken hervorheben, wie Sie sich präsentieren und wie Ihre Kompetenzen sichtbar machen können, um Ihre beruflichen Ziele zu erreichen.



### **Referentin:** Dr. Christiane Bannuscher

Frau Dr. Bannuscher ist eine erfolgreiche Unternehmerin aus Rostock. Eigene Projekte und Ideen umsetzen, Menschen ein Stück weit auf dem Weg ihres Lebens begleiten sind Mittelpunkt ihres Schaffens. Ihre Firma Management & Karriere gründete sie bereits 1998, veröffentlichte 2003 ihr Buch „Hauptsache Arbeit – zu Lebenskonzepten von Frauen in einem neuen Bundesland“, wurde 2004 Unternehmerin des Jahres der Hansestadt Rostock und ist seit 2009 durch das European Network of Female Entrepreneurship Ambassadors engagierte Botschafterin für Existenzgründung.

**Wann:** Mi, 12.08.2020, 9:00 – 13:00 Uhr

**Wo:** BilSE-Institut Güstrow  
Kerstingstraße 2, 18273 Güstrow

### **Anmeldung:**

Die Plätze für die Veranstaltung sind begrenzt.

Eine verbindliche Anmeldung bis zum 10.08.20 ist daher notwendig und erbeten. Sie können sich telefonisch unter 0381- 804 2020 oder per Mail über das Postfach [Rostock.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:Rostock.BCA@arbeitsagentur.de) anmelden.

## Wiedereinstieg - Frühstückstreff in Teterow

---

Moderierter Austausch mit Gleichgesinnten in ungezwungener Atmosphäre und Präsentation des Projektes „Perspektive Wiedereinstieg“.

### **Inhalte:**

Sie haben Ihre Berufstätigkeit familien- oder krankheitsbedingt unterbrochen und möchten wieder eine Beschäftigung aufnehmen? Dabei stellen sich viele Fragen: Kann ich in meinen alten Beruf zurückkehren oder muss ich mich neu orientieren? Wo und wie finde ich einen passenden Arbeitgeber oder wage ich den Sprung in die Selbstständigkeit? Wie gelingt mir die Vereinbarkeit von Familie / Pflege und Beruf? Wo erhalte ich Tipps beim Erstellen meiner Bewerbungsunterlagen? Muss ich das alles alleine meistern oder gibt es Unterstützung? Hier beantworten Ihnen Frau Heike Stanke und Frau Stefanie Sand vom Projekt „Perspektive Wiedereinstieg“ Ihre Fragen.

Inhaltlich begleiten wird Sie an diesem Vormittag Frau Ute Boysen, Sachgebietsleiterin der Kreisverwaltung des Landkreises Rostock. Sie stellt das Dienstleistungsangebot des Jugendamtes vor und geht dabei ganz besonders auf die Themen „Hilfen bei Trennung und Scheidung“, Unterstützungsangebote durch „frühe Hilfen“ sowie auf die Aufgabe der „Einschulungsuntersuchung“ ein.

**Referentin:** Frau Ute Boysen, Sachgebietsleiterin der Kreisverwaltung des Landkreises Rostock

**Wann:** Mi, 19.08.2020, 9:00 – 11:00 Uhr

**Wo:** Seniorenzentrum Teterow  
Güstrower Straße 6, 17166 Teterow

### **Anmeldung:**

Die Plätze für die Veranstaltung sind begrenzt.

Eine verbindliche Anmeldung bis zum 17.08.20 ist daher notwendig und erbeten. Sie können sich telefonisch unter 0381-804 2020 oder per Mail über das Postfach [Rostock.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:Rostock.BCA@arbeitsagentur.de) anmelden

## Kleider machen Leute?! in Rostock

---

Workshop zur Steigerung des Selbstbewusstseins durch das äußere Erscheinungsbild.

### **Inhalte:**

Bei der Selbstvermarktung ist neben der perfekten Bewerbungsmappe natürlich auch das äußere Erscheinungsbild entscheidend.

Welche Wirkung hat unser Aussehen? Kleider machen Leute – wie wahr dieser Ausspruch ist! Erhalten Sie mehr Sicherheit und Kompetenz durch das richtige Outfit.

Im Workshop erfahren Sie, wie Sie durch die richtige Farb- und Stilwahl bei Kleidung und Make-up Ihre Persönlichkeit ins rechte Licht rücken und somit noch mehr Ausstrahlung nach außen zeigen.

Eine Farb- und Stilberaterin gibt Ihnen wertvolle Tipps.



**Referentin:** Carmen Sigismund

Die Visagistin Frau Carmen Sigismund arbeitet seit 1990 in der Kosmetikbranche. Zuerst hat sie als Lehrerin weiter gearbeitet, dann immer mehr Aus- und Weiterbildungen absolviert. 1996 hat sie sich selbstständig gemacht. Heute arbeitet sie als Farb- und Stilberaterin, als Visagistin und als Managerin bei JAFRA Cosmetics.

**Wann:** Mi, 09.09.2020, 9:00 – 13:00 Uhr

**Wo:** Berufsinformationszentrum (BIZ) Rostock  
Kopernikusstraße 1a, 18057 Rostock

### **Anmeldung:**

Die Plätze für die Veranstaltung sind begrenzt.

Eine verbindliche Anmeldung bis zum 07.09.20 ist daher notwendig und erbeten. Sie können sich telefonisch unter 0381- 804 2020 oder per Mail über das Postfach [Rostock.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:Rostock.BCA@arbeitsagentur.de) anmelden.

## „SOFORT STRESSFREI“ mit Marlies Maria Brehmer

---

Impulsworkshop zur Bournout - Prävention und zur Stressbewältigung

### **Inhalte:**

Sie wollen Tricks und Übungen, die den Stress da anpacken, wo er entsteht; im Meeting, am Schreibtisch, beim Vorstellungsgespräch, aber auch im Auto oder an der Kasse im Supermarkt? Unsere Zeit ist schnelllebig denn je, und so müssen auch die Anti-Stress-Techniken schnell funktionieren. Das Ziel ist es, ohne großen Aufwand, selbst etwas gegen den Stress tun zu können und das Gefühl der Entspannung zu erleben.

Lernen Sie, wie Sie in wenigen Minuten stressfrei sind, wie Sie sich von Ängsten befreien können und wie Sie sofort wieder wach und leistungsfähig werden. Sie erfahren direkt das Gefühl von angenehmer Entspannung und kommen innerhalb kürzester Zeit in einen meditativ erholsamen Zustand. Sie erlernen mit dem Stress-Notfall-Koffer effiziente Selbsthilfwerkzeuge, die Sie unkompliziert in Ihrem persönlichen Alltag oder einem Bewerbungsgespräch anwenden können.

**Referentin:** Marlis Maria Brehmer, Diplom - Pädagogin,  
Entspannungspädagogin und Trainerin für praktisches  
Stressmanagement

**Wann:** Di, 22.09.2020, 9:00 – 13:00 Uhr

**Wo:** Berufsinformationszentrum (BIZ) Rostock,  
Kopernikusstraße 1a, 18057 Rostock

### **Anmeldung:**

Die Plätze für die Veranstaltung sind begrenzt.

Eine verbindliche Anmeldung bis zum 18.09.20 ist daher notwendig und erbeten. Sie können sich telefonisch unter 0381- 804 2020 oder per Mail über das Postfach [Rostock.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:Rostock.BCA@arbeitsagentur.de) anmelden.

## Wiedereinstieg – Frühstückstreff in Bad Doberan

---

Moderierter Austausch mit Gleichgesinnten in ungezwungener Atmosphäre und Präsentation des Projektes „Perspektive Wiedereinstieg“

### **Inhalte:**

Sie haben Ihre Berufstätigkeit familien- oder krankheitsbedingt unterbrochen und möchten wieder eine Beschäftigung aufnehmen? Dabei stellen sich viele Fragen: Kann ich in meinen alten Beruf zurückkehren oder muss ich mich neu orientieren? Wo und wie finde ich einen passenden Arbeitgeber oder wage ich den Sprung in die Selbstständigkeit? Wie gelingt mir die Vereinbarkeit von Familie / Pflege und Beruf? Wo erhalte ich Tipps beim Erstellen meiner Bewerbungsunterlagen? Muss ich das alles alleine meistern oder gibt es Unterstützung? Hier beantworten Ihnen Frau Heike Stanke und Frau Stefanie Sand vom Projekt „Perspektive Wiedereinstieg“ Ihre Fragen.

Inhaltlich begleiten wird Sie an diesem Vormittag Frau Ute Boysen, Sachgebietsleiterin der Kreisverwaltung des Landkreises Rostock. Sie stellt das Dienstleistungsangebot des Jugendamtes vor und geht dabei ganz besonders auf die Themen „Hilfen bei Trennung und Scheidung“, Unterstützungsangebote durch „frühe Hilfen“ sowie auf die Aufgabe der „Einschulungsuntersuchung“ ein.

**Referentin:** Frau Ute Boysen, Sachgebietsleiterin der Kreisverwaltung des Landkreises Rostock

**Wann:** Mi, 14.10.2020, 9:00 – 11:00 Uhr

**Wo:** Rathaus Bad Doberan (Blauer Salon)  
Severinstraße 6, 18209 Bad Doberan

### **Anmeldung:**

Die Plätze für die Veranstaltung sind begrenzt.

Eine verbindliche Anmeldung bis zum 12.10.20 ist daher notwendig und erbeten. Sie können sich telefonisch unter 0381-804 2020 oder per Mail über das Postfach [Rostock.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:Rostock.BCA@arbeitsagentur.de) anmelden.

## Kleider machen Leute?! in Güstrow

---

Workshop zur Steigerung des Selbstbewusstseins durch das äußere Erscheinungsbild.

### **Inhalte:**

Bei der Selbstvermarktung ist neben der perfekten Bewerbungsmappe natürlich auch das äußere Erscheinungsbild entscheidend.

Welche Wirkung hat unser Aussehen? Kleider machen Leute – wie wahr dieser Ausspruch ist! Erhalten Sie mehr Sicherheit und Kompetenz durch das richtige Outfit.

Im Workshop erfahren Sie, wie Sie durch die richtige Farb- und Stilwahl bei Kleidung und Make-up Ihre Persönlichkeit ins rechte Licht rücken und somit noch mehr Ausstrahlung nach außen zeigen.

Eine Farb- und Stilberaterin gibt Ihnen wertvolle Tipps.



**Referentin:** Carmen Sigismund

Die Visagistin Frau Carmen Sigismund arbeitet seit 1990 in der Kosmetikbranche. Zuerst hat sie als Lehrerin weiter gearbeitet, dann immer mehr Aus- und Weiterbildungen absolviert. 1996 hat sie sich selbstständig gemacht. Heute arbeitet sie als Farb- und Stilberaterin, als Visagistin und als Managerin bei JAFRA Cosmetics.

**Wann:** Mi, 21.10.2020, 9:00 – 13:00 Uhr

**Wo:** BiISE-Institut Güstrow  
Kerstingstraße 2, 18273 Güstrow

### **Anmeldung:**

Die Plätze für die Veranstaltung sind begrenzt.

Eine verbindliche Anmeldung bis zum 19.10.20 ist daher notwendig und erbeten. Sie können sich telefonisch unter 0381- 804 2020 oder per Mail über das Postfach [Rostock.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:Rostock.BCA@arbeitsagentur.de) anmelden.



## Digitale Bewerbungsunterlagen erstellen – die neuen Medien für den beruflichen Wiedereinstieg nutzen

---

Impulsworkshop zur Gestaltung professioneller, zeitgemäßer digitaler Bewerbungsunterlagen als Grundlage für ein erfolgreiches Bewerbungsgespräch.

### **Inhalte:**

Angesprochen sind mit diesem kostenlosen Workshop zur Nutzung der neuen Medien im Bewerbungsverfahren alle, die nach Erziehungs- oder Pflegezeiten wieder in Arbeit und Beruf zurückkehren möchten.

Sie erfahren, was die Standards für digitale Bewerbungsunterlagen sind und wie Sie diese erfolgreich gestalten können.

Andrea Kether und Stefanie Sand geben Bewerbungstipps an Interessierte, die die neuen Medien für ihre Bewerbungsaktivitäten nutzen wollen und bieten einen kostenlosen Bewerbungsmappen-Check an.

**Referentin:** Frau Andrea Kether, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit Rostock

**Wann:** Mi, 11.11.2020, 9:00 – 13:00 Uhr

**Wo:** Berufsinformationszentrum (BIZ) Rostock  
Kopernikusstraße 1a, 18057 Rostock

### **Anmeldung:**

Die Plätze für die Veranstaltung sind begrenzt.

Eine verbindliche Anmeldung bis zum 09.11.20 ist daher notwendig und erbeten. Sie können sich telefonisch unter 0381-804 2020 oder per Mail über das Postfach [Rostock.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:Rostock.BCA@arbeitsagentur.de) anmelden

## Aktiv Netzwerken! Berufliche Kontakte knüpfen.

---

Kreativer Ideenworkshop rund um das individuelle, berufliche Netzwerken.

### **Inhalte:**

Netzwerken kann der Schlüssel für den eigenen beruflichen Wiedereinstieg sein. Einigen Menschen fällt es leicht, mit anderen in Kontakt zu treten - anderen sehr schwer. In diesem Workshop erhalten Sie Impulse, wie Sie Ihren eigenen beruflichen Karrierewünschen mit active-networking sanft und nachhaltig auf die Sprünge helfen können.

Wie kann ich bestehende Kontakte nutzen, um meinem beruflichen Ziel näher zu kommen? Wie neue Verbindungen knüpfen? Und was ist eigentlich Klüngeln?

Im Workshop geht es darum, aktiv nach individuellen Lösungen zu suchen und konkrete Pläne in Hinsicht auf berufliches Kontakteknüpfen zu schmieden. Seien Sie dabei und blicken Sie mit anderen Teilnehmenden über Ihren eigenen Lösungstellerrand hinaus! Ich freue mich auf Sie.



**Referentin:** Frau Andrea Kaufmann

Frau Andrea Kaufmann arbeitet als freiberufliche Kommunikationstrainerin und Coach.

**Wann:** Mi, 25.11.2020, 9:00 – 13:00 Uhr

**Wo:** Berufsinformationszentrum (BIZ) Rostock  
Kopernikusstraße 1a, 18057 Rostock

### **Anmeldung:**

Die Plätze für die Veranstaltung sind begrenzt.

Eine verbindliche Anmeldung bis zum 23.11.20 ist daher notwendig und erbeten. Sie können sich telefonisch unter 0381-804 2020 oder per Mail über das Postfach [Rostock.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:Rostock.BCA@arbeitsagentur.de) anmelden



## Herausgeber

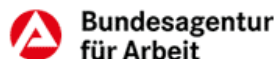
Agentur für Arbeit Rostock

Kopernikusstraße 1a

18057 Rostock

[www.arbeitsagentur.de/rostock/wiedereinstieg](http://www.arbeitsagentur.de/rostock/wiedereinstieg)

Januar 2020



*Das Projekt „Perspektive Wiedereinstieg Landkreis Rostock“ wird im Rahmen des ESF-Bundesprogramms „Perspektive Wiedereinstieg – Potenziale erschließen“ durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und den Europäischen Sozialfonds gefördert. Dieses ESF-Programm wird in Kooperation mit der Bundesagentur für Arbeit im Rahmen des Aktionsprogramms „Perspektive Wiedereinstieg“ umgesetzt.*