



Für Beschäftigte besteht angesichts der Trends und Entwicklungen in der Arbeitswelt die entscheidende Herausforderung darin "in Bewegung zu bleiben", also über ihr ganzes Erwerbsleben hinweg den Veränderungen und Anforderungen mit der entsprechenden Qualifikation und Motivation zu begegnen. Neben der fachlichen Qualifizierung der Teilnehmerinnen legen wir ein besonderes Augenmerk auf die Stärkung ihrer sozialen Kompetenzen und ihrer Fähigkeit, sich immer wieder auf die Veränderungen des Arbeitsmarktes einzustellen. Lesen Sie mehr darüber hier in der aktuellen Ausgabe des **JOBFIT fürs Office** Newsletters.

Wie immer bitten wir Sie um Unterstützung bei den Praktikumsstellen für die **JOBFIT fürs Office** Teilnehmerinnen: Die neue Praktikumsphase beginnt am 24. Februar 2020.

Meine Kontaktdaten: Monika Kraus, Tel. 089 720199-15, E-Mail: [monika.kraus@frau-und-beruf.net](mailto:monika.kraus@frau-und-beruf.net)

## **Praktikumsplätze ab 24. Februar 2020 gesucht!**

**Planen Sie die nächste Praktikumsphase mit uns – wir bitten um Rückmeldung bis 17. Januar 2020.**

Ein Praktikum ist immer ein Gewinn für beide Seiten: Sie als Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber lernen dabei vielleicht Ihre künftige Mitarbeiterin kennen, die Teilnehmerin erweitert und trainiert ihr fachliches Wissen und Können in der beruflichen Praxis. Unterstützen Sie Frauen beim beruflichen Wiedereinstieg durch Ihr Praktikumsangebot: Gesucht sind Tätigkeiten im Office-Management, z.B. im kaufmännischen Bereich, bei allgemeinen Bürotätigkeiten, Veranstaltungsorganisation, Empfang etc. Für die Quereinsteigerin ins Office-Management sind auch einfache Büroaufgaben gefragt.

Das Praktikum ist entgeltfrei und umfasst 8 bis 12 Wochen mit idealerweise 20 bis 30 Wochenstunden.

Die nächste Praktikumsphase bei **JOBFIT fürs Office** ist vom 24. Februar 2020 bis 26. Juni 2020.

Bitte melden Sie sich bis zum 17. Januar 2020 telefonisch, per **E-Mail** oder über das **Online-Formular** mit Ihrem Praktikumsplatzangebot. Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!

Mit unseren Materialien informieren wir Sie über alle Fragen rund ums Praktikum:

- [Leitfaden zur Vorbereitung auf ein qualifiziertes Praktikum](#)
- Merkblatt "[Praktikums-ABC](#)"
- [Leitfaden zur Erstellung eines Praktikumszeugnisses](#)

## **Resilienz als Schlüsselqualifikation zur Erhaltung der Beschäftigungsfähigkeit**

### **Den Geschäftserfolg sichern durch kompetente, gesunde und engagierte Beschäftigte**

Beschäftigungsfähig ist, wer dauerhaft am wirtschaftlichen und sozialen Leben teilhaben kann, das lässt sich aber nicht allein durch fachliche Weiterbildung erhalten. Die Gesundheit der Teilnehmerinnen, die Fähigkeit kontinuierlich Wissen und Kompetenzen zu erwerben und ein gutes Zeit- und Stressmanagement sind weitere wichtige Voraussetzungen der Arbeitsfähigkeit. Ein sehr wichtiger Bestandteil ist die sogenannte Resilienz, also mittels mentaler Widerstandskraft Krisen und Stress zu bewältigen.



Wer im Arbeitsleben mit wechselnden und steigenden Herausforderungen umgehen kann und "Stehaufmännchen"-Fähigkeiten an den Tag legt, ist dem Alltag eher gewachsen als jemand, der sich leicht verunsichern lässt. Dabei bedeutet Resilienz nicht, eigene Gefühle zu unterdrücken, um sich bewusst abzu härten. Auch resiliente Menschen erleben negative Emotionen, können damit aber gut umgehen und kommen über sie hinweg. Sie zeichnen sich durch ein gesundes Selbstbewusstsein, gute Netzwerke, einen

realistischen Optimismus und eine besondere Analysestärke aus. Sie denken nicht immer im selben Muster, sondern können Dinge von mehreren Seiten betrachten. Langfristiges Denken hilft resilienten Menschen, konstruktiv realistische Ziele zu entwickeln und sich auch von größeren Veränderungsprozessen nicht aus der Bahn werfen zu lassen.

Neben der umfangreichen Vermittlung von Fachwissen ist es **JOBFIT fürs Office** ein besonderes Anliegen, die Teilnehmerinnen darin zu unterstützen, die beruflichen Veränderungsprozesse konstruktiv zu gestalten und Umbruchsituationen als Chance zu begreifen. In verschiedenen Modulen bekommen sie Anregungen, wie sie widrige Lebens- und Arbeitssituationen aktiv beeinflussen können. Sie lernen vernetzt und "über den Tellerrand hinaus" zu denken, Perspektiven zu wechseln, Ziele zu formulieren und zu verfolgen, ihre Alltagsorganisation auf stabile Beine zu stellen und auf der Suche nach Lösungen beweglich zu bleiben.

Quellenangabe zum verwendeten Bild: [Geschäft Foto erstellt von Racool studio - de.freepik.com](https://www.freepik.com/de/stock-photo/wooden-blocks)

## **JOBFIT fürs Office – hier gewinnen immer zwei!**

## Sie sind auf der Suche nach einer qualifizierten Mitarbeiterin?

Ihr Unternehmen oder Ihre Organisation hat sich weiterentwickelt, neue Aufgaben rund ums Office sind zu bewältigen, und Sie brauchen dafür fachlich geeignete und persönlich engagierte Mitarbeiterinnen?

### Nutzen Sie die kostenfreien Dienstleistungen von JOBFIT fürs Office!

- **Praktikum als Einarbeitung**  
Im Rahmen des dreimonatigen **JOBFIT fürs Office** Praktikums lernen Sie Ihre neue Mitarbeiterin genau kennen.
- **Unterstützung**  
bei der Entwicklung des Anforderungs- und Stellenprofils leisten wir gerne.
- **Empfehlung**  
einer potenziellen Mitarbeiterin aus dem **JOBFIT fürs Office** Teilnehmerinnenkreis ist jederzeit möglich.
- **Auch bei kurzfristigem Personalbedarf**  
empfehlen wir Ihnen geeignete Bewerberinnen aus unserem Teilnehmerinnenkreis.

Weitere Informationen zu unseren Dienstleistungen finden Sie [auf unserer Website](#) oder im [Infoblatt "JOBFIT fürs Office -- hier gewinnen immer zwei!"](#).

## Angebote für JOBFIT fürs Office Praktikumsbetriebe

### JOBFIT fürs Office bietet Ihnen weitere vergünstigte Leistungen an.

#### **EBC\*L (European Business Competence Licence) Internationale Zertifikate für Wirtschaftskompetenz Betriebswirtschaftliches Know How, Personalmanagement und Leadership**

Der EBC\*L bietet die Möglichkeit, genau das praxisrelevante betriebswirtschaftliche Kernwissen nachzuweisen, das im Wirtschaftsleben unabdingbar ist. Die Frau und Beruf GmbH ist seit vielen Jahren akkreditiertes Lern- und Prüfungszentrum für den EBC\*L und jetzt auch EBC\*L Academy. Praktikumsbetriebe erhalten 10 % Rabatt auf die Seminargebühren. Weitere Informationen und Seminarangebote finden Sie auf [unserer Website](#) oder erfahren Sie unter 089 720199-16.

---

#### **EDV-Trainings in der Frauen-Computer-Schule AG Individuelle Bedarfserfassung und passgenaue Schulungen**

Wir schulen Teams und Einzelpersonen, in Ihren oder in unseren Räumen, auf den Programmversionen, die in Ihrem Betrieb genutzt werden oder genutzt werden sollen.

Für den Umstieg auf die aktuellen Versionen von Microsoft Office bieten wir Lernmodule an, die auf die Bedürfnisse vor Ort abgestimmt werden. Praktikumsbetriebe erhalten 10 % Rabatt auf alle Teamschulungen. Sie können Schulungstermine jetzt bis Ende 2020 vereinbaren. Ihre Ansprechpartnerin ist Tanja Moosreiner, [training@fcs-m.de](mailto:training@fcs-m.de),  
Telefon: 089 4522447-0.

# Trägerverbund **JOBFIT fürs Office**

Erfolgreiche Partnerinnen in der Weiterbildung von Frauen.



## Frau und Beruf GmbH

Lindwurmstraße 129 a  
80337 München

<http://www.frau-und-beruf.net>

Tel. 089 720199-15

Die Frau und Beruf GmbH bietet Bildungs- und Beratungsdienstleistungen an der Schnittstelle Familie – Arbeit – Beruf. Zertifizierung nach AZAV.



# FCS AG

## Frauen-Computer-Schule AG

Hanauerstr. 30  
80992 München

<https://www.fcs-m.de>

Tel. 089 4522447-0

Die Frauen-Computer-Schule AG hat langjährige Erfahrung in der Kompetenzentwicklung im EDV-Bereich und bietet seit fast 30 Jahren Beratungen, Kurse und Coachings zu zahlreichen Computerthemen an.

## Impressum

Falls Sie den **JOBFIT fürs Office** Online-Newsletter abbestellen möchten, schicken Sie uns eine **E-Mail**.

Verantwortlich für den Inhalt: Frau und Beruf GmbH.

Ausführliches **Impressum** für den Newsletter.

**JOBFIT fürs Office** gehört zum Verbundprojekt Perspektive Arbeit (VPA) und wird durch das Münchner Beschäftigungs- und Qualifizierungsprogramm (MBQ) gefördert. Das Verbundprojekt bietet über 2.500 langzeitarbeitslosen Menschen Unterstützung und Qualifizierung für ihre Beschäftigungsaufnahme. Weitere Informationen unter [www.muenchen.de/mbq](http://www.muenchen.de/mbq).

Gefördert durch das **MBQ**  
Münchner Beschäftigungs-  
und Qualifizierungsprogramm



Landeshauptstadt  
München  
**Referat für Arbeit  
und Wirtschaft**