



Arbeitnehmer*nnen benötigen in der modernen Welt viele Skills -- immer wichtiger wird dabei das Thema "Resilienz".

Lesen Sie zu diesem Thema in diesem Newsletter ein Interview mit der Psychologin Dr. Jennifer Sescu, sie arbeitet als Projektmanagerin im Projekt **JOBFIT fürs Office**.

Unsere **JOBFIT fürs Office** Teilnehmerinnen sind auf der Suche nach Praktikumsstellen! Die nächste Praktikumsphase startet am 25. März 2024 . Weitere Details finden Sie -- wie immer -- im nächsten Beitrag.

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

Praktikumsplätze ab 25. März 2024 gesucht!

Planen Sie die nächste Praktikumsphase mit uns – wir bitten um Rückmeldung bis 15. Februar 2024.

Die nächste Praktikumsphase bei **JOBFIT fürs Office** läuft vom 25. März 2024 bis Anfang August 2024.

Bitte melden Sie sich bis zum 15. Februar 2024 telefonisch, per **E-Mail** oder über das **Online-Formular** mit Ihrem Praktikumsplatzangebot. Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!

Wissenswertes zum Praktikum

Ein Praktikum ist immer ein Gewinn für beide Seiten: Sie als Arbeitgeber*in 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, Empfang etc. für die Quereinsteigerinnen ins Office-Management sind auch einfache Büroaufgaben gefragt.

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

Hier finden Sie weitere Informationen über das Praktikum:

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

Resilienz in der Arbeitswelt wird immer wichtiger.

Lesen Sie im Interview mit der Psychologin und Projektmanagerin Dr. Jennifer Sescu, wie die Teilnehmerinnen von **JOBFIT fürs Office** dafür vorbereitet werden.



Frau Dr. Sescu, **JOBFIT fürs Office hat sich das Thema "Resilienz" als Querschnittsthema für dieses Jahr gewählt. Was ist "Resilienz" genau?**

Wir alle sind immer wieder mit schwierigen oder herausfordernden Situationen konfrontiert. Die erfolgreiche Anpassung daran wird als "Resilienz" oder auch "seelische Widerstandsfähigkeit" bezeichnet. Die Resilienz eines Menschen ist trainierbar wie ein Muskel und kann sich im Laufe eines Lebens ändern.

Was bedeutet "Resilienz" im Arbeitskontext?

Eine hohe Resilienz im Arbeitskontext bedeutet, dass Mitarbeiter*innen auch mit großen Herausforderungen im Arbeitsalltag gut umgehen können und ihre Gesundheit, Motivation, Kreativität und Produktivität erhalten bleibt. Dazu können Arbeitgeber*innen durch eine gute Führungs- und Unternehmenskultur beitragen. Hierzu gehören zum Beispiel offene Kommunikation, eine konstruktive Feedback- und Fehlerkultur, die Arbeitsbelastung im Blick behalten, Weiterbildungsmöglichkeiten, soziale Unterstützung und Gesundheitsförderung.

Wie platziert **JOBFIT fürs Office das Thema "Resilienz" im Laufe des Lehrgangs?**

Die **JOBFIT fürs Office** Teilnehmerinnen reflektieren, welche Stressoren es in ihrem Leben gibt, welche Bewertungen sie in stressigen Situationen vornehmen und welche Stressreaktionen bei ihnen ausgelöst werden. Diese Wahrnehmung der Situation ist die Grundlage für die Stärkung der Resilienz. In den verschiedenen Modulen wird behandelt, wie man Belastungen abbauen kann und wie man die eigenen Gedanken und Bewertungen verändern kann. Die Teilnehmerinnen lernen, effektiv mit Stress umzugehen. Auch die Wahrnehmung der körperlichen Reaktionen durch Achtsamkeitsübungen und die Beeinflussung z. B. durch Atemübungen wird behandelt. So werden die **JOBFIT fürs Office** Teilnehmerinnen am Ende des Kurses mit einem persönlichen Werkzeugkoffer ausgestattet sein, um die Herausforderungen im Praktikum und dem Berufsleben gut meistern zu können.

Vielen Dank für das Interview, Dr. Sescu.

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 auch EBC*L Academy. Praktikumsbetriebe erhalten 10 % Rabatt auf die Seminargebühren. Infoveranstaltungen und freie Kurse sind in Planung.

EDV-Trainings in der Frauen-Computer-Schule AG Individuelle Bedarfserfassung, passgenaue Schulungen -- als IT-Snack auch kurz und kostenlos

In unserem vielfältigen Kursangebot zu Office-Anwendungen ist sicher auch etwas für Ihre Mitarbeiter*innen zu finden.

NEU: IT-Snacks – Wissen kurz und kostenlos! Freizeit = Lernzeit. Gönnen Sie sich in der Mittagspause ein Stück IT-Wissen! Erweitern Sie Ihren Horizont, einmal im Monat, online, kostenlos, jeweils 20 bis 30 Minuten.

- Im Februar: **Suchen in Outlook**, 5. Februar 2024, 13:00 Uhr bis 13:30 Uhr, weitere Informationen [hier](#).
- Im März: **Screenshots unter Windows**, 20. März 2024, 13:00 Uhr bis 13:30 Uhr, weitere Informationen [hier](#).

Wir schulen außerdem Teams und Einzelpersonen, in Ihren oder in unseren Räumen, gerne auch in moderierten Web-Seminaren auf den Programmversionen, die in Ihrem Betrieb genutzt werden oder genutzt werden sollen. Praktikumsbetriebe erhalten 10 % Rabatt auf alle Teamschulungen. Sie können Schulungstermine jetzt bis Ende 2024 vereinbaren. Ihre Ansprechpartnerin ist Tanja Moosreiner, 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 über 30 Jahren Beratungen, Kurse und Coachings zu zahlreichen Computerthemen an.

Impressum

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

Verantwortlich für den Inhalt: Frau und Beruf GmbH

Das ausführliche Impressum für den Newsletter finden Sie **hier**.

JOBFIT fürs Office wird durch das Münchner Beschäftigungs- und Qualifizierungsprogramm (MBQ) gefördert und gehört zum **Verbundprojekt Perspektive Arbeit**. Weitere Informationen unter www.muenchen.de/mbq.

Gefördert durch das **MBQ**
Münchner Beschäftigungs-
und Qualifizierungsprogramm
 Landeshauptstadt
München
**Referat für Arbeit
und Wirtschaft**