

## Frauenberufszentrum Krems



zb zentrum für beratung  
Rechte Kremszeile 2-4, 3500 Krems

Office: Tel. 02732 / 76 463

[office@zb-beratung.at](mailto:office@zb-beratung.at)

[www.zb-beratung.at](http://www.zb-beratung.at)

Frauen verdienen in Österreich für die gleiche Arbeit bis zu 26% weniger als Männer. Die Gründe dafür sind vielfältig und haben unter anderem mit dem gesellschaftlichen Verständnis von Arbeit, mit klassischen Rollenbildern und der unterschiedlichen Zuschreibung und Bewertung von Kompetenzen zu tun. Diese Ungleichheit muss aber nicht einfach hingenommen werden! Sie können etwas tun: Durch zielorientierte Planung, berufliche Weiterbildung und selbstbewusstes Auftreten erhöhen Sie Ihren Handlungsspielraum und Ihre beruflichen Erfolgchancen. Das zb hilft dabei!

### Inhalte und Themen im Frauenberufszentrum

Workshops, Einzelberatungen, Recherchewerkstatt, Peergroups, Praktika,...

In den Frauenberufszentren des zb haben Sie die Möglichkeit, sich aus einer Vielzahl an Unterstützungsangeboten ein individuelles Programm zusammenzustellen. Unsere Angebote und Themen fördern auf Basis eines ganzheitlichen Gesundheitsverständnisses die Vertiefung sozialer Kompetenz, unterstützen bei der Entwicklung von tragfähigen Zukunftsperspektiven und helfen bei der Erstellung mittel- und langfristiger Bildungspläne. Wir bieten Workshops, Beratung, Recherchewerkstatt, Peergroups u.a., die Inhalte werden dabei nach an den Interessen der Teilnehmerinnen ausgerichtet und es besteht Wahlfreiheit. Themen sind u.a.:

- Gesundheitsförderung: gesunde Ernährung, Bewegung, Stressmanagement, Life-Balance u.a.
- Bildungsplanung, Ressourcenprofil, Kompetenzportfolio, Laufbahnplanung
- Kommunikation, Körpersprache
- Selbstpräsentation und Verhandlungsstrategie: „Tue Gutes und rede darüber“. Eigene Leistungen erkennen und Hemmungen bei deren Benennung überwinden
- Professionalisierung der Unterlagen
- Förderung von Vernetzung und Selbstorganisation durch Peergroups
- Individuelle Nutzung der Recherchewerkstatt
- Praktika ...u.v.m.
- diverse individuelle Fachweiterbildungen

## Teilnahmedauer im FBZ:

16 Std/Wo, 5 Wochen empfohlen

**Ø16 Wochenstunden:** Die Mindeststundenzahl beträgt 16 Wochenstunden. Wir beraten Sie bei der Zusammenstellung Ihres individuellen Workshopplans, es gilt das Modell des Zeitausgleichs, dadurch bleiben Sie in Ihrem Zeitmanagement flexibler.

**Dauer von 5 Wochen empfohlen:** Ein 5-Wochen-Zyklus aus Workshops, Einzelsitzungen, Peergroups und Recherchewerkstatt hat sich am besten bewährt, Verlängerung individuell möglich. Ein zusätzliches Praktikum kann außerdem die beruflichen Erfolgchancen weiter erhöhen.

**Optional - Praktikum:** Die Dauer ist abhängig von Ihren Möglichkeiten und den Möglichkeiten des Unternehmens, unserer Erfahrung nach sind 4 Wochen ein guter Zeitrahmen. Für die praktikumsgebende Stelle fallen keine Kosten an, wir beraten Sie bei der Suche und während des Praktikums.

## Für wen ist das FBZ?

Für Kundinnen des AMS NÖ. Wenn Sie Interesse an persönlicher und beruflicher Weiterentwicklung haben oder wenn Sie sich in einer Veränderungssituation befinden, sind Sie bei uns genau richtig!

## Interessiert?

1. Dann sprechen Sie mit Ihrer/Ihrem AMS-Berater/in und lassen sich zum FBZ zuweisen.
2. Vereinbaren Sie telefonisch bei uns einen Erstberatungstermin
3. In diesem Gespräch klären wir mit Ihnen, ob wir ein passendes Angebot für Sie haben, wie es genau aussehen kann und wann Sie einsteigen könnten.

## FAQ – Häufig gestellte Fragen

### ***„Verpflichtet mich ein Erstgespräch schon zu einer Teilnahme am Programm?“***

Nein, natürlich nicht! Sie und wir entscheiden am Ende des Gesprächs, ob Sie im Programm einsteigen oder ob etwas anders hilfreicher sein könnte.

### ***„Muss ich für die Teilnahme bezahlen?“***

Nein. Die Kosten trägt das AMS Niederösterreich.

### ***„Wann kann ich beginnen?“***

Den Einstiegstermin in das Workshopprogramm vereinbaren Sie beim Erstgespräch. Einstiege sind im Prinzip laufend möglich, in Zeiten großen Andrangs kann es vereinzelt zu Wartezeiten kommen.

### ***Wann finden die Workshops (WS) statt?***

Wir bieten WS am Vormittag (08:30 und 12:30) an, manchmal auch Nachmittags von 13:00-17:00, der Workshopplan ist im zb ausgehängt. Ein WS ist nach 4 Stunden abgeschlossen.

## Weitere Info: Feedback von Teilnehmerinnen

Auf unserer Homepage zu finden: <http://www.zb-beratung.at/angebot/fbz/index.php?label=openit>