

# Frauenberufszentrum St.Pölten

## Wo der Stein ins Rollen kommt.



**FBZ St. Pölten**  
**Steinergasse 2a-4**  
**3100 St.Pölten**

**Sekretariat/Anmeldung:**

Tel.: 0676 / 84 84 10 – 50

[frauenberufszentrum.stp@zb-beratung.at](mailto:frauenberufszentrum.stp@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.

**Planen Sie jetzt gezielt Ihren (Weiter-) Bildungsweg und Ihre berufliche Entwicklung. Lernen Sie, die Vielfalt Ihrer Kompetenzen zu erkennen, beruflich umzusetzen und Ihre Interessen selbstbewusst zu verhandeln.**

### Inhalte und Themen im FBZ:

**Workshops, Einzelberatungen, Recherchewerkstatt, Peergroups**

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. Die Inhalte der Workshops und Beratungen richten sich dabei nach den Interessen der Teilnehmerinnen und finden u.a. zu folgenden Themen statt:

- Gesundheitsförderung: Workshops zu gesunder Ernährung, Bewegung, Stressmanagement, Work-Life-Balance u.a.
- Bildungsplan, Ressourcenprofil, Kompetenzportfolio, Laufbahnplanung
- Kommunikationsworkshops (Grundlagen und Workshops für Fortgeschrittene)
- Selbstpräsentation und Verhandlungsstrategie: „Tue Gutes und rede darüber“. Hemmungen bei der Benennung persönlicher Leistungen überwinden, Stärken und Schwächen realistisch einschätzen, selbstbewusst auftreten, Verhandlungsgeschick entwickeln
- Wie Sie sich persönlich und mit Ihren Unterlagen ins beste Licht rücken (von den Grundlagen der Bewerbung bis zur ‚High-Professional‘-Fertigung der Unterlagen)
- Div. Fachseminare
- Förderung von Vernetzung und Selbstorganisation durch Peergroups
- Individuelle Nutzung der Recherchewerkstatt
- Betriebspraktika mit dem Ziel, einen „Fuß in die Tür“ zu bekommen, Firmen und/oder Aufgabengebiete besser kennenzulernen oder eigene Berufsentscheidungen zu überprüfen
- u.v.m.

## Teilnahmedauer im FBZ:

**durchschnittlich 16 Wochenstunden, Dauer individuell, 5 Wochen empfohlen**

**Ø16 Wochenstunden:** Nach einem ausführlichen Erstgespräch erstellen wir mit Ihnen einen individuellen Stundenplan. Sie können dabei aus vielfältigen Themen und Settings auswählen, die durchschnittliche Mindeststundenzahl beträgt 16 Wochenstunden. Angelehnt an flexible Arbeitszeitmodelle können Sie diese Stunden unterschiedlich verteilen – d.h., wenn Sie einmal in einer Woche mehr als 16 Std. belegt haben, können Sie in den darauffolgenden Wochen diese Mehrstunden als „Zeitausgleich“ nehmen. Dadurch bleiben Sie flexibler in Ihrem Zeitmanagement und haben mehr Bewegungsspielraum.

**5 Wochen empfohlen:** Unsere langjähriger Erfahrung zeigt, dass sich am besten bewährt, einen 5-Wochen-Zyklus aus Workshops, Einzelsitzungen, Peergroups und Recherchewerkstatt zusammenzustellen und danach bei Bedarf einen Praktikumsplatz in einem Betrieb anzustreben.

**+ Praktikumsdauer:** Individuell. Die Dauer ist abhängig von Ihren Möglichkeiten und den Möglichkeiten des Betriebs, unserer Erfahrung nach sind 4 Wochen günstig, Praktika, die kürzer als 2 Wochen dauern, sind oft wenig zielführend. Wir empfehlen jedenfalls, mindestens 20 Wochenstunden anzubieten, erfahrungsgemäß tun sich Firmen schwerer, wenn sie nur 16 Wochen-Stunden anbieten. Durch Praktika bekommen Sie einen „Fuß in die Tür“ und erhöhen die Chance auf eine Anstellung deutlich, darüber hinaus ermöglicht Ihnen ein Praktikum auch, einen Betrieb auf seine Attraktivität hin für Sie zu überprüfen. Für die Praktikumsgebende Stelle fallen keine Kosten an.

**Job oder Ausbildungsplatz gefunden?** Wenn Sie bereits vor Ende Ihrer FBZ-Schulung einen Arbeits- oder Ausbildungsplatz finden, freuen wir uns mit Ihnen, Sie beenden Ihre Teilnahme dann natürlich früher!

## Für wen ist das FBZ?

- Das FBZ richtet sich an 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? Sprechen Sie mit Ihrer/Ihrem AMS-Berater/in und lassen sich zum FBZ zuweisen. Vereinbaren Sie dann telefonisch einen Erstberatungstermin im Frauenberufszentrum. In diesem Gespräch klären wir mit Ihnen, ob wir im FBZ ein passendes Angebot für Sie haben, wie das genau aussehen kann und wann Sie einsteigen könnten.
- „Verpflichtet mich ein Erstgespräch schon zu einer Teilnahme am Programm?“ Nein, natürlich nicht. Sie entscheiden am Ende des Gesprächs, ob Sie einsteigen möchten oder nicht.
- „Muss ich für die Teilnahme bezahlen?“ – Nein. Die Kosten trägt das AMS NÖ.

**Jetzt anrufen und Termin vereinbaren! Der Einstieg ist nach Maßgabe der freien Plätze jederzeit möglich.** Für Kundinnen des AMS NÖ ist die Teilnahme kostenlos.

## Kontakt:

### Sekretariat und Anmeldung:

Michaela Nöfer  
Tel.: 0676 /84 84 10 - 50  
E-Mail: [frauenberufszentrum.stp@zb-beratung.at](mailto:frauenberufszentrum.stp@zb-beratung.at)

### Teamleitung:

Mag.<sup>a</sup> Silke Lohberg  
Tel.: 0676 /84 84 10 – 25  
E-Mail: [s.lohberg@zb-beratung.at](mailto:s.lohberg@zb-beratung.at)

### Projektleitung:

Mag.<sup>a</sup> Krista Susman  
Tel.: 0676 /84 84 10 - 13  
E-Mail: [k.susman@zb-beratung.at](mailto:k.susman@zb-beratung.at)

zb zentrum für beratung im Auftrag  
des AMS Niederösterreich

