



# Beruflicher Wiedereinstieg



Digitale Version



## **Sie haben sich um die Kinder gekümmert und suchen nun den beruflichen Wiedereinstieg? Sind Sie alleinerziehend und suchen eine Stelle?**

Frühzeitige Überlegungen und eine gezielte Planung fördern ein gutes Gelingen Ihres Neustarts und unterstützen Sie dabei, Familie und Beruf optimal unter einen Hut zu bringen.

### **Klären Sie für sich selbst erste wichtige Fragen:**

- Über welche beruflichen Ressourcen verfügen Sie? Wie aktuell sind Ihre beruflichen Erfahrungen im Arbeitsmarkt?
- Wie verteilen Sie Ihre Zeit und Ihre Energie auf die Familien- und die Erwerbsarbeit?
- Wo werden Sie Abstriche machen müssen?
- Wann und wie erholen Sie sich?
- Wie viel Prozent wollen Sie arbeiten?
- Wie viel Geld steht Ihnen für eine Weiterbildung zur Verfügung?
- Wie flexibel und belastbar sind Sie?
- Wie viel Betreuung benötigen Ihre Kinder?
- Wer betreut die Kinder? Welche verlässliche Unterstützung in einer nahen Kita, von einer Tagesmutter, einem Au-pair, Nachbarn oder

Grosseltern haben Sie? Und wie gut können Sie Aufgaben an verlässliche Personen und Institutionen delegieren?

- Könnten Sie sich eine Selbständigkeit vorstellen?

### **Bereit sein für die Bewerbung!**

Gestalten Sie Ihren Lebenslauf aktuell und attraktiv. Scannen Sie alle Zeugnisse, Diplome etc. ein. So sind Sie bereit für eine Bewerbung, wenn Sie ein Stellenangebot finden oder Sie sich spontan bei einer Firma melden.

Wer Care- und Berufsarbeit vereinen will, darf im Gespräch mit Fragen rund um die Herausforderung Familie und Beruf rechnen. Bereiten Sie sich gut vor. Sie sind sich klar darüber, was Sie anstreben (Funktion, Stellenprozent, Arbeitsort etc.), aber nehmen Sie für den beruflichen Einstieg auch Plan B oder C in Kauf. Bieten Sie allenfalls ein Probearbeiten an.

### **Wie bleibe ich interessant für den Arbeitsmarkt?**

#### **Dranbleiben ....**

Bleiben Sie beruflich am Ball durch Fachkurse und Fachlektüre, PC-Kurse, Deutschkurse für Fremdsprachige, Fernkurse oder durch Stellvertretungen und Aushilfstätigkeiten. Im besten Fall können Sie in der Familienphase Teilzeit weiterarbeiten.

#### **und Netzwerken!**

Pflegen Sie weiterhin Kontakte mit Berufskolleginnen und -kollegen. Familienarbeit und ehrenamtliche Aufgaben machen ebenfalls kompetent und werden für bestimmte Ausbildungen als Vorpraktikum anerkannt. Es lohnt sich, solche Aktivitäten im Dossier «freiwillig engagiert» (siehe Tipps und Links) aufzuführen. Manchmal entsteht aus einer ehrenamtlichen Tätigkeit auch eine bezahlte Berufstätigkeit.

Nutzen Sie die neuen Möglichkeiten, sich zu vernetzen, mit Netzwerken im Internet wie

- 🔗 [LinkedIn](#)
- 🔗 [Xing](#)

### Wiedereinstieg mit Weiterbildung planen!

Denken Sie voraus und planen Sie eine Weiterbildung. Wer eine völlig neue Ausbildung anstrebt, muss mit höherem zeitlichen, finanziellen und energiemässigem Aufwand rechnen. Günstig ist es, wenn Sie das bisherige Wissen mit der zukünftigen Arbeit verknüpfen können.

Bei der Suche nach einer Aus- oder Weiterbildung stellen sich Ihnen folgende Fragen:

- Welche Lehrgänge/Kurse gibt es zu Ihrem Thema? Welche erfüllen Ihre Kriterien (Inhalt, Zeit, Ort, Verhältnis, Zertifizierung, Preis/Leistung usw.)?
  - 🔗 [www.berufsberatung.ch](#) → Arbeit und Beschäftigung → Laufbahnplanung → Tipps und Infos → Infoblatt der BLB
  - 🔗 [Checklisten Weiterbildung](#)
- Stimmen die Aufnahmebedingungen für Sie und wie läuft das Aufnahmeverfahren ab?
- Ist Online-Learning möglich?
- Gibt es einen Fernkurs/ein Fernstudium im Interessenbereich?
  - 🔗 [www.akad.ch](#)
  - 🔗 [www.ffhs.ch](#)
  - 🔗 [www.fernuni.ch](#)
- Gibt es Unterstützung bei der Finanzierung?
  - 🔗 [www.stipendien.sg.ch](#)
  - 🔗 [www.sbf.admin.ch](#)
    - Bildung → Höhere Berufsbildung → Bundesbeiträge
  - 🔗 [www.ostschweizeraufsicht.ch](#)
    - Klassische Stiftungen
- Infoblatt der BLB
  - 🔗 [Finanzierung von Aus- und Weiterbildung](#)  
Für Forscherinnen: Marie Heim-Vögtlin-Stiftung, s.
  - 🔗 [www.snf.ch](#)
- In vielen Bereichen gibt es
  - 🔗 [spezielle Kurse für Wiedereinsteigerinnen](#), z.B. in der Pflege
  - 🔗 [www.berufsberatung.ch](#) → Aus- und Weiterbildung → Aus- und Weiterbildung → Suchbegriff "Wiedereinstieg"

- Eine Checkliste zur Wahl eines Lehrgangs finden Sie unter

🔗 [www.berufsberatung.sg.ch](#) → Downloadcenter → Downloads Laufbahnberatung → Lehre – wie weiter? → Checkliste Weiterbildung

### Machen Sie den nächsten Schritt und

- stärken Sie Ihr Selbstwertgefühl und Ihre Arbeitsmarktfähigkeit,
- sichern Sie sich zukünftige Aufstiegschancen,
- stärken Sie Ihre Altersvorsorge,
- entwickeln Sie sich weiter,
- melden Sie sich für eine Standortbestimmung, Laufbahnberatung und/oder Unterstützung rund um das Thema Bewerbung bei der Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung.
  - 🔗 [www.berufsberatung.sg.ch](#) → Standorte

## TIPPS UND LINKS

### Stellensuche und Bewerbung

- 🔗 [www.ebiz.sg.ch](http://www.ebiz.sg.ch) → Themen... → Stellensuche ...
- 🔗 [www.be-werbung.ch](http://www.be-werbung.ch)

### Selbständigkeit

- 🔗 [www.berufsberatung.ch](http://www.berufsberatung.ch) → Arbeit und Beschäftigung → Beschäftigung → Sich selbständig machen
- 🔗 [www.berufsberatung.sg.ch](http://www.berufsberatung.sg.ch) → Download-Center → Laufbahn → Standortbestimmung und Neuorientierung → Firmengründung / Selbständigkeit

### Für Akademikerinnen

- 🔗 [www.es.unisg.ch](http://www.es.unisg.ch) → Suche: «women back to business»

### Frauenspezifische Themen

- 🔗 [www.efh-sgapp.ch](http://www.efh-sgapp.ch)  
(Evangelische Frauenhilfe St.Gallen/Appenzell)
- 🔗 [www.frauenunternehmen.ch](http://www.frauenunternehmen.ch)
- 🔗 [www.frauenbundsga.ch](http://www.frauenbundsga.ch)  
→ Beratungsstelle Mütter in Not
- 🔗 [www.fzsg.ch](http://www.fzsg.ch) (Frauenzentrale St.Gallen)
- 🔗 [www.kmufrauenschweiz.ch](http://www.kmufrauenschweiz.ch)
- 🔗 [www.profamilia.ch](http://www.profamilia.ch) (Wiedereinstieg von Frauen)
- 🔗 [www.swonet.ch](http://www.swonet.ch) (swiss women network)
- 🔗 [www.wirtschaftsfrauen.ch](http://www.wirtschaftsfrauen.ch)  
(Kompetenz- und Netzwerkzentrum)

### Budgetplanung

- 🔗 [www.caritas-stgallen.ch](http://www.caritas-stgallen.ch);
- 🔗 [www.fzsg.ch](http://www.fzsg.ch) → Budget- und Schuldenberatung

### Diverses

- 🔗 [www.startups.ch](http://www.startups.ch)
- 🔗 [www.dossier-freiwillig-engagiert.ch](http://www.dossier-freiwillig-engagiert.ch)
- 🔗 [www.familienberatung-sg.ch](http://www.familienberatung-sg.ch)
- 🔗 [sg.ch](http://sg.ch) (Gesundheit&Soziales → Soziales → Gleichstellung → Arbeit-und-Erwerbsleben → Wiedereinstieg)
- 🔗 [svamv.ch](http://svamv.ch) (für Alleinerziehende)