

## Ready fürs Bewerben

### Kostenlose Berufswahl-analyse

Wissenschaftler, Pilotin oder Maler? Wer noch unschlüssig bei der Berufswahl ist, besucht am besten den Stand von gateway.one. Die kostenlose Berufs-



wahlanalyse grenzt anhand von Fragen Branchen ein und zeigt auf, welche Berufe die Besucherinnen und Besucher genauer unter die Lupe nehmen sollten. Ist der Entscheid gefallen, können Interessierte direkt online ein professionelles Bewerbungsdossier erstellen. (pd) Halle 3.0, Stand 3.0.32

### Bewerbungsfoto erstellen

Eine gute und moderne Bewerbung, aber ein unpassendes, schlechtes Bewerbungsfoto? Das lässt sich problemlos vermeiden: Am Stand von Yousty können Besucherinnen und



Besucher kostenlos ein professionelles Bewerbungsfoto von sich aufnehmen lassen. Parallel dazu besteht die Möglichkeit, eine Berufswahlanalyse durchzuführen. Ausserdem können sich Eltern und Lehrpersonen darüber informieren, was neben einem guten Foto auch noch wichtig ist für eine Bewerbung auf eine Lehrstelle. (pd) Halle 2.0, Stand 2.0.16

### Bewerben mit Erfolg

Was braucht es für ein erfolgreiches Bewerbungsschreiben? Gemeinsam geben erfahrene Berufsbildende Tipps und Tricks,



wie sich Interessierte erfolgreich bewerben – auch online. Vorgängig oder live werden auch offene Fragen beantwortet. (pd) Halle 2.0, Forum 2.0

### Das Bewerbungsgespräch trainieren

Wie trete ich an einem Bewerbungsgespräch auf? Worauf muss ich besonders achten? Was mache ich gegen meine Nervosität? All diese Aspekte üben Teilnehmende beim kostenlosen Probe-Bewerbungsgespräch



«Handshake». Nach vorgängiger Anmeldung besteht die Möglichkeit, an der OBA Bewerbungsgespräche mit HR-Verantwortlichen von Ostschweizer Unternehmen durchzuspielen und danach Tipps und Tricks für den Ernstfall zu erhalten. (pd) Halle 2.1, Stand 2.1.06 Bilder: PD



Am Stand der Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung des Kantons St. Gallen beantworten Expertinnen und Experten erste Fragen zur Neuorientierung. Bild: BSLB Kanton St. Gallen

# Neuorientierung: Wie und wo fange ich an?

Joanna Pavel ist Leiterin der Berufs- und Laufbahnberatung See-Gaster. Nach fast 30 Jahren in der Privatwirtschaft berät und begleitet sie heute Menschen auch zum Thema Neuorientierung.

### Welches sind die grössten Herausforderungen beim Thema Neuorientierung?

**Joanna Pavel:** Eine Hürde, die ich bei vielen Kundinnen und Kunden bemerke, ist das Bewusstsein, dass Neuorientierung mit Arbeit verbunden ist. Die Neuorientierung ist eine persönliche Auseinandersetzung. Dies ist vergleichbar mit Menschen, die sich im Berufseinstieg befinden und sich fragen müssen: Wer bin ich?

### Wie gelingt der erste Schritt in Richtung Neuorientierung?

Das Gute ist, es braucht keine Vorbereitung. Unsere Aufgabe ist es, unsere Kundinnen und Kunden dort abzuholen, wo sie sich befinden. Wir stellen Fragen und leiten so den Prozess der Neuorientierung ein. Wir liefern Strukturen und Impulse. Grundsätzlich ist es wichtig, dass die betreffenden Personen realisieren, dass es sich um einen Prozess handelt. Ein Prozess, der individuell verläuft. Ziel ist es, den Hunger oder den Durst nach etwas Neuem zu nähren. Im Normalfall begleiten wir Menschen mit zwei bis vier Beratungen.

### Eine Neuorientierung bedeutet immer auch, das Bewährte zu verlassen und Unbekanntes in Angriff zu nehmen. Was hilft zur Orientierung?

Sich mit sich selbst auseinandersetzen heisst herausfinden: Was sind meine Interessen? Wo habe ich Herzblut? Aber auch: Welchen Erfahrungsschatz bringe ich mit? Welche Tätigkeiten habe ich gemacht? Über welche Kompetenzen verfüge ich und welches sind meine Potenziale? Nicht zuletzt ist es wichtig zu reflektieren, was vom Bestehen-

den bleiben soll und was nicht. Meine Erfahrungen zeigen, dass Menschen immer wieder mit einem geringen Selbstwertgefühl in die Beratung kommen. Weil etwa ihre Situation sie zwingt, sich neu zu orientieren. Das kann beispielsweise eine Scheidung sein oder weil ihre aktuelle Arbeitssituation sie schon länger nicht mehr zufriedenstellt. Hier kann die Beratung etwas Positives bewirken. Oft werden die Kundinnen und Kunden dann rasch selbstbewusster, weil sie erkennen, wie vielfältig ihr beruflicher Rucksack bereits ist. Eine gute Hilfe zur Orientierung ist zudem die Möglichkeit, in einen neuen Beruf oder eine Weiterbildung reinzuschneppern.

### Was bringt das?

Es ist eine unverbindliche Gelegenheit, um herauszufinden, ob einem ein solcher neuer Weg wirklich entsprechen würde. Man kann sich mit Gleichgesinnten auseinandersetzen, deren Beweggründe erfahren, aber auch wie ihr Start gewesen ist oder wie sie den Job erleben. Nicht zuletzt kann man sich so auch ein Netzwerk im künftigen Berufsumfeld aufbauen. Es ist wichtig, diese Auseinander-

zung auch für sich zu machen. Man muss sich damit befassen, welche Weiterbildung zu einem passt, ob das Angebot das Interesse auch wirklich abdeckt. Was wir liefern können, sind Informationen über das Bildungssystem, aber auch über finanzielle Aspekte. Denn selbstverständlich handelt es sich bei Weiterbildungen, sofern man sich nicht auch on the Job aus- oder weiterbilden kann, auch um eine Kostenfrage. Viele wissen nicht, dass das Staatssekretariat für Bildung, Forschung und Innovation (SBFI) sich zu 50 Prozent beziehungsweise mit bis zu 9500 Franken an Berufsprüfungen und mit bis zu 10500 Franken an höheren Fachprüfungen beteiligt.

### Wie unterstützt die Berufs- und Laufbahnberatung noch bei der Neuorientierung?

Wir eruieren die Bedürfnisse der Kundinnen und Kunden und weiten sie auch mal aus. Wir bringen Aufgabenstellungen und diagnostische Tests mit ein. Wir befähigen sie, damit sie ins Handeln kommen. So schauen wir beispielsweise, wie zufrieden die Person zum aktuellen Zeitpunkt ist. Wir eruieren gemeinsam mit ihnen, was gut läuft und worauf wir Wert legen sollten. Es hilft sehr zu wissen, was wichtig ist, um herauszufinden, welche Branche und welche Art von Betrieb passen würden. In einem nächsten Schritt begleiten wir sie auf dem weiteren Weg mit Informationen, helfen vom Zusammenstellen der Bewerbungsunterlagen bis hin zum Training des Bewerbungsgesprächs. Wir tragen viele Hüte: von der Beratungsperson über den Coach bis hin zur Motivatorin – halten auch mal den Spiegel vor und geben

konstruktives Feedback. Wichtig zu wissen ist, dass der Kanton St. Gallen für seine Einwohnerinnen und Einwohner die Kosten für unsere Dienstleistungen seit Mai 2022 vollumfänglich trägt.

### Kann man den Moment zur Neuorientierung auch verpassen?

Menschen haben mit 40 Jahren oft bereits das Gefühl, die Pension sei schon in Sichtweite. Dem ist aber nicht so, gerade auch wenn wir mit einbeziehen, dass das Rentenalter in den nächsten Jahren ansteigen dürfte. So hat man mit 40 Jahren noch die Hälfte und mit 50 Jahren noch ein Drittel der beruflichen Laufbahn vor sich. Selbst mit 65 Jahren ist es nicht zu spät. Viel entscheidender ist hier eine andere Frage: Stellen Sie sich vor, Sie wagen keine Veränderung, wo stehen Sie in fünf Jahren? Was macht das mit Ihnen und auch mit Ihrem Privatleben? So probieren wir Perspektiven zu schaffen und auch Konsequenzen des Nichthandelns zu erörtern. Das heisst nicht, dass das einfach wird. Wichtig ist zu realisieren, wie viel man bereits mitbringt. Veranschaulichen tue ich das gerne mit einem Rucksack. Gemeinsam schauen wir, was da alles schon drin ist. Schweizweit gibt es übrigens das Angebot auf [www.viamia.sg.ch](http://www.viamia.sg.ch), das ist eine Standortbestimmung speziell für über 40-Jährige.

### Womit sind Sie an der OBA präsent?

An unserem Stand können Besucherinnen und Besucher die Gelegenheit nutzen, mit uns in Kontakt zu treten und erste Fragen von uns beantworten zu lassen oder diese auch einfach mit

uns zu Hause zu nehmen. Wir erklären das Bildungssystem, leiten an, wie man nach Weiterbildungen recherchiert und geben Auskunft zur Finanzierung. Das sind Themen, um weitere wichtige Schritte in diesem Prozess zu gehen. Denn wenn Menschen mit uns in Kontakt treten, hat für sie der Prozess oft bereits begonnen. Danach fängt die Beratung erst an. Wir beraten individuell, unkompliziert und fokussiert auf den Menschen, der uns gegenübersitzt. (pd)

### Angebote für Erwachsene und Eltern

Die OBA richtet sich vor allem an Berufseinsteigerinnen und -einsteiger? Nicht ganz. Die OBA deckt ein grosses Angebot für Schülerinnen und Schüler ab, die während der Schulzeit mit ihren Schulklassen die Messe besuchen. Daneben gibt es auch ein breites Angebot für Erwachsene und für Eltern. Darunter fremdsprachige Führungen, Informationen zu Wiedereinstieg, Neuorientierung, Quereinstieg und zum Berufsabschluss für Erwachsene. Weitere Informationen zu allen Angeboten gibt es auf der offiziellen Website der OBA unter [www.oba-sg.ch](http://www.oba-sg.ch). (pd)

### Laufbahnberatung

Wie steht es um meine berufliche Zukunft? Soll ich nochmals etwas Neues wagen? Wie kann ich meiner Karriere neuen Schwung verleihen? Antworten auf diese Fragen liefert die Laufbahnberatung des Kantons St. Gallen an der OBA (pd) Halle 3.0, Stand 3.0.07



Joanna Pavel, Leiterin Berufs- und Laufbahnberatung See-Gaster. Bild: BSLB Kanton St. Gallen