

## Tipps für den beruflichen Wiedereinstieg nach der Eltern- bzw. Familienzeit

Um Ihnen die Rückkehr in den Beruf zu erleichtern, haben wir für Sie auf der nächsten Seite eine Checkliste zusammengestellt. Wenn Sie wieder bei Ihrem bisherigen Arbeitgeber beschäftigt werden können und wollen, ist nur ein Teil der Fragen für Sie relevant.

Werden Sie sich über Ihre persönlichen Rahmenbedingungen und beruflichen Präferenzen bewusst und positionieren Sie sich erfolgreich auf dem Arbeitsmarkt!

Dabei unterstützen wir Sie gern: Wir beraten Sie persönlich und informieren Sie mit Vorträgen und Seminaren zu Berufsrückkehr, beruflicher Neu-Orientierung, Weiterbildung und Existenzgründung. Darüber hinaus stellen wir Ihnen kostenfrei Informationsmaterialien zur Verfügung.

Wir freuen uns, wenn Sie Kontakt zu uns aufnehmen.

Ihre Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft Landkreis Harburg

Geschäftsstelle Winsen  
Andrea Kowalewski  
Marktstr. 21/23, 21423 Winsen  
Tel. (0 41 71) 40 97 26  
koordinierungsstelle.winsen@feffa.de

Geschäftsstelle Buchholz  
Kirsten Adomßent  
Kirchenstr. 3, 21244 Buchholz  
Tel. (0 41 81) 9 40 56 36  
koordinierungsstelle.buchholz@feffa.de

[www.koordinierungsstellen-feffa.de](http://www.koordinierungsstellen-feffa.de)  
[www.feffa.de](http://www.feffa.de)

Träger der Koordinierungsstelle Frau & Wirtschaft ist feffa e.V. In Kooperation mit: Landkreis Harburg, Stadt Buchholz, Stadt Winsen (Luhe). feffa e.V. ist seit 1990 aktiv für Frauen mit beruflicher Bildung und Beratung.



Gefördert durch das Land Niedersachsen und die Europäische Union (EFRE)

## Checkliste für Ihren beruflichen Wiedereinstieg

### Kinderbetreuung, Arbeitszeit und -ort

- Welcher Zeitpunkt ist für Ihre berufliche Rückkehr günstig?
- Wie viele Stunden pro Woche möchten Sie arbeiten?  
Sind Sie hinsichtlich der Stundenzahl flexibel? Wo sind Ihre Grenzen?
- Welche Arbeitszeiten würden Sie akzeptieren?
- Welche Arbeitszeitmodelle sind ggf. gemeinsam mit Ihrem/Ihrer Partner/in möglich?
- Ist die Kinderbetreuung geregelt? Sind Sie über regionale Angebote informiert?
- Welche Entfernung des Arbeitsplatzes zu Ihrem Wohnort ist für Sie akzeptabel?
- Muss der neue Arbeitsplatz mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar sein?

### Berufliche Kompetenzen, Interessen und Perspektiven

- Was sind Ihre beruflichen Interessen, Fähigkeiten, Kenntnisse und Erfahrungen?  
Auch Qualifikationen bzw. Fähigkeiten, die Sie sich während der Eltern- bzw. Familienzeit angeeignet haben, sind relevant - z. B. organisieren, koordinieren oder selbständiges handeln.
- Welche Tätigkeit würden Sie gern ausüben?
- Haben Sie Präferenzen hinsichtlich der Branche oder der Unternehmensgröße?
- Sind Sie über aktuelle Branchenprognosen informiert?  
Inwiefern unterscheiden sich diese hinsichtlich Entwicklungs- und Einkommenschancen?
- Ist Ihre Qualifikation noch ausreichend oder ist eine Weiterbildung ratsam? Wenn ja, welche?
- Sind Sie über etwaige finanzielle Fördermöglichkeiten für Ihre Weiterbildung informiert?

### Bewerbungsunterlagen und -strategien

- Sind Ihre Bewerbungsunterlagen vollständig, aktuell und ansprechend – in Papierform und als PDF-Datei für Bewerbungen per E-mail?
- Viele Jobs werden nicht ausgeschrieben, weil Arbeitgeber auf anderen Wegen neue MitarbeiterInnen finden, z. B. über Kontakte, Netzwerke, Initiativbewerbungen, Praktika. Haben Sie diese Wege bereits genutzt? Brauchen Sie dazu noch Informationen?