frac

Ihr zweisprachiges Informations- und Beratungszentrum für Fragen zu Arbeit, Beruf und Vereinbarkeit

für die Region Biel, Seeland und Berner Jura

frac • Murtenstrasse 7, rue de Morat • 2502 Biel-Bienne • 032 325 38 20 • info@frac.ch • www.frac.ch

Zu diesen Themen beraten wir Sie

Vereinbarkeit Beruf & Familie

Beruf und Familie vereinbaren

- Persönlichen und beruflichen Übergang bei der Familiengründung planen
- Ein Gleichgewicht zwischen Berufs- und Familienleben schaffen, managen der Ressourcen
- Die Kinder- und /oder die Verwandtenbetreuung organisieren
- Die Aufgaben- und Rollenverteilung als Paar definieren
- Erwerbsmodelle im Betrieb definieren, resp. aushandeln

Beruflicher (Wieder-) Einstieg für Personen mit Familienaufgaben

- Kompetenzen und Potential erfassen
- Berufliche Ziele definieren um …
  - den beruflichen (Wieder)-Einstieg nach einem Vollzeit-Familienengagement zu realisieren
  - nach einem reduzierten Erwerbspensum beruflich wieder durchzustarten

Herausforderungen am Arbeitsplatz meistern

- Mutter- und Vaterschaftsrechte sowie Familienrechte kennen
- Familienfreundliche Rahmenbedingungen verhandeln

Die unbürokratische Unterstützung von frac hat mich extrem gestärkt. Dank frac habe ich einen Weg gefunden, trotz 50 % Job und 2 Kindern, meine gewünschte Weiterbildung zu realisieren, ohne dabei auszubrennen! "

Frau P., 32, Kauffrau, angehende HR-Fachfrau, Mutter von 2 kleinen Kindern

«Ich wusste nicht, wie ich es meinem Chef sagen soll, dass ich 80 % arbeiten möchte, um mich einen Tag um meinen Sohn zu kümmern. Ich befürchtete, dass er mich auslacht. Im frac habe ich mich auf das Gespräch vorbereitet. Danach fühlte ich mich sicher und liess mich von den Sprüchen des Chefs nicht verunsichern. Jetzt arbeite ich 80 % und ein Kollege will es mir gleichtun.

Herr N. 35, Mechatroniker

Acht Monate nachdem ich die Planung meiner beruflichen Veränderung in Angriff genommen habe, habe ich bereits meine Wunschstelle gefunden – nie hätte ich das für möglich gehalten. Ich danke frac für die professionelle Unterstützung!"

Frau A., 42, Detailhandelsfachfrau, Mutter von drei Jugendlichen

Arbeit & Beruf

Gleichstellungsrelevante Themen

Frauen in der Führung

- Sich auf eine neue Funktion oder einen Führungsjob vorbereiten

Herausforderungen am Arbeitsplatz meistern

- Lösungen für Konflikte am Arbeitsplatz entwickeln
- Lohnverhandlungen vorbereiten, um einen angemessenen Lohn auszuhandeln
- Mobbing oder sexuelle Belästigung thematisieren
- Ein Arbeitszeugnis analysieren
- Fragen zum Arbeitsrecht und zur Gleichstellung klären

Stellensuche

Einzelberatung

- Kompetenzen eruieren, berufliches Ziel festlegen und nächste Schritte planen
- Wirkungsvolles Bewerbungsdossier erarbeiten
- Erfolgreiche Bewerbungsstrategien angepasst an den lokalen Arbeitsmarkt entwickeln
- Elektronische Bewerbung trainieren
- Ein Social Media-Profil erstellen (z. B. LinkedIn)
- Vorstellungsgespräch vorbereiten und üben

Gruppenangebot

- «Basis-Modul Informatik – Grundlagenkompetenzen für die Stellensuche (dem Kurs «Stellensuche im Teamwork» vorgelagert)
- «Stellensuche im Teamwork» – Tipps zum Arbeitsmarkt und Unterstützung für erfolgreiche Bewerbungen

Mit Kinderbetreuung auf Anfrage.

Beruflich weiterkommen

(Zusammenarbeit mit BIZ Berufsberatungs- und Informationszentren)

- Begleitung bei der Umsetzung beruflicher Pläne
- Unterstützung bei der Finanzierung beruflicher Bildung, resp. Weiterbildung
- Begleitung bei Diplomanerkennungen
- Planung, Vermittlung, Begleitung eines Praktikumseinsatzes
- Realisierungsunterstützung und Begleitung bei Berufsabschluss für Erwachsene (BAE)

Zielgruppen

Wir informieren und beraten Frauen, Männer und Paare.

Preise

Einzelberatungen

- Die erste Beratung kostet CHF 30.
- Für die weiteren Beratungen vereinbaren Sie mit Ihrer Beratungsperson einen Preis, zwischen CHF 20 bis CHF 150, abhängig von Ihrem Einkommen.

Für Personen mit sehr tiefem Einkommen: Preis nach Absprache möglich

Gruppenangebot

Für Personen mit …

- tiefem Einkommen: Preis nach Absprache
- mittlerem und hohem Einkommen: CHF 30 pro Teilnahme

Die Beratungspreise für die Angebote der beschriebenen Zielgruppen werden finanziell unterstützt von: Bildungs- und Kulturdirektion Kanton Bern, BIZ Berufsberatungs- und Informationszentren, Stadt Biel, diverse Einwohner- und Kirchgemeinden, Stiftungen und Spender/-innen.

Für Personen mit finanzieller Unterstützung des Sozialdienstes: Kosten werden im Rahmen eines Auftrags durch den Sozialdienst übernommen.

Kontakt – Einen Termin vereinbaren

frac
Murtenstrasse 7, rue de Morat
2502 Biel-Bienne

032 325 38 20
info@frac.ch
www.frac.ch