

Informations- und Beratungszentrum
Arbeits- und Berufsleben gestalten

frac

Centre d'information et de consultation
Construire sa vie professionnelle



**Ihr zweisprachiges Informations- und Beratungszentrum
für Fragen zu Arbeit, Beruf und Vereinbarkeit**
für die Region Biel, Seeland und Berner Jura



Zu diesen Themen beraten wir Sie

Vereinbarkeit Beruf & Familie

„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

Beruf und Familie vereinbaren



- Persönlichen und beruflichen Übergang bei der Familiengründung planen
- Ein Gleichgewicht zwischen Beruf- 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 wegen der Familie reduzierten Erwerbsspensum beruflich wieder durchzustarten

Eine Stelle suchen

- Wirkungsvolles Bewerbungsdossier erarbeiten
- Erfolgreiche Bewerbungsstrategien angepasst an den lokalen Arbeitsmarkt entwickeln
- Elektronische Bewerbung trainieren
- Ein Socialmedia-Profil erstellen (z.B. LinkedIn)
- Vorstellungsgespräch vorbereiten und üben
- Lohnverhandlungen vorbereiten um einen angemessenen Lohn aushandeln

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

Arbeit & Beruf

Für Frauen - 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
- Mobbing oder sexuelle Belästigung thematisieren
- Ein Arbeitszeugnis analysieren
- Fragen zum Arbeitsrecht und zur Gleichstellung klären

Eine Stelle suchen

- Wirkungsvolles Bewerbungsossier erarbeiten
- Erfolgreiche Bewerbungsstrategien angepasst an den lokalen Arbeitsmarkt entwickeln
- Elektronische Bewerbung trainieren
- Ein Socialmedia-Profil erstellen (z.B. LinkedIn)
- Vorstellungsgespräch vorbereiten und üben
- Lohnverhandlungen vorbereiten um einen angemessenen Lohn aushandeln

„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 2 Jugendlichen

„Neu in der Schweiz war es für mich schwierig, mich beruflich zu orientieren. Nach einer Beratung beim BIZ erhielt ich im frac konkrete Unterstützung für meine Diplomanerkennung. Ich musste Deutschkurse und danach Ergänzungsmodule an der HF absolvieren und frac hat mir geholfen, mit Stiftungsgesuchen die Finanzierung zu sichern.“

Frau Y., 45, Biomedizinische Analytikerin HF

Beruflich weiterkommen



- 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)

Berufseinstieg in der Schweiz realisieren – für Personen mit Migrationshintergrund (F, B, C)



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

Eine Stelle suchen / Gruppenangebot



- « Stellensuche im Teamwork » (subventionierte Tarife)

Preise

Einzelberatungen

Die Beratungspreise sind subventioniert.

Die erste Beratung kostet Fr. 30.-.

Für die weiteren Beratungen vereinbaren Sie mit Ihrer Beratungsperson einen Preis (zwischen Fr. 20.- bis 95.-) abhängig von Ihrem Einkommen.

Alle Personen mit anderen Anliegen als den oben beschriebenen sind bei frac willkommen.

Die Beratung kostet Fr. 150.-.

Kontakt



Einen Termin vereinbaren

032 325 38 20

info@frac.ch

