

MITTWOCH, 24. MÄRZ 2010

# Die berufliche Laufbahn aktiv gestalten

Wer in der dynamischen **Arbeitswelt** am Ball bleiben will, tut gut daran, permanent in die berufliche Aus- und Weiterbildung zu investieren und aktiv seine Kompetenzen zu managen.

**PIA WEGMÜLLER  
UND ANDREA FROMMHERZ**

Berufliche Tätigkeitsbereiche und Anforderungsprofile wandeln sich laufend. Berufliches Fachwissen ist rasch veraltet und muss kontinuierlich aktualisiert werden. Angesichts des technischen Fortschritts sind stets neue berufliche Fertigkeiten gefordert. Die Komplexität der beruflichen Möglichkeiten nimmt durch die fortschreitende Spezialisierung in allen Berufsbereichen zu und damit einhergehend die Angebote von Aus- und Weiterbildungen.

## Kompetenzen ausschöpfen

Wie gelingt es, sich einen Überblick im Dschungel der vielfältigen Optionen zu verschaffen? Immer stärker sind die Individuen gefordert, als selbstverantwortliche Lebensunternehmer und -unternehmerinnen ihre berufliche Laufbahn und Kompetenzen zu managen. Einerseits, um den Anschluss in der Arbeitswelt nicht zu verlieren, die eigenen Arbeitsmarktfähigkeit zu erhalten und andererseits auch, um im Beruf Erfüllung und Befriedigung zu erfahren.



**Für Frauen** lohnt sich eine frauenspezifische Laufbahnberatung, sie stärkt das Selbstvertrauen.

Bild: zvg

Eine berufliche Standortbestimmung kann in jeder Phase des beruflichen Lebens erfolgen: beim beruflichen (Wieder-)Einstieg, Aufstieg oder Umstieg. Eine Grundvoraussetzung für die Gestaltung der beruflichen Laufbahn ist es, die eigenen Kompetenzen, Eigenschaften, Interessen und Neigungen zu kennen und zu dokumentieren. Bei einer beruflichen Neuorientierung müs-

sen Fragen geklärt werden wie: Welches sind meine beruflichen Zielvorstellungen? Welche Fähigkeiten will ich einbringen können und welche will ich noch entwickeln? Welche Interessen sollen berücksichtigt werden und welche Rahmenbedingungen sind mir wichtig? Ist der persönliche Kriterienkatalog für die berufliche Zukunft einmal aufgestellt, müssen die Möglichkeiten

in der Arbeitswelt recherchiert und ein klares berufliches Ziel muss definiert werden. Und es empfiehlt sich, in einem persönlichen Aktionsplan die geplanten Schritte festzuhalten und zu terminieren.

Ein solches Vorgehen führt zu einer klaren Fokussierung, es ermöglicht die Orientierung in der komplexen Arbeits- und Bildungslandschaft und erhöht die

Erfolgchancen für die Umsetzung des beruflichen Projekts.

## Beratung für Frauen

Um die persönliche Laufbahnplanung systematisch anzugehen und erfolgreiche Strategien zu entwickeln, kann die Unterstützung von professionellen Beratungsstellen wie auch spezifische Fachliteratur sehr nützlich sein.

## Frac

- Frac ist ein zweisprachiges **Informations- und Beratungszentrum** rund um das Thema Frau und Arbeit.
- Es unterstützt Frauen bei Laufbahnfragen und beim Wiedereinstieg sowie Männer, Frauen und Paare bei Themen rund um Vereinbarkeit von Beruf und Familie. (mt)

**INFO:** Oberer Quai 22, 2503 Biel, Tel.: 032 325 38 20, Fax: 032 325 38 24, E-Mail: info@frac.ch  
**LINK:** [www.frac.ch](http://www.frac.ch)

Der Lebenskontext von Frauen ist oft durch ganz spezifische Faktoren geprägt. Sie sind mehrheitlich für die Familienarbeit zuständig, was beim Wiedereinstieg ins Berufsleben eine besondere Herausforderung darstellt, aber auch für erwerbstätige Frauen ein Balanceakt bedeutet.

Die beruflichen Laufbahnen von Frauen sind häufig vom Zufallsprinzip geprägt, und Frauen trauen sich weniger zu, als ihr Potential eigentlich erlauben würde.

## Selbstvertrauen stärken

Frauenspezifische Laufbahnberatung trägt diesen Umständen Rechnung, fördert die Zielorientierung, stärkt das Selbstvertrauen und den Mut zur Veränderung und hilft, die Umsetzung von beruflichen Projekten realistisch zu planen.

• • • • •

**Berner Fachhochschule**

**Erfolg hat eine starke Basis.**

27 Bachelor-, 19 Masterstudiengänge und ein breites Weiterbildungsangebot in: Architektur, Holz und Bau, Technik und Informatik, Musik, Gestaltung und Kunst, Oper/Theater, Konservierung und Restaurierung, Literarisches Schreiben, Land- und Forstwirtschaft, Food Science & Management, Soziale Arbeit, Gesundheit, Sport, Wirtschaft und Verwaltung. Voll- und Teilzeit.

**Besuchen Sie unsere Infoanlässe:**  
[bfh.ch/veranstaltungen](http://bfh.ch/veranstaltungen)

bfh.ch

**The Owl School  
Of English**

Englisch

Beratung, Info und Anmeldung:  
Tel. 032 322 86 20  
Winkelstrasse 10, 2502 Biel/Bienne  
[www.theowlschool.ch](http://www.theowlschool.ch)

Sprachaufenthalte weltweit

**linguista**  
SPRACHAUFENTHALTE

Tel. 031 318 55 00 SALTA  
[www.linguista.ch](http://www.linguista.ch)

„Erlangen Sie heute Ihre Sicherheit für morgen“

ANP-Informatiker®

- CompTIA PC-Techniker A+, Netzwerk N+, Projekt P+
- Drei Ausbildungen, ein Lehrgang - kostensparend und effizient!
- Fähigkeit zum Aufbau einer prof. PC- und Netzwerkumgebung
- International anerkanntes Informatik-Zertifikat **ANP-Informatiker®**

**Computerschule Bern AG, CsBe**  
Zieglerstrasse 64, 3000 Bern 14

positive learning! Ihr CsBe-Ausbildungsteam

Auskünfte unter **031 398 98 00** oder [www.csbe.ch](http://www.csbe.ch)

klubschule  
MIGROS

Angespannt?  
Verspannt?  
Das Rezept:

- Massage – die Wohltat!
  - Partnermassage Basis
  - Rücken-/Nackentherapie Basis
  - Klassische Massage Basis
  - Fussreflexzonenmassage Basis
  - NEU Shiatsu Basis
- Entspannung pur!
  - ✓ Hatha Yoga
  - ✓ Tai Chi Chuan Basis + Aufbau
  - ✓ Autogenes Training Aufbau
- ✓ Garantierte Durchführung!

Beratung und Anmeldung  
Klubschule Biel-Bienne  
Telefon 058 568 96 96

[www.klubschule.ch](http://www.klubschule.ch)