

# Workshopreihe VILLACH



Das Berufszentrum für junge Frauen\* in Villach bietet neben der Berufsorientierung/ Einzelberatung zusätzlich Workshopreihen in Kleingruppen an. Diese können folgende Themen,- Beratungs- und Arbeitsschwerpunkte beinhalten:

## Stärken und Fähigkeiten

### Selbstbewusstsein und Selbstbehauptung

- Eigene Fähigkeiten und Stärken erkennen und fördern
- Mit erarbeiteten Fähigkeiten & Stärken zu aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen
- Wie kann ich meine Stärken für mich und im Team gut einsetzen?

## Bewerbungstraining und der Kärntner Arbeitsmarkt

### Mein erstes Vorstellungsgespräch und wie bewerbe ich mich per Telefon

- Alles rund um das Bewerbungs- und Telefontraining
- Wie finde ich DIE passende (Lehr-)Stelle und wie organisiere ich mir MEIN Praktikum
- Erster Eindruck – werde zur Fachfrau\* in Knigge-Fragen

## Gesundheitsförderung

### Wichtiges zum Thema Bewegung, Ernährung, Umgang mit Stress

- Wie kann ich mir und meinem Körper etwas Gutes tun?
- Resilienzen, Prävention und Stressbewältigung... Was ist damit gemeint?
- Wie hängt meine Ernährung mit meinem Wohlbefinden zusammen?

## Let's go digi

### Werde digi-fit für den Arbeitsmarkt

- Ich erkunde digitale Berufe und vertiefe mein digitales Basiswissen
- Ich tauche ein in die Welt der Onlinebewerbung
- Ich erstelle ein Layout für meine Bewerbungsunterlagen

## Handwerk/Technik Workshop: Berufsorientierung fernab von Rollenklischees

### Lerne handwerklich-technische Berufe kennen

- Gefällt mir das Arbeiten mit Materialien wie z.B.: Holz, Metall, Kunststoff, Beton, etc.?
- Wie bediene ich handwerklich-technische Geräte und Werkzeuge?
- Die 10 häufigsten Lehrberufe, welche gibt es noch?
- Tauche in die Welt der Metalltechnik ein und hole dir Infos von einer Vorbildfrau\*, die direkt in dem Berufsfeld tätig ist

## Kooperationspartner\*innen & weitere Themen

### Workshops mit unseren Kooperationspartner\*innen

- AK – Arbeiterkammer
- Lerne eine Vorbildfrau\* aus der Metalltechnik kennen
- Exkursion zu einem Unternehmen

Workshopdauer: 03. Februar 2025 bis 07. März 2025  
1. Workshop-Tag: Montag, 03. Februar 2025 um 9:00 Uhr

Mitzubringen sind:

- Zugangsdaten zum eAMS-Konto
- Lust Neues zu entdecken :-)

**EqualiZ Standort Villach**  
Italiener Straße 17, 9500 Villach

Marina Petrović, BA BA MA  
0660 916 01 12

[petrovic@equaliz.at](mailto:petrovic@equaliz.at)

## EqualiZ - gemeinsam vielfältig

Karfreitstraße 8 | 9020 Klagenfurt  
& Italiener Straße 17 | 9500 Villach

Tel: +43 (0)463/50 88 21  
Fax: +43 (0)463/50 88 21-22  
[office@equaliz.at](mailto:office@equaliz.at)  
[www.equaliz.at](http://www.equaliz.at)

Ein Projekt von EqualiZ mit finanzieller Unterstützung des AMS Kärnten

Mit finanzieller Unterstützung des





