

Karriereplanung: Wege erkennen Weichen stellen

Programm
Sommersemester 2023

Auf einen Blick

04.05.2023 Application training –
How to find a job and apply?

25.05.2023 Eigene Kompetenzen für
Bewerbung und Karriereentwick-
lung erkennen und festigen

08.06.2023 Im Vorstellungsgespräch
überzeugen

12.06.2023 Berufe im öffentlichen Dienst

29.06.2023 Vom Studium in den Beruf – ein
Wegweiser für die Übergangsphase

07.07.2023 Die Bullet Journal Methode
nach Ryder Carroll – für Ihren
Berufseinstieg

17.07.2023 Traumjob bitte! Bewerbungsunter-
lagen erfolgreich verfassen

Anmeldung:

www.uol.de/beruf-karriere/veranstaltungen

Application training – How to find a job and apply?

Format: Workshop
Datum: Do 4. Mai 2023 (Präsenz)
Uhrzeit: 10:00 – 15:00 Uhr
Anzahl TN: 20
Referentin: Angela Schütte (Karriereberaterin,
career-vision.eu)
Anmeldung: [Stud.IP](#)

Job advertisements are only one part of the recruiting strategies of companies in Germany. In this seminar, you will learn about different ways of applying for jobs, such as networking, initiative applications and visiting job fairs. These application methods are deepened with a skills analysis and an active interview training exercise.

In this seminar we will also look at application documents such as CV, cover letter and the digital application process. Nowadays, companies want reflective applicants who know what skills they have. Especially in Germany, goal-oriented application documents are important. Learn in this seminar what is important in applications and optimise your CV and letter of motivation.

Eigene Kompetenzen für Bewerbung und Karriereentwicklung erkennen und festigen

Format: Workshop
Datum: Do 25. Mai 2023 (Präsenz)
Uhrzeit: 10:00 – 15:00 Uhr
Anzahl TN: 20
Referentin: Angela Schütte (Karriereberaterin,
career-version.eu)
Anmeldung: [Stud.IP](#)

Das kann ich besonders gut – oft fällt es schwer die eigenen Kompetenzen und Alleinstellungsmerkmale an sich zu erkennen und auch konkret in Worte zu fassen. Selbstbewusst zu seinen Skills zu stehen und diese auch zielorientiert weiterzuentwickeln, um sie auch nach dem Berufseinstieg in der persönlichen Karriere selbst zu fördern.

Dieses Seminar beschäftigt sich ganz gezielt mit den Kompetenzen. Es werden auch die „Future Skills“ definiert, die für die Karriere wichtig sind. Sie bekommen die Gelegenheit sich aktiv in Einzel- und Gruppenübungen mit Ihren Kompetenzen zu beschäftigen und mehr über sich herauszufinden. Ziel ist, dass Sie gestärkt und selbstbewusst im Bewerbungsprozess und in der Karriereentwicklung Ihre persönlichen Kompetenzen definieren und benennen können.

Im Vorstellungsgespräch überzeugen Die Stelle bekommen, die ich will

Format: Workshop
Datum: Do 8. Juni 2023 (Präsenz)
Uhrzeit: 10:00 – 17:00 Uhr
Anzahl TN: 9
Referentin: Anna Deponte (Trainerin, Thamm
Training, Coaching, Assessment)
Anmeldung: [Stud.IP](#)

Egal ob Praktikum, Nebenjob oder Berufseinstieg – der Bewerbungsprozess ist eine aufregende Phase. Neben den Bewerbungsunterlagen ist oft das Vorstellungsgespräch die große Hürde zur Traumstelle. Hier entscheidet sich, ob und wie es für Sie weitergeht. Bereiten Sie sich gezielt schon frühzeitig auf diesen wichtigen Schritt vor!

In diesem Training erhalten Sie einen Überblick über die Inhalte und Funktionen von Vorstellungsgesprächen und darüber, worauf bei der Beurteilung geachtet wird. Sie erlernen Strategien, um Ihre Person überzeugend zu präsentieren. Dabei reflektieren Sie Ihre

persönlichen Kompetenzen und lernen, diese optimal zu kommunizieren. In realitätsnahen Simulationen von Vorstellungsgesprächen können Sie die erworbenen Strategien direkt erproben. Wichtige Tipps für die Vorbereitung sowie zu wesentlichen Rahmenbedingungen runden das Training ab.

Berufe im öffentlichen Dienst

Format: Workshop
Datum: Mo 12. Juni 2023 (Präsenz)
Uhrzeit: 9:00 – 15:00 Uhr
Anzahl TN: 20
Referentin: Dr. Simone Brühl (Zentrale Studien- und Karriereberatung)
Anmeldung: [Stud.IP](#)

Verstaubt, altbacken, unflexibel? Das Image des Staates als Arbeitgeber hält sich hartnäckig, stimmt aber schon lange nicht mehr. Für viele Absolvent*innen werden Berufe im öffentlichen Dienst immer attraktiver: Die Tätigkeitsfelder sind vielfältig, die Arbeitsplätze sind (vergleichsweise) sicher, die Arbeitsstrukturen sind verlässlich und planbar.

Doch was verbirgt sich konkret hinter dem öffentlichen Dienst? Welche Berufe und Karrierewege gibt es? Welche Kompetenzen brauche ich und passt der öffentliche Dienst überhaupt zu mir? Wie sehen Bewerbungsverfahren aus und was muss ich über den Einstellungsprozess wissen?

Im Workshop sollen diese und weitere Fragen geklärt werden.

Vom Studium in den Beruf – ein Wegweiser für die Übergangsphase

Format: Workshop
Datum: Do 29. Juni 2023 (Präsenz)
Uhrzeit: 13:30 – 15:30 Uhr
Anzahl TN: 25
Referent*innen: Solveig Elias (Zentrale Studien- und Karriereberatung), Heiko Groen (Studentenwerk Oldenburg)
Anmeldung: [Stud.IP](#)

Das Ende des Studiums liegt in absehbarer Ferne und Sie fragen sich schon, wie es danach weitergehen kann. Veränderung steht auf jeden Fall an. Mit dem Wechsel in die Übergangsphase vom Studium in den Beruf tauchen viele Fragen und neue Themen auf. Wenn Sie diesen frühzeitig begegnen, können Sie allzu großer Unsicherheit entgegenwirken und selbstwirksam diesen Übergang gestalten.

Im Rahmen dieser Veranstaltung möchten wir Ihnen Hinweise geben, wie sie sich beruflich orientieren und mit ihren (beruflichen) Zielen auseinandersetzen und wie sie sich auf anstehende Bewerbungsprozesse vorbereiten können. Außerdem möchten wir Ihnen ganz praktische Tipps und Informationen zu Fragen der Finanzierung, der Kranken- und Sozialversicherung sowie zum Kindergeld in der Übergangsphase geben.

Die Bullet Journal Methode nach Ryder Caroll – für Ihren Berufseinstieg

Format: Workshop
Datum: Fr 7. Juli 2023 (Präsenz) und
Fr 18. Juli 2023 (online)
Uhrzeit: 9:00 – 15:00 Uhr und
18:00 – 19:00 Uhr
Anzahl TN: 15
Referentin: Britta Bollermann (Trainerin und
Expertin berufliches Netzwerken)
Anmeldung: [Stud.IP](#)

Die Bullet Journal Methode nach Ryder Caroll kann für das Erreichen eines jeden Ziels genutzt werden. Für Studierende bietet sich das regelmäßige, systematische und reflexive Journaling besonders für die Berufsorientierung sowie die Planung des Berufseinstiegs an. Alle Fragen, die das Suchen und Finden von geeigneten Praktikumsstellen und der systematischen Erkundung des Arbeitsmarkts unter Einbeziehung Ihrer beruflichen Interessen und Lieblingstätigkeiten betreffen, können Sie mit der Bullet Journal Methode nach Ryder Caroll für sich klären und in die Tat umsetzen. Ein simples Notizbuch als Organisations-Tool unter Zuhilfenahme der so genannten „Bullets“ gibt Ihnen den Rahmen. Das Schreiben fördert Ihre Kreativität und Ihren Innovationsgeist, wenn Sie theoretische und praktische Überlegungen darüber anstellen, wohin es Sie nach der Universität wirklich zieht und wie Sie Ihren Karriereeinstieg oder Ihre Nische für sich finden wollen.

Am Anfang des Bullet Journal Workshops machen wir eine „mentale Inventur“ und Sie entwerfen eine „berufliche Landkarte“. Sie lernen dann, wie kurze Reflexionen Ihnen dabei helfen können, neue Impulse zu finden, Ideenreichtum zu entwickeln und eine Intention für den Berufseinstieg zu formulieren. Ebenso lernen Sie auszudrücken, ob Ihr berufliches Ziel über einen längeren Zeitraum weiterhin zu Ihnen passt, ob es sich verändert und welche intrinsische Motivation Sie letztlich zu ebendiesem Ziel tragen kann.

Für Ihre Erkundung des Arbeitsmarkts verwenden wir neben der „beruflichen Landkarte“ weitere Elemente aus dem Life/Work Planning nach Richard Nelson Bolles und schauen uns auch an, welche Rolle die beruflichen sozialen Netzwerke XING und LinkedIn dabei spielen.

Im Übrigen ist die Bullet Journal Methode für alle Phasen des Lebens geeignet und somit auch als hilfreiches Werkzeug für Ihren späteren beruflichen Alltag verwendbar!

In einem Präsenztermin werden wir die Technik der Bullet Journal Methode erarbeiten. Dazu bringen Sie bitte ein leeres, etwas dickeres Notizbuch und einen Stift mit. In einem online stattfindenden Nachhall-Termin einige Wochen später können Sie alle Fragen stellen, die in der Erprobungszeit aufgetreten sind.

Traumjob, bitte! Bewerbungsunterlagen erfolgreich verfassen

Format: Workshop
Datum: Mo 17. Juli 2023 (online)
Uhrzeit: 10:00 – 12:30 Uhr
Anzahl TN: 25
Referentin: Solveig Elias (Zentrale Studien-
und Karriereberatung)
Anmeldung: [Stud.IP](#)

Sie haben die passende Stellenausschreibung gefunden und möchten sich nun bewerben? Sie stehen kurz vor dem Abschluss und müssen endlich Ihre Bewerbungsunterlagen aktualisieren?

In dieser Veranstaltung erfahren Sie, worauf es beim Verfassen von Lebenslauf und Anschreiben ankommt, wie bewerben im digitalen Zeitalter funktioniert und wie Sie Stellenausschreibungen richtig lesen.

Carl von Ossietzky Universität Oldenburg

Dezernat 3 – Studentische und akademische
Angelegenheiten
Zentrale Studien- und Karriereberatung

Ammerländer Heerstr. 114 – 118
26129 Oldenburg
karriereberatung@uol.de
www.uol.de/beruf-karriere/karriereberatung

Herausgeber:

Dezernat 3 – Zentrale Studien- und Karriereberatung

Stand: April 2023