

stellen.suedostschweiz.ch

... die grösste stellenplattform der region

INSERATESCHLUSS:

Samstag-Ausgabe: Donnerstag, 8.00 Uhr

Comercialstrasse 20, 7007 Chur
Telefon 081 255 58 58, Fax 081 255 58 59
Agenturen in Arosa, Ilanz, Lenzerheide
und ThusisIM INTERNET AUFRUFBAR UNTER:
stellen.suedostschweiz.ch

Einsteigen in den Beruf

Der Einstieg in die Arbeitswelt nach der Lehre, einem Studium oder nach einer Familienphase ist ein wichtiger Schritt und soll gut geplant sein.

Auch berufliche Neuorientierungen sollten gut überlegt und längerfristig gestaltet werden. Nicht für alle ist der Arbeitsmarkt gleich offen.

Von Tina Mazina Semadeni*

Wer heutzutage in eine berufliche Tätigkeit einsteigt, bleibt nur in wenigen Fällen ein Leben lang am selben Ort. In unserer modernen Dienstleistungsgesellschaft besteht eine berufliche Laufbahn meistens aus verschiedenen Tätigkeiten, die auch mit verschiedenen Funktionen, Positionen und Sachbereichen einhergehen.

Fit bleiben im Beruf

Auf Zeiten der Hochkonjunktur folgen auch immer wieder Zeiten grösserer oder kleinerer Rezessionen. Die Auftragsbücher der Arbeitgeber sind einmal mehr und einmal weniger gefüllt. So kann es auf dem Arbeitsmarkt schnell enger werden. Speziell schwierig wird der Einstieg in den Beruf, wenn man wenig oder keine Erfahrung im jeweiligen Bereich aufweisen kann. In diesem Fall braucht es Hartnäckigkeit und Geduld, um den Einstieg zu schaffen. Beruflich am Ball bleiben, sich immer wieder neu orientieren und sich frische Ziele setzen ist für heutige Arbeitnehmende Teil des ganzen Lebens geworden.

Laufbahngestaltung

Laufbahnplanung ist ein Prozess, der immer wieder neu betrachtet werden sollte. Dabei ist es wichtig, nebst den beruflichen Aspekten auch Karriere-



Den richtigen (beruflichen) Zug zu erwischen, braucht eine gute Planung.

Bild Archiv Keystone

wünsche und Familienpläne zu überdenken und zu verbinden. Doppel- und Dreifachbelastungen in Familie, Freizeit (zum Beispiel Sport oder Politik) und Beruf (Weiterbildungen) müssen gut geplant werden. Ein erster Schritt ist das Vornehmen einer **Standortbestimmung**: Wo stehe ich? Was bringe ich mit? Welches sind

meine Stärken und Schwächen, Kompetenzen und Fähigkeiten? Ebenso wichtig ist es, sich in einem zweiten Schritt **Ziele** zu setzen: Wohin will ich? Was will ich noch erreichen? Ebenfalls sollen die eigenen **Wünsche** nicht ausser Acht gelassen werden: Was ist mir wichtig? Wie möchte ich mein Leben gestalten?

Aufbauend auf diesen Überlegungen können dann **Optionen und Perspektiven** gesucht werden: Welche Möglichkeiten stehen beruflich noch offen? Welche neuen Wege gibt es? Zu guter Letzt gilt es auch, die **Realisation und Entscheidung** zu planen: Wie packe ich die berufliche Veränderung oder den Einstieg ins Berufsleben konkret an? Welche Schritte unternehme ich?

Beruf, Familie, Freizeit vereinbaren Arbeit ist ein wichtiger Teil unseres Lebens und sichert unsere Existenzbedürfnisse. Daneben aber gibt es noch, die Beziehungen, Familie, Freunde und Freizeitaktivitäten zu pflegen. Die Vereinbarkeit von Beruf, Familie und Freizeit ist eine zentrale Voraussetzung für eine ausgewogene Lebensführung und damit physische und psychische Gesundheit.

* Tina Mazina Semadeni ist eidgenössisch diplomierte Berufs-, Studien- und Laufbahnberaterin mit eigener Praxis für Jugendliche und Erwachsene und arbeitet auch für die Frauenzentrale Graubünden.
Quaderstrasse 16, 7000 Chur, Telefon 081 250 04 50, www.semadeni.net, www.frauenzentrale-graubuenden.ch