



# Workshop Plan



Thema: Arbeitsmarkt & Bildung

Gesamtdauer: 1-1,5 Std.

## Zusammenfassung

Der folgende Workshop soll jungen Müttern helfen, ihre berufliche Laufbahn durch persönliche Überlegungen und die Verbesserung der technischen Fähigkeiten und Kenntnisse für eine erfolgreiche Arbeitssuche zu beginnen. Während der 4 Aktivitäten werden die Teilnehmerinnen lernen, ihre persönliche Zeit effizient zu verwalten, ihre innere Motivation für berufliches Wachstum zu verstehen und die umfangreichen Möglichkeiten der modernen Plattformen für Beschäftigung zu erkunden.

## Beschreibung des Workshops

Der Workshop besteht aus 4 Aktivitäten zu den Themen Zeitmanagement, Gleichgewicht zwischen Arbeit und Ausbildung und Online-Tools für die Stellensuche. Durch den personalisierten Ansatz werden die Teilnehmer in der Lage sein, ihr Produktivitätsniveau allgemein zu steigern, ihr eigenes berufliches Interesse zu verstehen, sich mit den Feinheiten der modernen Arbeitssuche vertraut zu machen und ihre Erfahrungen untereinander auszutauschen.

## Aufgaben des Workshops:

- den Teilnehmern zu helfen, ein Audit ihrer individuellen Produktivität durchzuführen und zu verstehen, an welchem Punkt sie sich jetzt befinden;
- die Teilnehmer auf dem Weg zu einem gesunden und ausgewogenen Niveau der persönlichen Entwicklung zu begleiten

## Ziele:

- Erhöhung des Selbstbewusstseins der teilnehmenden jungen Mütter;
- Vermittlung von Kenntnissen über die Möglichkeiten einer nachhaltigen persönlichen Entwicklung

Anzahl der Teilnehmer: 15

Erforderlicher Veranstaltungsort:  
regulärer Kursraum

# Aktivitätenplan

## Aktivität #1

a tEenage MOThEr



Unterthema: Wie erreicht man eine bessere Gleichgewicht zwischen Arbeit und Ausbildung?

Name der Aktivität: ABC-Planung

### Beschreibung

Die Trainer werden gebeten, den ausgedruckten ABC-Plan zusammen mit einem leeren Blatt Papier an jede Teilnehmerin auszuhändigen und sie anzuregen, ihre Arbeits- und Ausbildungsaktivitäten gemäß den vorgestellten Kategorien zu bewerten. Die Teenager-Mütter werden gebeten, jeder Kategorie mindestens drei Aufgaben aus ihrem Terminkalender zuzuordnen und über die Dringlichkeit jeder Tätigkeit sowie über Möglichkeiten zur Delegation der Aufgaben nachzudenken. Anschließend werden die Teilnehmerinnen gebeten, ihre Ergebnisse auf freiwilliger Basis dem Rest der Gruppe vorzustellen, um ihre Perspektiven auszutauschen.

### Ziele der Aktivität

Die folgende Aktivität wurde entwickelt, um junge Mütter dazu zu ermutigen, über den Kern ihrer täglichen Aktivitäten nachzudenken, da ein solcher reflektierender Ansatz im Ablauf der täglichen Verpflichtungen oft vergessen werden kann. Der ABC-Ansatz bietet die Möglichkeit, Prioritäten für die Aktivitäten zu setzen, die Woche zu planen und so den jungen Müttern zu helfen, effizienter und produktiver im Alltag zu werden.

### Benötigte Materialien:

eine ausgedruckte Kopie des unten stehenden Bildes, ein leeres Blatt Papier und ein Stift für jede Person;

### Lernergebnisse:

- Effiziente Verteilung der täglichen Aufgaben - Steigerung der individuellen Produktivität durch erfolgreiche Priorisierung der Aufgaben und Delegation/Automatisierung der weniger dringenden Tätigkeiten;
- Reflexion über die individuelle Effizienz;
- Sicherstellung der beruflichen und akademischen Produktivität;

### Dauer der Aktivität:

30 Min.

### Selbsteinschätzung und Bewertung:

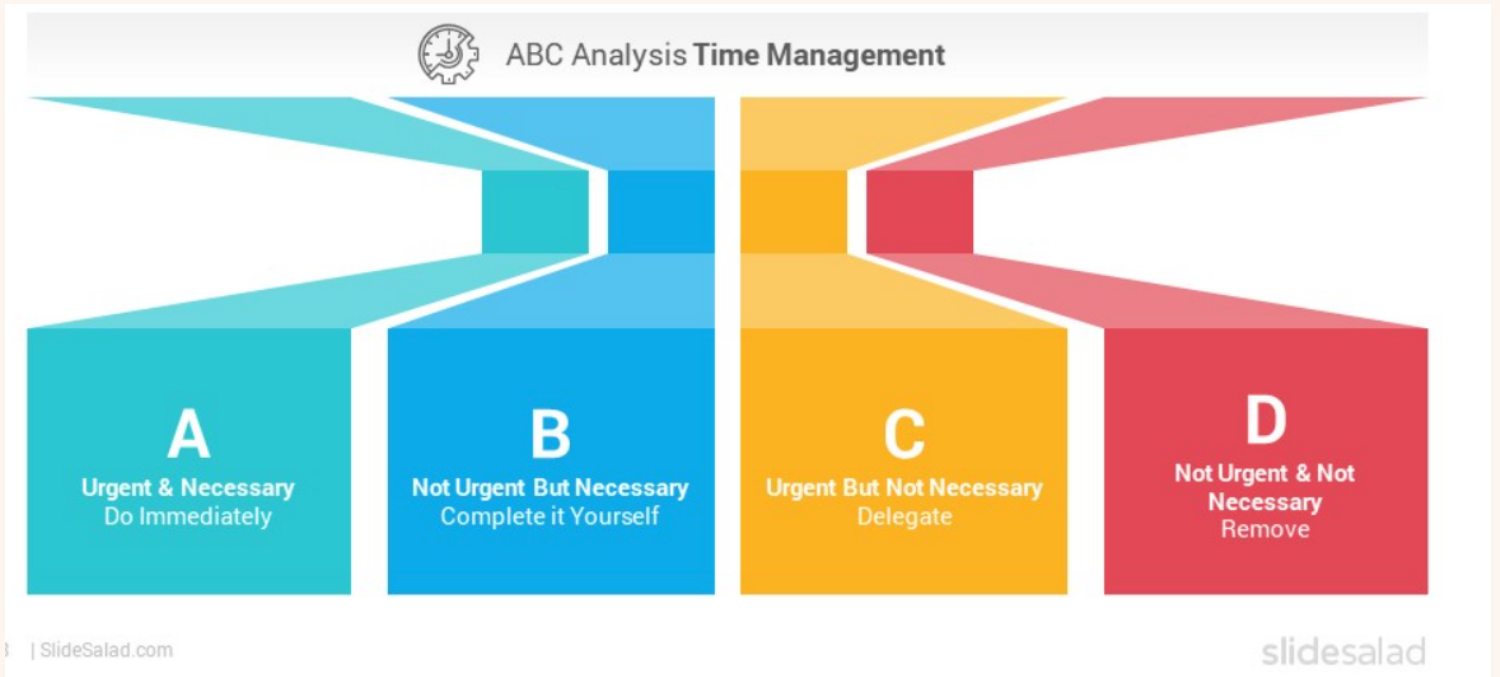
Jede Teilnehmerin hat die Möglichkeit, ihre aktuellen Fähigkeiten zur persönlichen Entwicklung und Planung zu bewerten und sich mit anderen Teilnehmerinnen auszutauschen.

# Aktivitätenplan

a tEenage MOThEr



## Aktivität #1



# Aktivität #2

a tEenage MOThEr



Unterthema: Besseres Zeitmanagement

Name der Aktivität: Tagesplanung

## Beschreibung

Die Teilnehmer werden aufgefordert, einen beispielhaften Tagesplan bis ins kleinste Detail zu erstellen. Wie viele Arbeitsstunden können sie sich leisten? Wie viel Zeit sind sie bereit, der Bildung zu widmen? Nachdem jede Teilnehmerin fertig ist, ist der Trainer eingeladen, die möglichen Fehler im Zeitplan zu bewerten und Tipps zu geben. Andere teilnehmende Teenager-Mütter werden ermutigt, ihre Erfahrungen zu teilen.

## Ziele der Aktivität

Die Aktivität wurde entwickelt, um eine externe Perspektive auf den persönlichen Tagesablauf jeder Mutter zu bieten und schließlich eine Reihe von personalisierten Empfehlungen zu geben und dabei zu helfen, Managementprobleme für jede jugendliche Mutter zu lösen, sowohl mit der Anleitung des Trainers als auch mit der Erfahrung der anderen Teilnehmer.

Während sie sich ständig auf die Bewältigung einer Vielzahl von Aufgaben konzentrieren, fällt es jungen Müttern oft schwer, ihr Zeitmanagement zu bewerten und zu beurteilen, welche Aufgaben schneller erledigt werden könnten oder welche den gesamten Prozess verlangsamen.

## Erforderliche Materialien:

Stift und Papier für jede Teilnehmende

## Dauer der Aktivität:

20 Min.

## Selbsteinschätzung und Bewertung

Die TeilnehmerInnen haben die Möglichkeit, ihre gegenwärtigen Fähigkeiten im persönlichen Zeitmanagement zu bewerten und ihre Erfahrungen mit anderen auszutauschen.

## Lernergebnisse:

- Identifizierung von zeitaufwendigen Aktivitäten während der täglichen Routine;
- realistische Schätzung der Zeit für alle täglichen Aufgaben;
- Planung der täglichen Aufgaben im Voraus



# Aktivität #2

Unterthema: Besseres Zeitmanagement

Name der Aktivität: Tagesplanung

## Der Ablauf

Die Teilnehmenden werden aufgefordert, ein Beispiel für einen Zeitplan ihres idealen Arbeitstages bis ins kleinste Detail zu erstellen. Wie viele Arbeitsstunden könnten sie sich leisten? Wie viel Zeit sind sie bereit, der Ausbildung zu widmen? Nachdem jede Teilnehmerin fertig ist, wird der Ausbilder gebeten, die möglichen Mängel des Zeitplans zu bewerten und Tipps zu geben. Andere teilnehmende Teenager-Mütter werden ermutigt, ihre Erfahrungen und Tipps mitzuteilen.

Bei der Bewertung des Zeitmanagements sollte der Trainer auf Aspekte wie folgende achten:

- Vorbereitung einiger Aufgaben im Voraus (Planung der Mahlzeiten, Vorbereitung der Kleidung für den Abend, Erstellung eines Zeitplans für die hygienischen Bedürfnisse (Duschen, Haarpflege, Selbstpflege, Hygiene für das Kind) Verwendung einer Checkliste),
- Realistische Einschätzung der Aufgaben und ihrer Dauer
- Sicherstellen, dass die teilnehmende Mutter Freizeit in den Zeitplan aufnimmt (Zeit für die Kinder und für sich selbst)

Die Teilnehmerinnen können einen Handy-Kalender verwenden, um ihre Tagesplanung zu erstellen.

## Weiterführende Ressourcen:

<https://www.monster.com/career-advice/article/working-mother-tips>

<https://www.unicef.org/parenting/child-care/returning-work-new-mom>

free e-book N.Garcia "Time management strategies for overwhelmed moms" :

<https://sleepingshouldbeeasy.leadpages.co/time-management/>

<https://www.ionos.ca/startupguide/productivity/time-management-techniques/>

# Aktivität #3

a tEenage MOThEr



Unterthema: Online-Tools für die Stellensuche oder die Bereitstellung von Stellenangeboten

Name: Fähigkeitsprüfung

## Beschreibung

Der Fähigkeitstest ist eine Befragung, die dazu dient, die Fähigkeiten einer Person in einer bestimmten Fähigkeit oder einem bestimmten Wissensgebiet zu bestimmen, um das Selbstbewusstsein zu steigern und die individuellen Stärken zu ermitteln.

Während des Workshops sollte der Trainer den Teilnehmern vorschlagen, auf die Website:

<https://www.123test.com/career-test/> zu gehen und den einfachen Test zu machen, nach dem ein individuelles Ergebnis erstellt wird.

## Ziele der Aktivität

Es wird erwartet, dass die Aktivität die Teilnehmer auf ihrem Weg der Karriereplanung begleitet, indem sie individuelle Beschäftigungsmöglichkeiten auf der Grundlage ihrer persönlichen Interessen und Fähigkeiten identifiziert.

Im Prozess der beruflichen Orientierung kann der Fähigkeitstest dazu beitragen, den Prozess der Entwicklung eines individuellen Karriereplans zu erleichtern, indem die Interessensgebiete der Teilnehmer hervorgehoben werden.

## Erforderliche Materialien:

Smartphone mit Internetzugang für jede Teilnehmerin

## Dauer der Aktivität:

10-15 Min.

## Selbsteinschätzung und Bewertung

Jede Teilnehmerin ist eingeladen, die erhaltenen Ergebnisse zu reflektieren und ihre Gedanken mit anderen zu teilen.

## Die Lernergebnisse:

Der Berufsberatungstest hilft bei der Bewertung der individuellen Bedürfnisse, Stärken und Fähigkeiten, um die potenziellen Berufsmöglichkeiten zu ermitteln. Sobald sich die Teilnehmerin für eine bestimmte Option entschieden hat, kann sie verschiedene Karrierewege kennenlernen.



# Aktivität #4

Unterthema: Online-Tools für die Stellensuche oder die Bereitstellung von Stellenangeboten

Name: Mein LinkedIn verstärken

## Beschreibung

Die Teilnehmerinnen werden gebeten, ihr LinkedIn-Konto zu eröffnen (sollte im Voraus registriert werden) und ihre Seite unter Anleitung des Trainers mit den folgenden Punkten auszufüllen:

- das professionelle Bild hochladen
- ein professionelles Hintergrundfoto hinzufügen
- den Abschnitt "Zusammenfassung" nutzen, um ihre Geschichte zu erzählen
- Notieren Sie Ihre Fähigkeiten und denken Sie an Tests zur Bewertung Ihrer Fähigkeiten, die Sie später durchführen können.
- Verfolgen Sie die Seiten, die Sie interessieren, und posten Sie einige ihrer professionellen Inhalte.

Während des gesamten Prozesses sollte der Trainer die Vorteile der Plattform und ihren Wert für die Stellensuche erklären.

## Ziele der Aktivität

Das Hauptziel der Aktivität ist es, jungen Müttern die Karriere- und Networking-Möglichkeiten der LinkedIn-Plattform aufzuzeigen und sie über die effiziente Nutzung des sozialen Netzwerks zu informieren.

## Erforderliche Materialien:

- LinkedIn-Profil für jeden Teilnehmer
- Handy mit Internetverbindung

## Dauer der Aktivität:

30 Min.

## Weitere Unterlagen:

<https://www.linkedin.com/business/sales/blog/profile-best-practices/17-steps-to-a-better-linkedin-profile-in-2017>

## Lernergebnisse:

Die Teilnehmer lernen, wie sie ihr persönliches LinkedIn-Profil verbessern können, um es für potenzielle Arbeitgeber attraktiv zu machen.

Die jungen Mütter werden LinkedIn als eine leistungsstarke Plattform für die Karrieresuche kennenlernen.