



Karriereworkshop

18.02.2022



Inhalte / Agenda

Wer seid ihr? Kennenlern Übung

Rahmenbedingungen für die Teilnahme

Meine Strategie

Matching Day

Matching Day

Jobshadowing

Karriere Tipps

Pausen: bitte einfach sagen/schreiben

Wer bin ich – wer bist du?

Suche dir ein **Wort/ ein Bild**, dass dich am besten beschreibt.
Jeder stellt sich vor und ruft die nächste Person auf.



Z.B. der Baum mit seinen Wurzeln symbolisiert, dass ich stehe fest am Boden stehe, meine Wurzeln gut kenne.



Z.B. Ich bin wie eine Katze, ich schlafe viel, verschwinde gelegentlich für Tage, und mag es zu Kuscheln – wenn ich will.



Z.B. das Bild spiegelt meine offene Persönlichkeit wider und dass ich ein kommunikativer, geselliger Mensch bin.

Rahmenbedingungen im Talent Programm 2022



Was braucht es für ein professionelles Miteinander?

- 3er Gruppen
- Gemeinsam Punkte zu den Fragen sammeln
- Es gibt kein richtig/falsch
- In der großen Gruppe teilen



Überlegt euch folgende Fragen:

- Umgang miteinander
- Werte für ein professionelles Handeln
- Kommunikation
- Veranstaltungen
- Zeitmanagement



Für ein gutes Miteinander

Eure Ergebnisse aus den Gruppen?

Die myAbility Werte und
Rahmenbedingungen



Meine Strategie: sei Expert:in deiner Selbst

Workout your strategy



Besprecht im 3er Setting eure bisherigen und zukünftigen Strategien.



- Wie geht ihr im Bewerbungsprozess mit eurer Behinderung um?
- Möchte ich das Thema adressieren?
- Wie möchte ich es adressieren?
- Wann ist der beste Zeitpunkt?



Gruppenübung: 15 Minuten

Überlegt euch folgende Fragen dazu:

- Was brauche ich, um gut arbeiten zu können?
- Welche Rahmenbedingungen sind wichtig? (Organisatorische Rahmenbedingungen)
- Mein Arbeitgeber/meine Arbeitgeberin muss nicht alles wissen – fokussiere dich auf arbeitsrelevante Informationen.
- Welche Erwartungen habe ich an mein Gegenüber?



Umgang mit der eigenen Strategie am Matching Day & Jobshadowing



Beachte: die Unternehmen haben dein Profil bekommen. Deine persönlichen/sensiblen Daten wurden nicht weitergegeben.

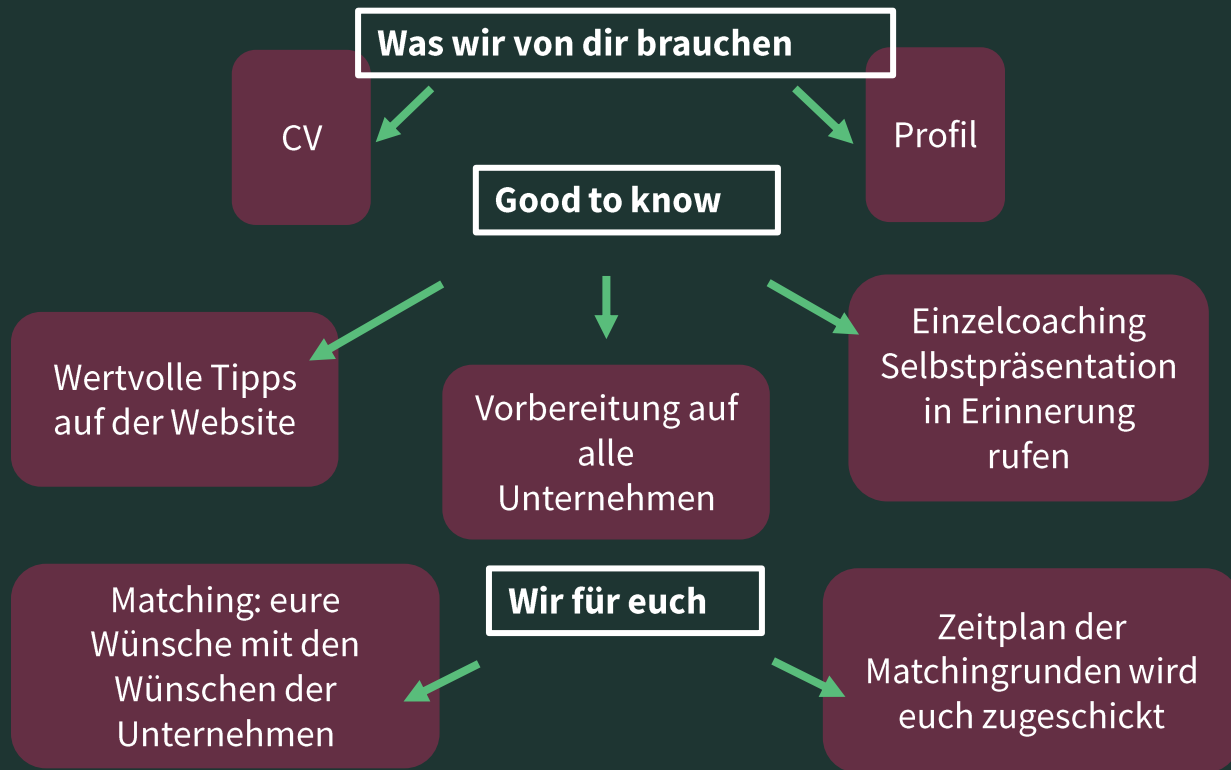
Überlege ob du deine Behinderung kommunizieren möchtest.

Verinnerliche deine Strategie.

Kommuniziere was du brauchst, um ein erfolgreiches Job Shadowing zu haben (Barrierefreiheit).

Der Matching Day

Vor dem Matching Day





Matching Day – Ablaufplan Teil I

Datum & Dauer: 11:00-16:00

TN: Talents &

2 Unternehmensvertreter:innen aus HR

Ablauf: Teil I

- Digitales Event via Zoom
- Begrüßung aller TN
- Interview der UnternehmensvertreterInnen
- Talents können offene Fragen a. d. Unternehmen stellen
- kurze Mittagspause

Zeitplan

Zeit	Agendapunkt	
11:00 - 11:05	Begrüßung	
11:05 - 12:00	Unternehmenspräsentationen	
12:30 - 15:15	Speedmachtes	
15:15 - 15:30	Ausblick & Verabschiedung	



Matching-Day Ablaufplan Teil II

Datum & Dauer: 11:00-16:00

TN: Talents & 2 Unternehmensvertreter:innen aus HR/ Personalabteilung

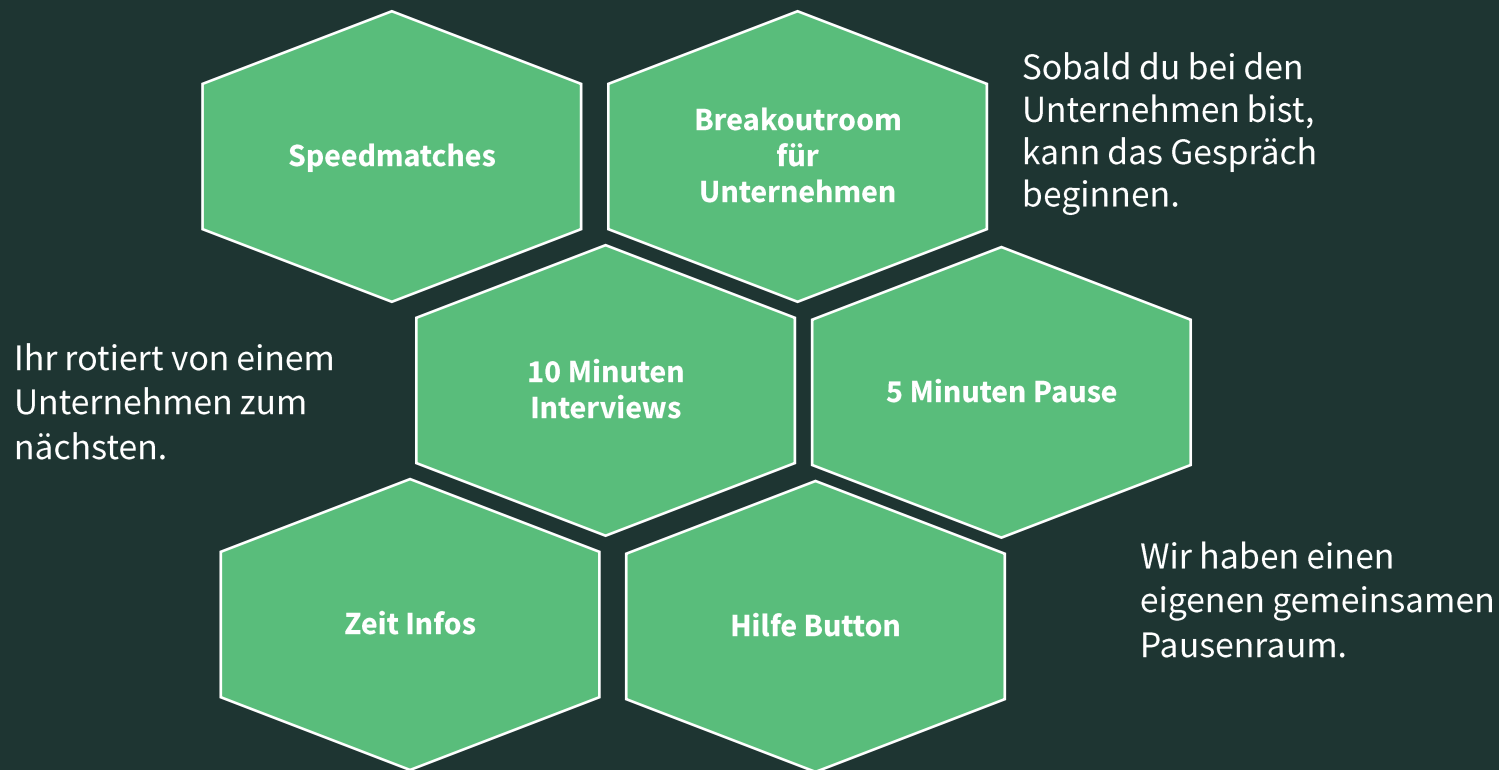
Ablauf: Teil II

- Speedmatchings = 1:1 Interviews mit den vorausgewählten Talents
- 10 Minuten Speedmatchings
- Beispiel: Ablaufplan:

Zeit	Unternehmen 1	Unternehmen 2	Unternehmen 3	Unternehmen 4	Unternehmen 5
12:30-12:45	Julian	Mario	Ubaida	Thao	Marion
12:45-13:00	Julia	Jan	Larissa	Aline	Tobias
13:00-13:15	Aline Sabine	Julian	Moritz	Sonja	Mario
13:15-13:30	Larissa	Julia	Thomas	Jan	Julian
13:30-14:00					
14:00-14:15	Jan	Thomas	Jürgen	Mario	Julia
14:15-14:30	Moritz	Mario	Marion	Larissa	Sonja
14:30-14:45	Thomas	Ubaida	Thao	Mario	Larissa
14:45-15:00	Tobias	Jürgen	Aline	Moritz	Thao



Matching-Day - Setting



Matching-Day – Fragen/ Tipps



How to...matching...

- Berichte über **Studium/ Abschlussarbeit/ Berufserfahrungen**
- Stelle Fragen zu **Abteilungen**, die dich interessieren.
- Bekunde **Interesse Jobshadowing**.
- Kommuniziere deine **organisatorischen Rahmenbedingungen**, die für ein erfolgreiches Jobshadowing notwendig sind (**Barrierefreiheit**)
- Frage nach den **nächsten Schritten**.

Das Job-Shadowing

Job Shadowing



Es kann eine Weile dauern bis sich die Unternehmen nach dem Matching Day melden.



Checkt euren Posteingang (Spam!) und haltet eure Telefone bereit.

Reminder: Was ist ein Jobshadowing

Schnuppern/Kennenlernen in eine oder mehrere Abteilungen eines Unternehmens.

Zeitraahmen:

individuell mit Unternehmen vereinbaren.

Bsp. 1-3 Halbtage: virtuell, hybrid oder Präsenz

Ziel/Erfolg:

- Enge Vernetzung/ Kontaktaufbau mit Unternehmen
- Booster für eigene Karriere
- Eventuelle Praktikumsmöglichkeiten bei erfolgreichem Jobshadowing



Was kannst du vor dem Jobshadowing machen



- **Persönliche Abstimmung** mit den Unternehmen über Zeit, Dauer, Ablauf, Rahmenbedingungen (Barrierefreiheit)
- Überlege: Was brauchst du, um **gut arbeiten** zu können?
- **Kommunikation**, um Missverständnissen und Unsicherheiten vorzubeugen
- Überlege dir deine **Strategie** vor Ort – du bist **Expert:in in eigener Sache**
- **Informiere dich** über das Unternehmen und die Position deines/r JS GeberIn
- Überlege dir **Fragen**, die du stellen möchtest

JUHU es geht los... Job-Shadowing

- Sei pünktlich (Plane einen Zeitpuffer)
- Sei offen
- Beobachte die Tätigkeit und das Umfeld
- “Wie typisch war dieser Arbeitstag für Sie/dich?”
- Frage nach offenen Stellen oder Praktikamöglichkeiten ist legitim
- Wollt ihr in Kontakt bleiben?
- Was will ich von mir preisgeben?/Was soll von mir hängen bleiben?
- Gib konstruktives Feedback am Ende

Nach dem Jobshadowing

- Bedanke dich in einer E-Mail
- Melde dich mit einer Übersicht/Feedback deiner Jobshadowings bei mir

Was ist Karriere?



Wir haben nachgefragt...Karriere ist...

- Meinen Fähigkeiten und Interessen entspricht
- Andere dabei zu unterstützen
- Sich weiterentwickeln
- Voneinander lernen
- Morgens motiviert / Spaß am Beruf
- Viele Freiheiten bezüglich Arbeitszeit und Entscheidungen haben
- Selbstverwirklichung
- Hohes Gehalt



BewerberInnen = VerkäuferInnen

VerkäuferIn:

- definiert vorab die Zielgruppe
- gibt ein Angebot ab und wartet
- kann argumentieren und verkaufen



Bewerbungsstart

- Dein inneres Mindset
- Kenne deinen Marktwert
- Welchen Mehrwert hat das Unternehmen von dir?



Das Vorstellungsgespräch

- Vorbereitung
- Portier, Putzfrau, Angestellte
- Befolge die Rituale
- Zeige Anerkennung
- Typische Fragen
- Umgang mit nicht erlaubten Fragen
- Deine eigene Frage am Ende
- Umgang mit Absage



Karrierekiller

- Planlosigkeit
- Mangelndes Selbstbewusstsein
- Misserfolge entmutigen lassen
- Furcht



Karriereturbos

- Vernetzung mit Kolleg:innen (auch aus anderen Abteilungen)
- Stimmiges Selbstmarketing
- MentorInnen suchen
- Weiterbildungen (intern wie extern)
- Netzwerkaufbau (innerhalb wie außerhalb)

Habt ihr Fragen?



Unsere Kontaktdaten



Larissa Rexeis,

Talent Manager

larissa.rexeis@myAbility.org

+43 (699) 165 612 25

**Gemeinsam mit der Wirtschaft schaffen wir eine
chancengerechte und barrierefreie Gesellschaft.**



www.myAbility.org



Career Workshop

18.02.2022



Inhalte / Agenda

Who are you?

General conditions for participation

My Strategy

Matching Day

Matching Day

Jobshadowing

Career Tips

Breaks: please just say/write if you need one!

Who am I – who are you?

Find a word/image that best describes you.

Everyone introduces themselves and calls on the next person.



E.g. the tree with its roots symbolises that I stand firmly on the ground, know my roots well.



E.g. I am like a cat, I sleep a lot, occasionally disappear for days, and like to cuddle - if I want to.



E.g. the picture reflects my open personality and that I am a communicative, sociable person.

**General conditions for
participation for the Talent
Programm 2022**

What is needed for professional cooperation?

- Group of 3
- Collect points together on the questions
- There is no right/wrong
- Share in the large group



Consider the following questions:

- Interaction with each other
- Values for professional action
- Communication
- Events
- Time management



Group exercise: 15 minutes

Think about the following questions:

- What do I need to be able to work well?
- What framework conditions are important? (Organisational framework conditions)
- My employer does not need to know everything - focus on work-relevant information.
- What expectations do I have of my counterpart?



Dealing with your own strategy on Matching Day & Job Shadowing



Note: the companies have received your profile. Your personal/sensitive data was not shared.

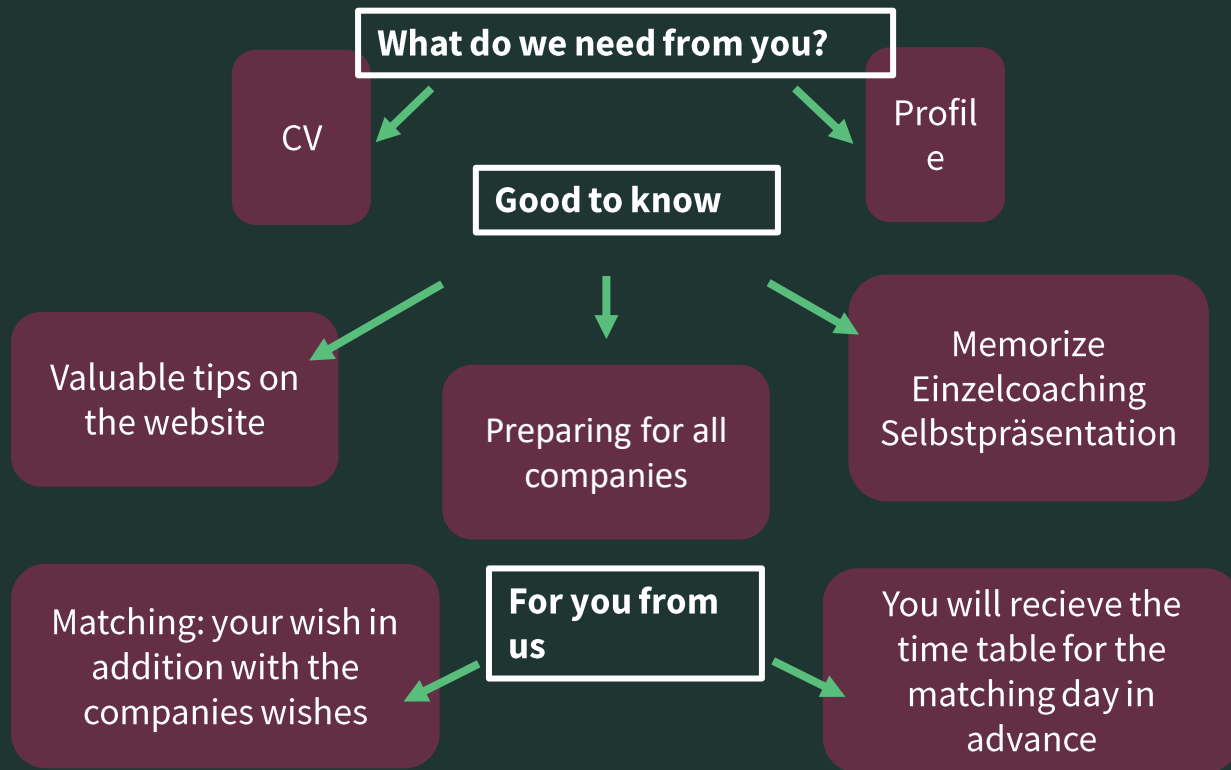
Think about whether you want to communicate your disability.

Internalise your strategy.

Communicate what you need to have a successful job shadowing (accessibility).

The Matching Day

Before the Matching Day





Matching Day – Schedule of the event Part I

Date and Duration: 11:00-16:00

Participants: Talents &

2 company representatives from HR Departments

Ablauf: Teil I

- Digital Event via Zoom
- Greetings to all Participants
- Interview of the company representatives
- Talents are able to ask company representatives questions
- Short break

Zeitplan

Zeit	Agendapunkt	
11:00 - 11:05	Begrüßung	
11:05 - 12:00	Unternehmenspräsentationen	
12:30 - 15:15	Speedmachtes	
15:15 - 15:30	Ausblick & Verabschiedung	



Matching Day – Schedule of the event Part I I

Date and Duration: 11:00-16:00

Participants: Talents & 2 company representatives from HR Departments

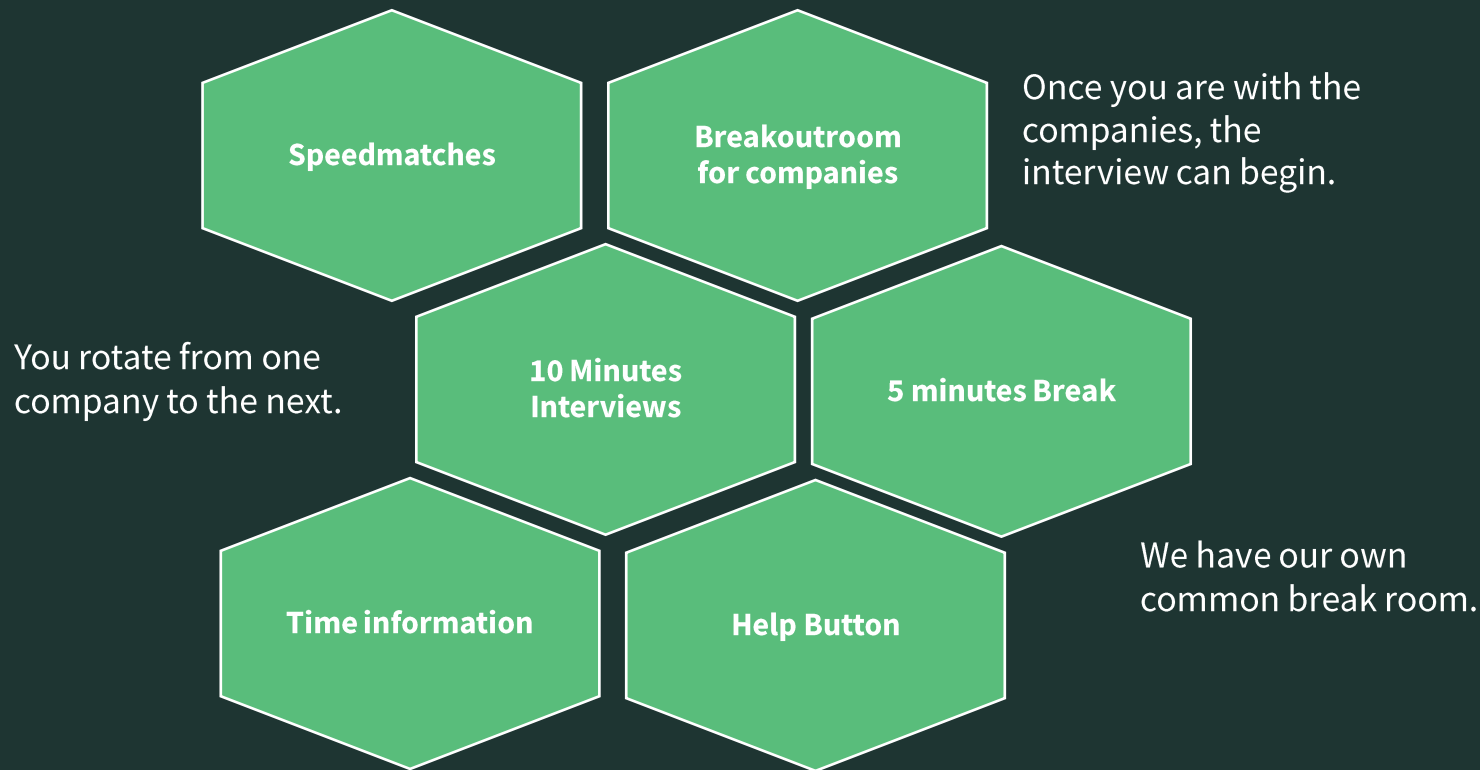
Ablauf: Teil II

- Speedmatchings = 1:1 Interviews with previously selected talents 10 Minuten Speedmatchings
- Example: Schedule for Speed Matches

Zeit	Unternehmen 1	Unternehmen 2	Unternehmen 3	Unternehmen 4	Unternehmen 5
12:30-12:45	Julian	Mario	Ubaida	Thao	Marion
12:45-13:00	Julia	Jan	Larissa	Aline	Tobias
13:00-13:15	Aline Sabine	Julian	Moritz	Sonja	Mario
13:15-13:30	Larissa	Julia	Thomas	Jan	Julian
13:30-14:00					
14:00-14:15	Jan	Thomas	Jürgen	Mario	Julia
14:15-14:30	Moritz	Mario	Marion	Larissa	Sonja
14:30-14:45	Thomas	Ubaida	Thao	Mario	Larissa
14:45-15:00	Tobias	Jürgen	Aline	Moritz	Thao



Matching-Day - Setting



Matching-Day – Questions and Tips



How to...matching...

- Report on your studies/thesis/work experience.
- Ask questions about departments that interest you.
- Express interest in job shadowing.
- Communicate your organisational framework necessary for successful job shadowing (accessibility).
- Ask about the next steps.

The Job-Shadowing

Job Shadowing



It can take a while for companies to get back to you after the Matching Day.



Check your inbox (spam!) and have your phones ready.

Reminder: What is job shadowing?

A taster/acquaintance with one or more departments of a company.

Time frame:

- Agree individually with company.
- Ex. 1-3 half days: virtual, hybrid or presence.

Goal/success:

- Close networking/ establishing contacts with companies
- Booster for own career
- Possible internship opportunities if job shadowing is successful





Preparing for the Jobshadowing



- Personal agreement with the companies about time, duration, procedure, framework conditions (accessibility).
- Consider: What do you need to be able to work well?
- Communication to prevent misunderstandings and uncertainties
- Think about your strategy on the spot - you are an expert in your own life
- Find out about the company and the position of your JS giver.
- Think about questions you would like to ask.



Jippy it ´s starting... Job-Shadowing

- Be punctual (plan a time buffer)
- Be open
- Observe the activity and the environment
- "How typical was this working day for you?"
- Asking about vacancies or internship opportunities is legitimate
- Do you want to stay in touch?
- What do I want to reveal about myself?/What do I want to remember about myself?
- Give constructive feedback at the end

After the job shadowing

- Thank me in an email
- Contact me with an overview/feedback of your job shadowings

What does Career mean?



We asked: What does “to have a career” mean

- Work in a field of my Interest
- Support colleagues and clients
- Chance to develop/learn from each other
- Be motivated to go to work each morning
- Individual freedom in work area
- Freedom in time management
- Self-realization
- High salary



Job Seekers = Salesman/woman

Salesman/woman:

- Define their target group
- Don't offer something and wait
- Can argue and sell



Job seeking Process: The beginning

- Your mindset is important
- Know your (market)value
- Ask yourself: Why do companies do benefit from hiring me?



The Interview

- Be prepared
- Doorman, Cleaning Personal, Employees
- Follow the rituals
- Show respect
- Typical questions
- Illegal Questions (Art. 328b OR/DSG Art. 3c)
- Your Question at the End
- How to deal with rejection?



Career killer

- Lack of a plan
- Lack of selfconfidence
- Be daunted by failure
- fear



Career turbos

- Network
- Selfmarketing (authentic)
- Find Mentor
- Professional development

Questions?

Karriereworkshop

Rahmenbedingungen für die Teilnahme am myAbility Talent® Programm:

- A Offenheit gegenüber anderen Talents sowie Unternehmen (vorurteilsfreier Raum)
- A Konstruktiv Kritik zu üben (Deine Meinung ist uns sehr wichtig. Du bekommst nach der Workshopzeit die Möglichkeit, uns Feedback zu geben, damit wir das Programm verbessern können.)
- A Aktiv an Veranstaltungen teilzunehmen
- A Vorbereitet in Coachings, Veranstaltungen und Job Shadowings zu gehen
- A Aktives Zeitmanagement zu praktizieren: Pünktlichkeit/zeitnahe Info über Verspätungen
- A Regelmäßig dein E-Mailpostfach zu checken
- A Verlässlich zu sein, vor allem gegenüber den Unternehmen: Verlässlich Absagen und Zusagen für Termine geben
- A Zeitnah zu kommunizieren (auf Mails innerhalb von längstens 2 Tagen antworten, vor allem bei Unternehmen!)

Der Matching Day: Hintergründe

Das Matching:

Wir haben euch gebeten, Profile auszufüllen. (Wir geben keine der eingesandten Lebensläufe von euch ohne euer Einverständnis weiter!) Diese Profile haben wir den Unternehmen gezeigt und allfällige Fragen beantwortet. Durch diesen Eindruck haben die Unternehmen gemachted. Ihr habt uns auch zuvor gesagt, welches Unternehmen ihr gerne kennen lernen möchtet. – Bei Übereinstimmung: ein Positiver Match.

Vor dem Matching Day:

Ihr bekommt einen detaillierten Zeitplan von uns, mit der Zeit, wann ihr welches Unternehmen an diesem Tag kennen lernen werdet.

Vorbereitung:

- **Recherche:** Bitte seht euch die Seiten der Unternehmen an. Vor allem die Seite der Unternehmenswerte ist sehr interessant und bietet euch einen Einblick, was dem Unternehmen wirklich wichtig ist.
- **TIPP:** Auch Unternehmen, die nicht am Talent Programm teilnehmen, stellen hier meist ihren Zugang zum Thema Behinderung dar. Und auf der Karriereseite (dort, wo ihr euch beworben habt) findet ihr auch Firmenprofile unserer Kunden in Deutschland.
- **Stellenausschreibungen:** Schaut euch auch an, welche Stellen aktuell ausgeschrieben sind, diese geben wertvolle Infos über Tätigkeiten und wie ein Unternehmen aufgebaut ist. So könnt ihr auch im Speeddatinggespräch auf für euch interessante Abteilungen hinweisen.
- **Ausdrucke:** Nimm deinen Lebenslauf mehrfach ausgedruckt mit. Falls er digital stattfindet, senden wir diesen zuvor mit deiner Einverständnis zu.

- **Kleidung:** Kleide dich für ein Bewerbungsgespräch. Saubere Schuhe sind wichtig. Du fühlst dich im Anzug sehr wohl: Perfekt. Du bist mehr der Hemd-Pullover Typ, auch gut! Wichtig ist, dass Hemden gebügelt sind. Du bist dir wegen der Krawatte nicht sicher: nimm sie mit und entscheide vor Ort. Du fühlst dich im Kleid wohl – geht es über das Knie passt das sehr gut. Du bist mehr die Blusen-Anzughosen-Kombi Typin, dann bitte pack den Blazer mit ein.

Am Matching Day:

- **Vorstellung** der Unternehmen (ca. 1 H) – hier bekommst du ein Gesicht/Stimme zum Unternehmen und kannst dies nutzen für das Networking.
- **Pause:** Nimm dir die Zeit und den Raum, um dich vorzubereiten.
- **Speeddating** Durchlauf 1: Ein Durchlauf enthält meist 3 Runden an Speeddatings (wir rechnen nochmals genau nach 😊) Du bekommst von uns einen Ablauf in dem deine Runde, sowie das Unternehmen, das du in dieser Runde kennenlernenst, steht.
- **Pause**
- **Speeddating** Durchlauf 2: Ein Durchlauf enthält meist 3 Runden an Speeddatings (wir rechnen nochmals genau nach 😊)

Wichtig: **Sende uns bitte 1 Woche vor dem Matching Day deinen (überarbeiteten) Lebenslauf zu, damit wir diesen Passwort-geschützt an die Unternehmen senden können.**

Meine Strategie im Umgang mit Behinderung

Jede Person ist individuell und muss seine eigene Strategie im Umgang mit der eigenen Behinderung oder chronischen Erkrankung finden.

Wichtig ist, dass du dir im Vorfeld schon Gedanken dazu gemacht hast. Folgende Fragen können dich bei einer Strategieentwicklung unterstützen:

Möchte ich das Thema adressieren? Wie möchte ich es adressieren? Und wann?

Hierbei ist wichtig, dass du die Themenführerschaft übernimmst. Du bist der/die ExpertIn in deiner eigenen Sache. Informiere RecruiterInnen oder in weiterer Folge deine Vorgesetzten über deine Rahmenbedingungen. Welche Themen gehen einher mit deiner Behinderung oder chronischen Erkrankung? Welche Rahmenbedingungen sind für dich essenziell? Wenn mögliche Probleme auftauchen oder hierzu Rückfragen gestellt werden, zeige auf, wie du diese bisher gelöst hast. Du bist der/die ExpertIn!

PersonalerInnen sind vor allem beim Thema Behinderung verunsichert. Daher ist es wichtig, dass du auf Fragen zur Arbeitsweise Antworten hast. Jede Person und Behinderungsform ist anders und erfordert andere Dinge, wenn du weißt, was dich dabei unterstützt deine Arbeit gut verrichten zu können, kannst du viele Fragezeichen bei RecruiterInnen auflösen. Wichtig ist auch: Wie, ob und wann du über deine Behinderung sprichst, bleibt dir überlassen, aber eine Krankengeschichte hat im Bewerbungsgespräch nichts zu suchen. Lenke das Gespräch daher lieber auf deine organisatorischen Bedürfnisse und deine Stärken, die sich aus deinen bisherigen

Erfahrungen ergeben haben. (Hier findest du weitere Tipps:
<https://karriere.myability.jobs/karrieretipps/5-bewerbungstipps-jobsuche-mit-behinderung>)

Was brauchst du, um gut arbeiten zu können? Was sind deine Bedürfnisse? Wie hast du dich während deines Studiums arrangiert und organisiert?

Dein Arbeitgeber/deine Arbeitgeberin soll nicht über deinen detaillierten Krankheitsverlauf informiert sein. Überlege dir, welche Informationen über deine Erkrankung oder Behinderung arbeitsrelevant sind. Und worüber du diese informieren musst und möchtest.

Es gibt das Konzept „Bring your whole self to work“ was bedeutet, dass auch die Kommunikation über schlechte Tage oder Unsicherheiten beinhaltet, da hieraus Chancen entstehen und Vertrauen ineinander und innerhalb des Teams aufgebaut werden können. Aber schau dir hierzu doch gleich den Ted Talk des Erfinders an:
<https://mike-robbins.com/tedxberkeley/>

Was ist Karriere?

Wir haben unterschiedliche Leute gefragt, was Karriere für sie bedeutet und haben unterschiedliche Antworten bekommen.

Wichtig für euch ist: Klärt für euch selbst ab, ab wann ihr zufrieden seid. Ist es, wenn das Gehalt stimmt, oder wenn ich in meiner Arbeit aufgehe? Alle Antworten sind legitim und haben ihre Berechtigung. Basierend darauf, können aktiv Schritte in diese Richtung gesetzt werden.

BewerberInnen sind VerkäuferInnen

Ein erfolgreiches Bewerbungsgespräch

- Wichtig ist, BewerberInnen sind **keine Prüflinge**, sondern Angebote und VerkäuferInnen. Du definierst durch Recherche zuvor deine Zielgruppe (schau dir die Unternehmensseite an!)
- Angebot abgeben und abwarten ist keine gute Strategie: Schaffe Verbindlichkeiten: Du hast eine Bewerbung vor der Deadline abgegeben: Du darfst gerne nach Ablauf dieser (HÖFLICH) nachfragen, wann man sich bei dir melden wird. Beim Bewerbungsgespräch: Wann wird sich das Unternehmen bei dir melden? Was sind die nächsten Schritte? Das sind wichtige Fragen!
- Argumentieren und verkaufen: Kenne deine Stärken, die auch für die Bewerbung passen. (Mache dir über deine 3 Stärken weitere Gedanken was du noch besonders gut kannst und warum. Sammle sie! Nicht jeder Job erfordert die gleichen Stärken. Lege einen Pool an Stärken an, aus dem du wählen kannst.)

Bewerbungsstart

- Dein inneres Mindset: Wie gehe ich in Vorstellungsgespräche oder schreibe Bewerbungen? Das kann viel ausrichten. DU bist ein Angebot an das Unternehmen und bringst viele Fähigkeiten mit von dem das Unternehmen profitieren kann. Ein positives Mindset schafft ein positives Gegenüber (Pygmalion Effekt funktioniert auch hier) - <https://de.wikipedia.org/wiki/Pygmalion-Effekt>
- Kenne deinen Marktwert: nicht nur monetär! Aktuell suchen Unternehmen (bedingt durch mehrere Faktoren) nach Fachkräften und Talenten für ihr Unternehmen. Du hast also schon eine gute Ausgangslage. Du bist dir wegen des Gehalts nicht sicher was du fordern darfst: es gibt unzählige Seite, die dir ein Anfangsgehalt ausrechnen können, je nach Qualifikation und Stelle. <https://gehaltsreporter.de/gehaelter-im-ausland/>, <https://gehaltsreporter.de/gehaltsvergleich-absolventen/> <https://www.lohn-sgb.ch/>
- Eine wichtige Frage für dein gesamtes Job-Interview: Welchen Mehrwert hat das Unternehmen von dir? Warum sollten sie genau dich nehmen? Wenn du diese Fragen für dich vor ab für Bewerbungsgespräche beantwortest, fällt dir die Argumentation im Bewerbungsgespräch schon leichter.

Das Bewerbungsgespräch

- Vorbereitung: Recherche über das Unternehmen ist unglaublich wichtig.
- Portier, Putzfrau, Angestellte: die „Show“ beginnt vor der Haustüre. Grüße Personen und sei höflich zu allen. Wenn du zu nervös bist, um alle zu grüßen, reicht ein Lächeln und Kopfnicken. PersonalerInnen fragen schon mal bei allen möglichen Leuten nach, wie sie den Bewerber/die Bewerberin empfunden haben.
- Befolge Rituale: Menschen lieben es Gastgeber zu sein. Dir wird etwas zu trinken angeboten: SAG JA! Während die Person dies holt, oder die Anweisung gibt, es zu holen, hast du die Chance kurz alle ersten Eindrücke zu verarbeiten, deine Haltung zu korrigieren oder einfach nur durchzuatmen.
- Zeige Anerkennung: Meist wird man beim Empfang abgeholt, worüber soll man nur bis zum Weg in den Raum sprechen? Die Architektur des Gebäudes oder der Anfahrtsweg bieten sich hierfür an.
- Typische Fragen: es gibt unzählige Webseiten die typische Bewerbungsfragen gesammelt haben. <http://www.bewerbungsratgeber.ch/nach-der-bewerbung/typische-fragen-vorstellungsgespraech/> **Bitte achtet nicht auf die empfohlenen Antworten, diese sind meist nicht besonders... Sondern finde deine eigenen Antworten. Viele dieser empfohlenen Antworten haben RecruiterInnen schon so oft gehört, und sie sagen wenig über dich als Person und MitarbeiterIn aus.**
- Umgang mit unerlaubten Fragen: Fragen nach sexueller Orientierung, Krankheiten – Behinderungen, Schwangerschaft/Kinderwunsch, Religion, sind nicht erlaubt. Hier müsst ihr keine Information geben. ABER: Wenn ihr eure Behinderung aber im Anschreiben offenlegt, und dann im Bewerbungsgespräch nicht thematisiert, dann ist das erstens seltsam und zweitens werden die PersonalerInnen dann danach fragen, daher bitte eine stimmige Strategie

überlegen! Ihr dürft auch einfach sagen, dass ihr diese Fragen nicht beantworten werdet. Im Talent Programm laden wir euch dazu ein, einmal auszuprobieren, wie es ist in Bewerbungsgesprächen offen umzugehen.

- Deine Frage am Ende: Fragen am Ende sind immer gut, da sie zeigen, dass du initiativ/interessiert bist. Meist ergeben sie sich aus dem Gespräch. (Gerne nochmal rückfragen, ach sie haben vorher erwähnt, dass...) Eine Frage für das Ende kann auch vorbereitet sein: Gibt es in ihrem Unternehmen Weiterbildungsmaßnahmen? Warum arbeiten Sie bei diesem Unternehmen? (Der Ton macht die Musik) ...
- Umgang mit Absagen: Auch sie gehören zum Bewerbungsprozess dazu. Ja es tut weh, wenn man eine Absage für dein Traumjob bekommt. ABER: Seht die Absage nicht als Kritik an euch als Person. Euer Profil hat nicht auf die Stelle gepasst, es gab jemanden der/die qualifizierter war - es gibt viele Gründe!
- Ihr seid unsicher, ob eure Bewerbung gut ist? Lasst diese von einer **anderen Person** zuvor lesen! Und mit dem Stelleninserat abgleichen: Sind geforderte Kompetenzen gut herausgearbeitet? Gibt es Punkte, die ihr nicht beachtet habt?
- **ANGEBOT:** Gerne schaut Larissa auch mal über eine Bewerbung oder ein Motivationsschreiben.

Karrierekiller

- Planlosigkeit: du gehst unvorbereitet in ein Gespräch und weißt wenig über das Unternehmen? Das kommt nicht gut an.
- Mangelndes Selbstbewusstsein: Sog. Weichmacher „könnte, hätte, manchmal, vielleicht“ verdeutlichen Unsicherheit. Du hast viele Skills, sei dir dessen bewusst.
- Von Misserfolgen entmutigen lassen: Absagen tun weh. Das lässt sich nicht bestreiten, aber eine Absage ist keine Kritik an dir als PERSÖNLICHKEIT. Es gab vielleicht BewerberInnen die besser gepasst haben.
- Furcht: das Bewerbungsgespräch kann angsteinflößend sein. ABER: du wurdest eingeladen, weil dich das Unternehmen kennen lernen wollte. PersonalistInnen nehmen sich die Zeit, um zu sehen, ob du die passenden Qualifikationen hast und ins Unternehmen passt. Es ist keine Prüfung. Also sei dir deiner Qualifikationen bewusst und nutze dich Chance sie von dir zu überzeugen.
- Zu Job Shadowings unentschuldigt nicht gehen: In der Organisation dieser Möglichkeit waren viele Personen beteiligt. Wenn etwas dazwischen kommt unbedingt zuvor Absagen, sonst verbaut man sich die Chance auf einen Job in diesem Unternehmen nachhaltig.

Karriereturbos

Du weißt was du möchtest?

Dann mach dir auch Gedanken, wie du dort hinkommst.

- Besuche Netzwerkveranstaltungen, vernetze dich mit KollegInnen und Personen aus gleichen Abteilungen von anderen Unternehmen. So kannst du von deren

Erfahrungen profitieren. Auch der Kontakt zu StudienkollegInnen zu halten ist wichtig, diese können dich in Zukunft auf interessante Jobangebote oder Veranstaltungen aufmerksam machen.

- Stimmiges Selbstmarketing: Du schreibst gerade eine Arbeit zu einem interessanten Thema? Warum nicht auf LinkedIn oder einem anderen Netzwerk einen Artikel darüberschreiben?
- MentorInnen suchen: MentorInnen können dich in vielen Belangen unterstützen. Wie hat die Person den Sprung in die Arbeitswelt geschafft, welche Tipps hat diese Person für dich? Wie machen es andere? MentorInnen können dich auch weiterempfehlen.

Anhang 1.1: Kompetenzen

Hier findest du auch noch eine Aufzählung unterschiedlicher Kompetenzen, die dich bei der Suche nach deinen Stärken, wie Schwächen unterstützen können.

PERSONALE KOMPETENZEN
ANPASSUNGSFÄHIGKEIT
Ich kann mich auf veränderte Bedingungen einlassen und komme mit wechselnden Situationen gut zurecht. Auf neue Herausforderungen reagiere ich angemessen; ich kann mich gut in neue Teams einfügen.
AUFTRETEN
Ich kann der Situation entsprechend souverän, vertrauenswürdig und überzeugend auftreten. Ich kenne meine persönliche Wirkung und kann sie bewusst für eine erfolgreiche Präsentation einsetzen.
AUSDAUER - DURCHHALTEVERMÖGEN
Ich kann mit schwierigen Bedingungen wie beispielsweise großem Druck, Widerständen, Störungen, usw. konstruktiv umgehen; ebenso kann ich auch über längere schwierige Phasen eine gute und erfolgreiche Leistung erbringen.
AUTHENTIZITÄT
Auf Grund meines natürlichen Verhaltens bin ich für die Menschen in meinem Umfeld eine glaubwürdige und achtbare Person. Ich weiche bestimmten Situationen weder aus noch verstelle ich mich anderen gegenüber; ich versuche immer, ich selbst zu sein.
DURCHSETZUNGSVERMÖGEN
Ich kann selbstbewusst eine eigenständige, von anderen abweichende Meinung vertreten und dabei plausibel argumentieren. Ich kann auch Strategien entwickeln, um meiner Position Geltung zu verschaffen, auch gegen die Interessen anderer.
EIGENVERANTWORTUNG

Ich weiß, dass ich für mein Leben und meine Entscheidungen selbst verantwortlich bin. Das heißt auch, dass jede Situation in meinem Leben durch mein Handeln entscheidend mitgestaltet wird.

ENTSCHEIDUNGSFÄHIGKEIT

Ich kenne meinen eigenen Entscheidungsspielraum und die damit verbundene Verantwortung. Ich hole mir Informationen, entwickle Alternativen, kann Prioritäten setzen und in einer angemessenen Zeit eine Lösung finden; dabei berücksichtige ich auch die möglichen Folgen.

FÄHIGKEIT ZUR SELBSTREFLEXION

Ich bin in der Lage, meine Ziele und meine Handlungen kritisch zu hinterfragen. Dabei kann ich Ursache-Wirkungs-Zusammenhänge erfassen. Ich kenne meine Stärken und Schwächen. Konstruktive Kritik verstehe ich als Chance zur eigenen Weiterentwicklung und hole mir auch eigeninitiativ Rückmeldungen ein.

FÄHIGKEIT, SICH IN STRUKTUREN BEWEGEN ZU KÖNNEN

Ich kann den Aufbau von Organisationen erkennen und auch, wo ich die für mich wichtigen Informationen finde. Ich kann meinen Platz erkennen und mich entsprechend meiner Position verhalten.

FLEXIBILITÄT

Ich kann mein gewohntes Denken und Handeln an neue veränderte Situationen anpassen. Ebenso kann ich neue Aufgaben, Herausforderungen annehmen und mich ohne Angst mit Ihnen auseinandersetzen.

INITIATIVE ERGREIFEN KÖNNEN

Ich unternehme selbständig etwas; ich bleibe nicht bei Ideen und Wünschen stehen, sondern setze sie auch in die Tat um. Ich handle aus Freude an meiner Tätigkeit und meinen Fähigkeiten und aus eigenem Antrieb.

Career Workshop

Basic conditions for participation

- A Be openminded to other talents and the companies (prejudice free room)
- A Give constructive feedback (your opinion is very important to us, we are constantly working on doing things better, with your help and feedback, we can achieve this goal.)
- A Be active! Ask questions, participate in conversations, answer to mails
- A Be prepared (do research about the companies during your preparations for the matching day and your job shadowings)
- A Time management: be punctual and inform us in time, if you can´t attempt an event
- A Check your mails on a daily base (especially after the matching day, because the companies will get in touch with you) (also the spam mail)

- A Be reliable: especially to the companies (be punctual, inform them if you can't attempt the job shadowings, also inform us)

The Matching Day

The Matching Process

We have asked you to send us your Profile (we have sent it, password secured to the companies, to get a first impression of you, we will not send your CVs without your permission to anyone.) The companies can ask us questions about you, we will not inform them about your disability, only about your competences. If the company is interested in you, and you are interested in meeting them: It's a match.

Before the Matching Day:

All of you will get at least one week before the Matching day a personal mail with your rounds and the companies you will meet.

Preparation:

- A Research: Please have an eye on the companies website. Especially about their values. They offer you information about what the company is about and what is important to them.
- A Tip: Do also research the partner companies you will not match. If a Talent couldn't attempt the matching day (due to sickness or something else) another Talent will get their slot.
- A Open Job offers: Beside the value Site of your companies open job offers can give you an interesting insight into the company structure and their departments. Maybe there is also an open offer in a department which you are interested in. Ask about the offer at the matching day!
- A CV: Send us your CV one week before the matching day, so we can send it to the partner companies.
- A Dresscode: Dress as you were invited to an actual job interview. You feel comfortable in a suit? Wear it. You are more a pullover and shirt type of person? Wear this, please make sure everything is ironed and clean. If you are not sure if wearing a tie: at the first part of the Matching day, you can have a look on how the company representatives are dressed. You like Blazers? Wear it! If you want to wear a dress – please make sure that it doesn't look like you are naked (cameras can be tricky) The neckline of the dress should not be too deep.

At the Matching Day:

- A **Company interviews** (Daniel and Larissa) (ca. 1 H) – you will get a first impression of the persons you will meet at your speed match afterward.
- A **Break: Take your time to prepare and relax.**

- A Speedmatching Round 1 to 4:** A run usually contains 4 Rounds (each 10 to 15 minutes) of speed matches. You will receive a detailed plan which company you will meet in which round.
- A Break**
- A Speed matching round 5-8:** A run usually contains 4 Rounds (each 10 to 15 minutes) of speed matches. You will receive a detailed plan which company you will meet in which round.

Important: Send us your final CV one week before the matching day, so we can send it password secured to the companies.

My Strategy in dealing with my disability or chronic illness

Each person is individual and has to find his/her own strategy in dealing with his or her own disability or chronic illness. It is important that you have already thought it in advance. The following questions can help you develop a strategy:

Do I want to address the topic? How do I want to address it? And when?
It is important that you take the lead in the topic. You are the expert in your own cause. Inform recruiters or, subsequently, your superiors about your general conditions. What are the issues related to your disability or chronic illness? Which framework conditions are essential for you? If any problems arise or questions are asked about them, show how you have solved them so far. You are the expert!

HR professionals are particularly unsettled when it comes to disabilities. It is therefore important that you have answers to questions about how you work. Every person and form of disability is different and requires different things, if you know what helps you to do your job well, you can resolve many question marks with recruiters. It is also important: How, if and when you talk about your disability is up to you, but a medical history has no place in the interview. Therefore, it is better to focus the conversation on your organizational needs and your strengths, which have resulted from your previous experience. (You can find more tips here:

<https://karriere.myability.jobs/karrieretipps/5-bewerbungstipps-jobsuche-mit-beherung> only available in German)

What do you need to be able to work well? What are your needs How did you arrange and organize yourself during your studies?

Your employer should not be informed about the detailed history of your illness. Think about which information about your illness or disability is work-relevant. And what you need to and want to inform them about.

There is the concept of "Bring your whole self to work", which means that communication about bad days or uncertainties also includes, as this creates opportunities and can build trust in one another and within the team. But take a look at the inventor's Ted Talk: <https://mike-robbins.com/tedxberkeley/>

What does „career“ mean?

We asked different people what a career means to them and got different answers.

The important thing for you is: Clarify for yourself when you will be satisfied. Is it when the salary is right or when I am absorbed in my work? All of the answers are legitimate and justified. Based on this, active steps can be taken in this direction.

Job Seekers are Salesman and woman

For your successful job interview:

It is important that applicants are not at an exam, they are an offer.

- A You define your target group through research beforehand (take a look at the company website!)
- A Submitting an offer and waiting is not a good strategy: Create liabilities: You applied before the deadline: After the deadline has expired, you are welcome to ask (polite) when you will be contacted. During the interview: when will the company contact you? What are the next steps? These are important questions!
- A Argue and sell: Know your strengths, which also apply to the application. (Think about your 3 strengths, what else you are particularly good at and why. Collect them! Not every job requires the same strengths. Create a pool of strengths from which you can choose.)

Application start

- A Your inner mindset: How do I go to job interviews or write applications? That can do a lot. YOU are an offer to the company and bring many skills from which the company can benefit. A positive mindset creates a positive counterpart (Pygmalion effect also works here) - <https://de.wikipedia.org/wiki/Pygmalion-Effekt>
- A Know your (market) value: not just in monetary terms! Companies are currently looking for specialists and talents for their company (due to several factors). You already have a good starting position. Because of the salary you are not sure what to ask for: there are countless pages that can calculate your starting salary, depending on your qualifications and position.
<https://contactsreporter.de/gehaelter-im-ausland/> ,
<https://contactsreporter.de/haltsvergleich-absolventen/> <https://www.lohn-sgb.ch/>
- A An important question for your entire job interview: What added value does the company have from you? Why should they take you exactly? If you answer these questions for yourself in advance of job interviews, it will be easier for you to argue during the interview.

The Job Interview

- A **Preparation:** Researching the company is incredibly important.
- A **Porter, cleaning personal, employee:** the "show" starts on the doorstep. Greet people and be polite to everyone. If you are too nervous to say hello to everyone, a smile and a nod is enough. HR professionals ask all sorts of people how they felt about the applicant.
- A **Follow rituals:** People love to be hosts. You are offered something to drink: SAY YES! While the person fetches this or gives the instruction to fetch it, you

have the chance to briefly process all the first impressions, correct your posture or just take a deep breath.

- A **Show appreciation:** Mostly you are picked up at the reception, what should you talk about until you get into the room? The architecture of the building or the approach route are ideal for this.
- A **Typical questions:** there are countless websites that have collected typical application questions. <http://www.bewerbungsratgeber.ch/nach-der-bewerbung/typische-fragen-vorstellungsgespraech/> **Please do not pay attention to the recommended answers, these are usually not special ... but find your own answers. Many of these recommended answers have been heard by recruiters so often, and they say little about you as a person or employee.**
- A **Dealing with unauthorized questions:** Questions about sexual orientation, illnesses - disabilities, pregnancy / desire for children, religion are not allowed. You don't have to give any information here. BUT: If you disclose your disability in the cover letter and then do not address it in the job interview, firstly this is strange and secondly the HR staff will ask about it, so please think about a coherent strategy! You can also just say that you will not answer these questions. In the Talent Program, we invite you to try out what it's like to be open in job interviews.
- A **Your question at the end:** Questions at the end are always good because they show that you are proactive / interested. Usually, they result from the conversation. (Gladly to ask again, oh you mentioned earlier that ...) A question for the end can also be prepared: Does your company offer further training measures? Why do you work for this company? (The sound makes the music) ...
- A **Dealing with rejections:** They are also part of the application process. Yes, it hurts when you get rejected for your dream job. BUT: Don't see the rejection as a criticism of you as a person. Your profile did not match the position, there was someone who was more qualified - there are many reasons!
- A **Are you unsure whether your application is good?** Let someone else read it beforehand! And compare it with the job advertisement: Have the required competencies been worked out well? Are there any points that you did not pay attention to?
- A **OFFER:** Larissa is also happy to look over an application or a letter of motivation. (Also send the link to the offer as well)

Career killer

- A **A lack of planning:** you enter a conversation unprepared and know little about the company? That's not the best first impression.
- A **Lack of self-confidence:** So-called softener "could, would have, sometimes, maybe" illustrate insecurity. You have a lot of skills, be aware of that.
- A **Getting discouraged by failure:** Cancellations hurt. That cannot be denied, but a rejection is not a criticism of you as a PERSONALITY. Perhaps there were applicants who fit better.
- A **Fear:** the interview can be frightening. BUT: you were invited because the company wanted to get to know you. HR specialists take the time to see

whether you have the right qualifications and whether you are a good fit for the company. It's not an exam. So be aware of your qualifications and take the chance to convince them of you.

- A Do not go to job shadowings without excuse:** Many people were involved in organizing this opportunity. If something comes in between, it is imperative that you cancel beforehand, otherwise you will permanently block the chance of a job in this company.

Career turbos

You know what you want? Perfect!

Think about how you will get there!

- A Attend networking events,** network with colleagues and people from the same departments of other companies. So you can benefit from their experience. It is also important to keep in contact with fellow students; they can draw your attention to interesting job offers or events in the future.
- A Consistent self-marketing:** Are you currently writing a paper on an interesting topic? Why not write an article about it on LinkedIn or another network? Also inform your boss about your successes! Just to assume the person knows about, is not right! Do speak about it!
- A Find mentors:** Mentors can support you in many areas. How did the person make the leap into the world of work, what tips does this person have for you? How do others do it? Mentors can also recommend you.

Anhang 1.2: Competences

If have collect an overview about possible competences for you.

Personal skills
ADAPTABILITY
I can get involved in changed conditions and cope well with changing situations. I react appropriately to new challenges; I can fit in well with new teams.
PRESENCE
Depending on the situation, I can appear confident, trustworthy, and convincing. I know my personal impact and can consciously use it for a successful presentation.
ENDURANCE
I can deal constructively with difficult conditions such as great pressure, resistance, disruptions, etc.; I can also achieve a good and successful performance over longer difficult phases.
AUTHENTICITY

Due to my natural behavior, I am a credible and respectable person for the people around me. I neither evade certain situations nor disguise myself to others; I always try to be myself.

ASSERTIVENESS

I can confidently represent an independent opinion that differs from others and argue plausibly. I can also develop strategies to assert my position, even against the interests of others.

INDIVIDUAL RESPONSIBILITY

I know that I am responsible for my life and my decisions. This also means that every situation in my life is decisively shaped by my actions.

DECISIONABILITY

I know my own scope for decision-making and the responsibility that goes with it. I get information, develop alternatives, can set priorities and find a solution in a reasonable time; I also consider the possible consequences.

ABILITY TO SELFREFLECTION

I can critically question my goals and my actions. In doing so, I can grasp cause-effect relationships. I know my strengths and weaknesses. I see constructive criticism as an opportunity for personal development and get feedback on my own initiative.

ABILITY TO MOVE IN STRUCTURES

I can see the structure of organizations and where I can find the information that is important to me. I can recognize my place and act according to my position.

FLEXIBILITY

I can adapt my usual thinking and acting to new, changed situations. I can also take on new tasks and challenges and deal with you without fear.

ABLE TO TAKE INITIATIVE

I do something on my own; I do not stop at ideas and wishes, but also put them into practice. I act out of joy in my work and my abilities and on my own initiative.