

AUSBILDUNGSPERSPEKTIVEN

RECRUITING

So überzeugst Du
auch die KI

ORIENTIERUNG

Dein Ausbildungsstart
von A bis Z

ETAPPENZIEL

Keine Angst vor
der Zwischenprüfung



Träume, Entscheidungen und Inspirationen

Editorial

Von Katharina Fleischhauer

In meiner Kindheit träumte ich davon, Tierärztin zu werden. Bis ich feststellte, dass Blut nicht so mein Ding ist. Während meiner Schulzeit hatte ich viele Ideen bezüglich meines zukünftigen Berufs, aber so richtig passte nichts. Mit meiner Ausbildung entschied ich mich in die Richtung „Kommunikation“ zu gehen, und das fühlte sich richtig an.

Manchmal ist es schwer, direkt nach dem Schulabschluss zu wissen, welchen Weg man im Berufsleben einschlagen möchte. Ich erinnere mich gut daran, wie auch ich vor nicht allzu langer Zeit vor der Herausforderung stand, meine künftige Karriere zu finden. Bei so vielen Chancen und potenziellen Richtungen war meine Ausbildungswahl zur Fremdsprachenkorrespondentin eine knifflige Entscheidung, über die ich lange nachgedacht habe – und das aus gutem Grund. Die Entscheidung für eine Ausbildungsrichtung erfordert sorgfältige

Überlegung. Auch wenn ich den Beruf jetzt nicht mehr ausübe, habe ich nicht nur viel gelernt, sondern auch neue Freundschaften geschlossen und mich selbst besser kennengelernt.

Meine berufliche Reise hat mich gelehrt, dass der erste Schritt nicht zwangsläufig der letzte sein muss. Jeder Abschnitt kann dazu beitragen, den passenden Beruf zu finden. Als ich mich vor 9 Jahren nach meiner mittleren Reife dazu entschieden habe, eine Ausbildung zu beginnen, hatte ich keine Ahnung, welche Türen sich mir öffnen würden. Nach Abschluss der Ausbildung zur Fremdsprachenkorrespondentin wurde mir klar, dass ich im Bereich der Kommunikation arbeiten wollte. Zu diesem Zeitpunkt wusste ich aber noch nicht, in welche Richtung es gehen sollte. Relativ schnell entschied ich mich dazu, mein Fachabitur nachzuholen, was schwieriger war als erwartet, da mathematische Fächer mir gar nicht liegen. Aber ich habe es dennoch geschafft. Mit dem Fachabitur

in der Tasche wagte ich den nächsten Schritt, entschied mich für ein Studium und merkte relativ schnell, dass mir Public Relations Spaß macht.

Heute arbeite ich in diesem Bereich und bin dankbar für meinen abwechslungsreichen Werdegang. Rückblickend betrachtet war die Entscheidung, nach der Schule eine Ausbildung zu beginnen, ein bedeutender Schritt, da es mir ermöglichte, mich beruflich zu orientieren.

Für diejenigen, die nach der Schulzeit noch unsicher über ihren weiteren Weg sind, könnte „Ausbildungsperspektiven“ eine Inspiration sein. Die Beilage von Oberpfalz Medien bietet umfassende Einblicke in verschiedene Berufsfelder und enthält praktische Tipps für Vorstellungsgespräche sowie Informationen zur Probezeit, Zusatzqualifikationen und Urlaubsregelungen.

VIEL SPASS BEIM LESEN!



Bild: Jannissimo – stock.adobe.com

DIESE BEILAGE BESTELLEN

Lehrer und Schulen aufgepasst: Für Schüler, die in diesem Jahr ihren Abschluss machen, stellen wir von Oberpfalz-Medien diese Beilage gerne zur Verfügung. Jede Schule kann Exemplare der Azubi-Beilage anfordern.

Diese werden dann per Post (und auf Wunsch als pdf-Blätterkatalog) zugeschickt. Melden können sich Lehrer und Schulen per E-Mail an produktmanagement@oberpfalzmedien.de. Was wir benötigen? Schule, Ansprechpartner, Anschrift und eine E-Mail-Adresse.



HELGERT GRANIT FLOSSENBÜRG
Auszubildende für
 - Steinmetz (m/w/d)
 - Natursteinwerkmechaniker (m/w/d)
 Bewerbung an andrea.helgert@helgert-granit.de
 oder 09603 800521
 Helgert Granit GmbH,
 Johann-Helgert-Weg 1, 92696 Flossenbürg

IMPRESSUM
 Verlagsbeilage von
oberpfalzmedien
Ausbildungsperspektiven
 23. Februar 2024

Anzeigen:
 Ivana Zang (verantwortlich)
Redaktion:
 Sabine Fuchs (verantwortlich)
 Mia Süß
 Katharina Fleischhauer
Herstellung/Druck:
 Oberpfalz Medien GmbH,
 Weiden

DEINE AUSBILDUNG 2024!

Entscheide Dich für einen spannenden Ausbildungsberuf beim weltweit agierenden Familienunternehmen mit über 2.200 Mitarbeitern. Wir ermöglichen Dir einen erfolgreichen Berufsstart!

- › Fertigungsmechaniker (m/w/d)
- › Industriemechaniker (m/w/d)
- › Mechatroniker (m/w/d)
- › Konstruktionsmechaniker Schweißtechnik (m/w/d)
- › Zerspanungsmechaniker (m/w/d)
- › Fachkraft für Lagerlogistik (m/w/d)
- › Fahrzeuglackierer (m/w/d)

Weitere aktuelle Ausbildungsberufe findest du auf unserer Website

› sennebogen.com/ausbildung



SENNEBOGEN Maschinentechnik GmbH & Co. KG
 Oskar-von-Miller-Str. 1 - 5, 92442 Wackersdorf

Jetzt bewerben!
 Dein Einstieg bei SENNEBOGEN



SENNEBOGEN



Gelassen durch den Job-Alltag



„Achtsamkeit ist eine Haltung, die man durch Meditation versucht, einzuüben. Es geht darum, im Hier und Jetzt zu sein und sich wohlwollend zu begegnen.“

Noch eine Aufgabe mehr und noch eine: So mancher Berufstätige fühlt sich im Dauerstress. Wer auf der Suche nach Strategien zur Stressprävention ist, stößt fast zwangsläufig auf das Konzept Achtsamkeit. Wie funktioniert das? Und für wen ist das etwas?

Man stelle sich vor: Im Büro steht ein Meeting an, und der Chef kommt mit folgender Idee an: Alle, die um den Konferenztisch herumsitzen, sollen eine Minute die Augen schließen ... Sie sollen sich klarmachen, wie sich der Raum anfühlt, in dem sie gerade sitzen und ihren Atem spüren. Sie sollen ihren Körper wahrnehmen und kurz überlegen, worum es ihnen

bei dem Treffen geht. Dann machen alle die Augen wieder auf, und voll konzentriert geht das Meeting los.

Die Vorstellung klingt völlig esoterisch? Solche Übungen werden aber bereits in vielen Firmen praktiziert. Das Konzept dahinter heißt Achtsamkeit. Befürworter versprechen sich davon mehr Konzentration – doch was ist dran an dieser Annahme?

Prioritäten setzen

Das Konzept hat eine Antwort auf ein Problem, das viele Beschäftigte haben: Stress. Prioritäten setzen, Grenzen ziehen und sich fokussieren: Wer Achtsamkeit beherrscht, soll darin

besser werden. Das spricht Berufstätige an, deren Arbeit sich zunehmend verdichtet und die das Gefühl haben, dass sie ihre To-do-Liste nicht mehr in den Griff kriegen. „Man sollte da aber keinem Hype unterliegen“, heißt es an der Universität Witten/Herdecke, die zum Thema Achtsamkeit forscht. „Achtsamkeit hilft bei der Stressprävention und bei vielen körperlichen und psychischen Störungen, ist aber kein schnelles Allheilmittel.“

Das Konzept kommt ursprünglich aus dem Buddhismus und geht in seiner hier praktizierten Form häufig auf den Amerikaner Jon Kabat-Zinn zurück. „Achtsamkeit ist eine Haltung, die man durch Meditation versucht, einzuüben.

Es geht darum, im Hier und Jetzt zu sein und sich wohlwollend zu begegnen“, so die Wissenschaftler weiter.

Wer Achtsamkeit praktiziert, versucht erst einmal sich auf den Moment zu konzentrieren und wahrzunehmen, was die eigenen Gefühle sind, erklärt der MBSR-MBCT-Verband, ein Zusammenschluss der Achtsamkeitslehrer in Deutschland. Und die Fakultät für Psychologie und Neurowissenschaft an der Universität Maastricht konnte in einer Studie zeigen, dass Menschen, die bei der Arbeit im direkten Kontakt mit anderen sind, weniger Stress erleben, wenn sie achtsam sind.

„Wir wissen aber zum Beispiel noch nicht, ob Achtsamkeit bei der Stressprävention besser wirkt als andere Methoden wie die Progressive Muskelprogression“, sagen Wissenschaftler. Wer davon träumt, mit Achtsamkeit seine persönliche Leistungsfähigkeit zu optimieren, sollte ebenfalls vorsichtig sein. „Wir wissen noch nicht mit Sicherheit, ob Achtsamkeit die Leistung erhöht“, sagen Forschende.

Rahmenbedingungen

In einem anderen Punkt sind sich die Experten einig: Stimmen die Rahmenbedingungen bei der Arbeit nicht, weil es etwa zu wenig Personal oder zu viele

Aufgaben gibt, dann hilft auch kein Achtsamkeitskurs. „Es besteht die Gefahr, dass dem Mitarbeiter die Verantwortung zugeschoben wird, sich noch mehr zu optimieren“, sagen sie. Wer sich damit befassen will, kann sich erst einmal selbst einlesen. Eine andere Möglichkeit ist, einen Kurs zu besuchen. Einige Krankenkassen bezuschussen sie inzwischen, hier lohnt es sich, einmal nachzufragen. Bei der Auswahl des Lehrers sollte man auf eine qualifizierte Ausbildung sowie auf eine langjährige Praxiserfahrung achten, raten die Experten. Außerdem macht man am besten vorab einen Gesprächstermin aus. Wenn sich auf Achtsamkeit einlassen kann und Zugang bekommt, hat im besten Fall viel zu gewinnen. „Man sagt, man ist damit besser im Kontakt mit sich und seinen Werten“, so die Wissenschaftler. Und wer weiß: Im besten Fall geht mit der Achtsamkeitsübung zu Beginn des Meetings das Treffen einfach schneller und konzentrierter vorbei. (dpa/tmn)



ACHTSAMKEIT. Bringt das eigentlich etwas für den Beruf oder ist es nur wieder mal ein neuer Hype? Experten sagen: Stressprävention und bessere Konzentration bringt es auf jeden Fall.

Bild: kite_rin – stock.adobe.com



BAU DIR DEINE ZUKUNFT

MARKGRAF ist eine mittelständische Bauunternehmung, die regional und überregional spannende Bauvorhaben realisiert: hochmoderne Hotel- und Bürokomplexe sowie Wohnanlagen – zudem Infrastruktur, beispielsweise mit anspruchsvollen Bahnbau- und Straßenbau-Projekten.

Unsere Ausbildungsberufe

- Baugeräteführer (m/w/d)
- Bauzeichner (m/w/d)
- Betonbauer (m/w/d)
- Fachinformatiker (m/w/d)
- Industriekaufleute (m/w/d)
- Industriemechaniker (m/w/d)
- Konstruktionsmechaniker (m/w/d)
- Rohrleitungsbauer (m/w/d)
- Straßenbauer (m/w/d)



Folge uns auf Instagram
@markgraf_bau

W. MARKGRAF GMBH & CO KG
BAUUNTERNEHMUNG
Dieselstraße 9 | 95448 Bayreuth

Neugierig geworden?
Alle Informationen und die Vorteile einer Ausbildung bei MARKGRAF findest du unter:
karriere.markgraf-bau.de



onetz.de
Jetzt
Newsletter
abonnieren

Ausbildung und Studium in Sozial- und Gesundheitsberufen

- ▶ **Erzieher/in**
Treffpunkt: 2. OG, Klosterstr. 19
- ▶ **Ergotherapie**
Treffpunkt: 3. OG, Breite Str. 15
- ▶ **Physiotherapie**
Treffpunkt: Regensburger Str. 4a
- ▶ **Pflegeberufe**
Treffpunkt: Regensburger Str. 4a
jeweils in 92421 Schwandorf

**Berufsinfotag:
Do, 7.3., 17 Uhr!**

**Neu:
Start auch ab April!**

Döpfer Schulen
Schwandorf
www.doepfer-schwandorf.de



Attraktive Aus- und Fortbildungen

- ▶ **Fachkosmetiker/in**
in Voll- und in Teilzeit
- ▶ **Kosmetikmeister/in**
- ▶ **Nageldesigner/in...**

Berufsfachschule
für Kosmetik



www.kosmetikschule-regensburg.de

Die wichtigsten Nachrichten per E-Mail.

onetz.de/newsletter

Leistung, Aussehen oder Glück?

Wer Karriere machen will, muss gut sein, klar. Aber auch viele Überstunden machen und sich durchsetzen können. Oder? Warum diese Formel nicht automatisch aufgeht – und was wirklich zählt.

Was braucht man, wenn man Erfolg im Beruf haben möchte? Für die meisten ist die Antwort klar: Leistung ist entscheidend. Oder auch: Eine gute Ausbildung sowie Fleiß, Glück und Durchsetzungsvermögen. „Ein Drittel Sein, ein Drittel Schein und ein Drittel Schwein“, formulieren manche flapsig. Aber so funktioniert der Aufstieg auf der Karriereleiter nicht unbedingt. Die Soziologin Dorothee Echter bringt es auf eine andere Formel: „Die Währung für Anerkennung bekommen ist Anerkennung geben.“ Gemeinsam mit der Betriebswirtin Dorothea Assig berät sie regelmäßig Klienten im Topmanagement. Ihren Erfahrungen nach sind es häufig Karrieremythen, die beruflich hemmen. Etwa, zu denken, dass Schmeicheln und Schleimen hilft, dass man Karriere macht, wenn man sich durchsetzt, dass „die da oben“ ohnehin narzisstische Egomanen sind. Worauf kommt es also an? „Wirklich gute Leistung zu bringen, ist die Basis. Vor allem am Anfang ist das wichtig“, sagt Echter.

Karriere nach dem Sponsorenprinzip?

Danach müssen jedoch andere entscheidende Kompetenzen hinzukommen. Das würden auch umfangreiche Daten aus der Forschung zeigen, sagt der Diplom-Psychologe Prof. Florian Becker. Leistung sei zwar nicht egal, aber weit weniger wichtig als viele glauben. „Natürlich ist es wichtig, früh zur Arbeit zu gehen und lange zu bleiben“, so Becker. „Aber nicht, weil du dann mehr leistest, sondern weil du dann mehr da bist, automatisch mehr Informationen, Chancen und Netzwerk bekommst.“ Weil man beispielsweise den Geschäftsführer in der Tiefgarage trifft oder den

„Die Währung für Anerkennung bekommen ist Anerkennung geben.“

“

Projektleiter vor der Kaffeemaschine. Karriere erfolge nach dem Sponsorenprinzip: „Meist entscheidet ein kleiner Zirkel mächtiger Menschen.“

Und diese Entscheider würden sich unbewusst an irrationalen und emotionalen Kriterien orientieren. Manager neigen etwa dazu, jene Mitarbeiter zu fördern, die ihnen ähneln und sympathisch sind, die zum Beispiel eine tiefe Stimme haben oder groß und attraktiv sind. „Auch Mitarbeiter mit maskulinem Erscheinungsbild tauchen eher als Führungskräfte auf“, sagt Becker, Autor des Buches „Psychologie der Mitarbeiterführung“.

Nur Leistung bringt nichts

Da Karriere also nicht rational funktioniert, macht es für ambitionierte Menschen Sinn, sich zuerst von dem Glaubenssatz zu verabschieden, dass nur die Leistung zählt. Um oben dabei sein zu können, sei es wichtiger, die Spielregeln des Networkings zu kennen. „Wenn du Karriere machen willst, solltest du soziales Kapital aufbauen und gute Kontakte knüpfen“, rät Becker. Er geht sogar noch weiter: „Kümmere dich mehr darum, dich selbst voranzubringen, als das Arbeitsergeb-

nis voranzubringen.“ Florian Becker verweist auf Untersuchungen, die zeigen, dass die Führungskräfte am schnellsten Karriere machen, die die Hälfte ihrer Zeit genutzt haben, um sich mit mächtigen Personen im Unternehmen zu verknüpfen.

Mit Wertschätzung Wohlwollen erzeugen

„Die meisten unterschätzen, dass jede Empfehlung, jede Förderung und jede Berufung entscheidend mit dem Wohlwollen vieler Menschen zu tun hat“, sagt Dorothee Echter. Sie empfiehlt, „mit großen, positiven Worten“ nicht nur über sich selbst zu sprechen, sondern auch über andere. Und anderen immer positive Motive zu unterstellen. Das Zauberwort sei Wertschätzung – und zwar sowohl nach innen, als auch nach außen. „Wichtig ist, Resonanzloops zu erzeugen und zu halten“, sagt

die Beraterin. Mit freundlichen Gesten, mit Lob und Komplimenten und auch mit Großzügigkeit und Gelassenheit. Es gehe darum, sich nach außen als unkompliziert zu erweisen. Ebenso wichtig, wie das Richtige zu tun, sei es, das Falsche zu unterlassen, sagt Dorothea Assig. Der „Wohlwollen- und Empfehlungsprozess“ ist nämlich höchst empfindlich. Er wird durch kleinste Unhöflichkeiten, mangelnde Wertschätzung und vor allem durch negatives Reden gestört.

Chancen nutzen und gelassen bleiben

Stattdessen sollte man die Chance nutzen, genau dann zu helfen, wenn der Chef oder die Chefin ein Problem hat. Was nicht heißt, dass man sich anbietern sollte. „Sondern eher: Wenn es sie irgendwo juckt oder sie Schmerzen haben, dann musst du

„Wenn du Karriere machen willst, solltest du soziales Kapital aufbauen und gute Kontakte knüpfen.“

da sein“, appelliert Becker. Wer in solch einer Situation unterstützen kann, werde eher gefördert, als jemand, der gute Ergebnisse liefert. Übrigens: Selbst, wenn Sie alles richtig gemacht haben und trotzdem nach entscheidenden Gesprächen Ihre Ziele nicht erreichen konnten, sollten Sie keinesfalls verärgert oder beleidigt reagieren. Dorothea Assig empfiehlt, in einer solchen Situation die eigenen negativen Gefühle für sich zu behalten: „Lenken Sie stattdessen Ihre Gedanken auf das, wofür Sie dankbar sein können.“ (dpa/tmn)

Bild: (JLco) Julia Amaral – stock.adobe.com



Deine Zukunft. Dein Job. Deine Karriere!

- Top Bezahlung nach IG-Metall-Tarif
- Hohe Übernahmechance
- 35 Stunden Arbeitswoche
- Weihnachts- und Urlaubsgeld
- Zusätzliche Sonderleistungen
- 30 Tage Jahresurlaub
- Karriere- und Entwicklungschancen
- Werkunterricht

Deine Ausbildung bei Leistritz: Deine Chance!

Ausbildungsbeginn 2024

- Zerspanungsmechaniker/-in
- Mechatroniker/-in

Wir freuen uns auf dich!

leistritz.com/de/karriere/ausbildung





Willst du zu unserem Team gehören?

Bewirb dich jetzt!



Hier findest Du alle Infos über Deine Ausbildung bei uns



Amberger Glas GmbH & Co. KG
Fuggerstr. 34
92224 Amberg
Tel +49 9621.47 17-0
Fax +49 9621.47 17-49
info@amberger-glas.de
www.amberger-glas.de




WIR SUCHEN DURCHSTARTER MIT DURCHBLICK

- Glaser (m/w/d)
- Flachglastechnologe (m/w/d)
- Kauffrau/mann für Büromanagement (m/w/d)
- Industriekauffrau/mann (m/w/d)



SCAN ME

MAMA, WIE
MACH' ICH
DAS JETZT?

Bei den ersten Schritten ins Berufsleben ist alles neu. Geht es um die Bewerbung für einen Ausbildungsplatz suchen Jugendliche daher oft Tipps und Hilfe – etwa bei den Eltern.

Geht es um die Bewerbung für einen Ausbildungsplatz, wenden sich relativ viele Jugendliche für Unterstützung an ihre Eltern.

Bild: Studio Dva Kera – stock.adobe.com

Auch wenn es der erste Schritt in die Eigenständigkeit ist: Bevor es mit der Berufsausbildung losgeht, sind Eltern für Jugendliche oft noch wichtige Ansprechpartner. Das geht aus einer **Umfrage** im Auftrag des Recruiting- und Testanbieters „u-form Testsysteme“ hervor, für die unter anderem über 5100 Schüler, Schülerinnen und Auszubildende befragt wurden.

Mehr als die Hälfte (51 Prozent) bekommt demnach von den Eltern Tipps zum Vorstellungsgespräch, nahezu genauso viele (je 49 Prozent) erhalten Vorschläge für Ausbildungsbetriebe und Ausbildungsberufe. Etwa vier von zehn angehenden Azubis (39 Prozent) werden von Mama oder Papa auch bei der Bewerbung unterstützt.

Ausbildungsplatz: Viele Bewerber haben die Wahl

Der Nachwuchsmangel in Ausbildungsberufen macht sich bemerkbar. Die knappe Mehrheit der Bewerberinnen und Bewerber kann sich den Ausbildungs-

betrieb aussuchen: 51 Prozent geben an, dass sie sich zwischen zwei oder mehr Angeboten entscheiden können.

Allzu viele Bewerbungen müssen Jugendliche dabei nicht abschicken: 37 Prozent der Be-

fragten hat eigenen Angaben zufolge weniger als fünf Bewerbungen versendet, für gut ein Viertel der Befragten (27 Prozent) waren es maximal neun. (dpa/tmn)



Privatmolkerei Bechtel



MIT DIR BEKOMMEN UNSERE MOLKEREIPRODUKTE EIN GESICHT

Die Privatmolkerei Bechtel wurde 1908 gegründet und zählt heute zu den größten und bedeutendsten Molkereien in Deutschland. In Schwarzenfeld werden täglich über 2 Millionen Kilogramm Milch zu hochwertigen Milch- und Käsespezialitäten veredelt.

DU MACHST DEN UNTERSCHIED



Während der Ausbildung legen wir großen Wert auf Deine sowohl fachliche als auch persönliche Entwicklung.

Deswegen gestalten wir unsere Ausbildungspläne so, dass Du nicht nur eine Abteilung kennlernst, sondern verschiedenste Fachbereiche durchläufst, die mit der Ausbildung zusammenhängen. Somit erhältst Du exzellente Fachkenntnisse und lernst die Zusammenhänge der Prozesse in unserem Betrieb kennen.

Deine praktischen Fähigkeiten werden durch weiteres Know-How in der Berufsschule oder auf Lehrgängen ergänzt. Auch im Betrieb unterstützen wir Dich im theoretischen Teil der Ausbildung, indem wir Dir vor den Prüfungen Lernfreizeiten im Betrieb ermöglichen.

Außerdem sind uns der Teamgedanke und das Verständnis für die großen wirtschaftlichen Zusammenhänge bei unseren Auszubildenden besonders wichtig. Aus diesem Grund veranstalten wir mit Euch regelmäßig Azubi-Ausflüge und Bildungsreisen, bei denen u. a. auch unsere Partnerfirmen besucht werden. Ziel unserer Ausbildung ist, Dich als Fachkraft in unserem Unternehmen FÜR unser Unternehmen auszubilden. Aus diesem Grund garantieren wir Dir nach erfolgreichem Abschluss die unbefristete Übernahme.

**#TEAMBECHTEL
EIN TEAM - EINE FAMILIE**

Wir suchen Auszubildende für den Ausbildungsstart am 01.09.2024:

UNSERE AUSBILDUNGSBERUFE (M/W/D)

- Milchtechnologe
- Milchwirtschaftlicher Laborant
- Elektroniker für Betriebstechnik
- Elektroniker für Automatisierungstechnik
- Mechatroniker
- Industriemechaniker
- Fachkraft für Lagerlogistik
- Kaufmann für Digitalisierungsmanagement
- Industriekaufmann

GRÜNDE FÜR EINE AUSBILDUNG BEI UNS

- Unbefristete Übernahme nach dem erfolgreichen Abschluss
- Überdurchschnittliche Ausbildungsvergütung
- Urlaubs- & Weihnachtsgeld
- Betriebliche Altersvorsorge
- 30 Tage Jahresurlaub
- Fahrtkostenzuschuss für die Berufsschule & überbetriebliche Ausbildung
- Regelmäßige Lehrfahrten, Ausflüge & Azubitage
- Ein dynamisch wachsendes Unternehmen - bei uns wird Dir nicht langweilig!

Wir freuen uns auf Deine vollständigen Bewerbungsunterlagen mit Anschreiben, Lebenslauf und Zeugnissen per E-Mail an:

bewerbung@privatmolkerei-bechtel.de

VON A

Von Auszug bis Zeugnis: Was zum Ausbildungsstart wichtig ist

Bild: ungermedien - stock.adobe.com

Wie sieht es jetzt mit Kindergeld aus? Wann kann man seinen Urlaub nehmen? Wer eine Ausbildung beginnt, hat oft viele Fragen. Das sollten Azubis von Beginn an wissen.

Die Ausbildung, das ist ein erster Schritt in Richtung Erwachsenenleben: arbeiten, das erste Geld und jede Menge Papierkram. Was muss vorher erledigt werden, was ändert sich sofort, was sollte man wissen? Ein Überblick von A bis Z.

Ärztliche Untersuchung:

Wer zu Beginn der Ausbildung noch nicht 18 ist, muss sich untersuchen lassen. Ein Arzt überprüft dann, ob man für die jeweilige Ausbildung körperlich geeignet ist und stellt eine Bescheinigung aus. Die ist wichtig: Ohne eine

solche Bescheinigung darf der Ausbildungsbetrieb die oder den Azubi nicht mit der Ausbildung beginnen lassen.

Welcher Arzt die Untersuchung durchführen soll, dürfen die künftigen Azubis übrigens selbst entscheiden. Sind sie im zweiten Jahr ihrer Ausbildung immer noch minderjährig, muss spätestens bis dann noch einmal eine Untersuchung erfolgen.

Auszug:

Die Ausbildung ist ein neuer Lebensabschnitt - und manchmal mit einem

Auszug in die eigenen vier Wände, eine WG oder ein Wohnheim verbunden. Doch die Kosten für die Miete sind mit der Ausbildungsvergütung nicht immer leicht zu stemmen. Unter Umständen können Auszubildende, die nicht mehr zu Hause leben, dann Berufsausbildungsbeihilfe (BAB) bekommen - ein staatlicher Zuschuss, der monatlich gezahlt wird und nicht zurückbezahlt werden muss. Möglich ist das etwa für Azubis, deren elterliche Wohnung mehr als zwei Stunden vom Ausbildungsbetrieb entfernt liegt - inklusive notwendiger Wartezeiten auf Bus oder Bahn.

Azubis, deren Eltern näher am Ausbildungsbetrieb leben, können BAB-Gelder bekommen, wenn sie mindestens 18 Jahre alt sind und nicht mehr zu Hause leben. Auch wer verheiratet oder in einer Lebenspartnerschaft verbunden ist oder selbst Kinder hat, kann den Zuschuss dann bekommen.

Wichtig: Den Antrag auf BAB am besten vor Beginn der Ausbildung stellen, rät die Bundesagentur für Arbeit. Wird die BAB nach Beginn der Berufsausbildung beantragt, wird sie rückwirkend längstens vom Beginn des Monats der Antragstellung geleistet.

Vorab kann man mit dem BAB-Rechner der Bundesagentur für Arbeit prüfen, ob und in welcher Höhe einem die Berufsausbildungsbeihilfe voraussichtlich zusteht.

Wer eine schulische Ausbildung macht, zum Beispiel zur Physiotherapeutin, bekommt keine BAB. Hier kann unter Umständen BAföG infrage kommen.



DEINE Ausbildung DEINE Chance DEINE Zukunft

Kennametal ist ein globales Technologieunternehmen, das seine Kunden durch Materialwissenschaft, verschleißfeste Produkte und Werkzeuglösungen zu höchster Produktivität verhilft. Wir beschäftigen derzeit weltweit ca. 8.700 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und beliefern Kunden in über 60 Ländern.

Zum 1. September suchen wir Dich für die Werke **Vohenstrauß & Nabburg**

bewirb dich jetzt unter bewerbung@kennametal.com

oder Interesse am Schnupperpraktikum?

Zerspanungsmechaniker (m/w/d)

Voraussetzungen:
Mathematische und physikalische Kenntnisse
Analytisches und logisches Denkvermögen

Ausbildungsinhalte:
Werkstofftechnik
Instandhaltung
Drehen, Fräsen, Schleifen
Programmieren CNC
Betriebsmittel

Mechatroniker (m/d/w)

Voraussetzungen:
Handwerkliche Begabung
Technisches Verständnis

Ausbildungsinhalte:
Elektrotechnik
Mechanik
Programmieren SPS
Fehlerdiagnose
Instandhaltung

Bewirb Dich jetzt!

Notenprämie

Kostenloser Azubi-bus von Nabburg nach Vohenstrauß

Arbeitsbekleidung

Ausbildungsvergütung nach IG Metall

Weihnachts- & Urlaubsgeld

Internationale Karriere

Kennametal Produktions GmbH & Co. KG
Braunetsriether Weg 31
92648 Vohenstrauß

gerresheimer
innovating for a better life

AUSBILDUNGSPLATZ GESUCHT?

Starte durch mit Deiner Ausbildung bei Gerresheimer!

Warum Gerresheimer? Weil Du hier die perfekte Entscheidung für Deine Zukunft triffst! Unsere Ausbildung ist nicht nur hochmodern, sondern bietet auch herausragende Übernahmechancen in einer stabilen und innovativen Branche.

Setze Dein Talent ein als:

- Industriekaufrau-/mann
- Werkzeugmechaniker*in
- Industriemechaniker*in
- Elektroniker*in für Betriebstechnik
- Mechatroniker*in
- Kunststoff- und Kautschuktechnolog*in
- Technische*r Produktdesigner*in
- Fachinformatiker*in
- oder Duale*r Student*in

20.04.24 10-14 Uhr
Tag der Ausbildung

Wackersdorf

25.04.24 Girls' Day

Wackersdorf girls-day.de/Radar

Werde Teil eines Teams, welches Innovation für ein besseres Leben schafft - jeden Tag.

BEWIRB DICH JETZT!

gerresheimer.com/ausbildung-mds

Dein Ansprechpartner:
Jürgen Ertel
juergen.ertel@gerresheimer.com
Gerresheimer Regensburg GmbH
Oskar-von-Miller-Straße 6
92442 Wackersdorf

Kindergeld:

Im Regelfall werden die 250 Euro Kindergeld weiter an die Eltern ausgezahlt, informiert der DBG. Aber: Wenn der oder die Auszubildende nicht mehr bei den Eltern wohnt, sind diese verpflichtet, es weiterzugeben.

Direkt kommen Auszubildende nur ans Kindergeld, wenn sie einen eigenständigen Haushalt führen und die Eltern keinen ausreichenden Unterhalt leisten. Dann kann ein sogenannter Abzweigungsantrag bei der Familienkasse der Arbeitsagentur gestellt werden.

Krankenkasse:

Waren Auszubildende bisher familienversichert, muss die Krankenkasse zwar nicht gewechselt werden, aber der Status ändert sich. Der DGB rät: „Setzt euch dafür mit der Krankenkasse in Verbindung, um das weitere Vorgehen zu besprechen.“ Die Krankenkasse stellt dann einen Nachweis über eine eigene Mitgliedschaft aus, die dem Ausbildungsbetrieb vorgelegt werden muss. Wer bisher privat versichert war, muss in die gesetzliche Krankenversicherung wechseln. Zu welcher gesetzlichen Krankenkasse Azubis wechseln, können sie sich selbst aussuchen.

Renten-/Sozialversicherungsnummer:

Jeder Arbeitnehmer und jede Arbeitnehmerin erhält ein Schreiben des

Rentenversicherungsträgers, in dem die Sozialversicherungsnummer mitgeteilt wird“, sagt Julian Uehlecke, DGB-Jugendreferent. Wer also zum Beispiel einen Minijob hatte, hat schon einen Sozialversicherungsausweis oder Versicherungsnummernachweis, auf dem die Nummer steht.

Diese Nummer müssen Auszubildende bei Einstellung im Ausbildungsbetrieb angeben, damit sie bei den Sozialversicherungsträgern (Renten-, Kranken-, Pflege- und Unfallversicherung) gemeldet werden können.

Ausweis verloren? Nicht schlimm. Online oder bei den Beratungsstellen der Deutschen Rentenversicherung und bei der Krankenkasse kann ein neuer beantragt werden.

Urlaub:

Klar, auch Urlaub gehört zur Ausbildung. Auszubildende, die zu Beginn des Kalenderjahres noch nicht 16 Jahre alt sind, haben bei einer Fünf-Tage-Woche einen gesetzlichen Anspruch auf 25 Urlaubstage, wer noch nicht 17 ist, auf 23 und unter 18-Jährige auf 21 Tage. Sind Sie bereits volljährig, haben Sie bei einer Fünf-Tage-Woche einen gesetzlichen Anspruch auf 20 Urlaubstage.

„Insbesondere durch einen Tarifvertrag, der regelmäßig mehr Urlaubstage vorsieht“, könne ein Urlaubsanspruch aber auch für Auszubildende durchaus höher ausfallen, so André

Niedostadek, Professor für Wirtschafts-, Arbeits- und Sozialrecht. In jedem Fall muss die Anzahl der Urlaubstage im Arbeitsvertrag festgehalten sein.

Übrigens: Ihren Urlaub sollen Auszubildende durchaus auch in den Berufsschulferien nehmen können – man hat dann also wirklich frei. „Soweit er nicht in den Berufsschulferien gegeben wird, ist für jeden Berufsschultag, an dem die Berufsschule während des Urlaubs besucht wird, ein weiterer Urlaubstag zu gewähren“, sagt André Niedostadek.



Bild: contrastwerkstatt – stock.adobe.com

GUT ZU WISSEN!

Im ersten und letzten Ausbildungsjahr wird der Urlaub in der Regel anteilig berechnet. Wer möchte, kann sich seine jeweiligen Urlaubstage mit dem Urlaubsrechner der IHK Düsseldorf durchrechnen.

Zeugnis:

Auch wenn es weit entfernt scheint: Irgendwann ist die Ausbildung beendet und Zeit für Zeugnisse - eines von der Berufsschule und eines vom Be-

trieb. Eine E-Mail oder eine PDF-Datei reichen dafür übrigens nicht. Der Ausbildungsbetrieb muss das Zeugnis auf Papier ausstellen - mit Angaben über Art, Dauer und Ziel der Berufsausbildung, die erworbenen beruflichen Fertigkeiten, Kenntnisse und Fähigkeiten. Verlangen können Azubis auch, dass der Betrieb Angaben über Verhalten und Leistung ins Zeugnis aufnimmt.

Tipp: Unter Umständen kann man auch ein Zwischenzeugnis vom Ausbildungsbetrieb verlangen, etwa bei einem Wechsel des Ausbildungsbetreibers, rät Niedostadek. (dpa/tmn)

**TALENT WIRD BEI UNS
GEFORDERT UND GEFÖRDERT –
DAS FEIER ICH!**

Jetzt Ausbildung starten (m/w/d)

- Fachinformatiker:in für Anwendungsentwicklung
- Elektroniker:in für Automatisierungstechnik
- Kaufleute für Büromanagement
- Duales Studium (Wirtschafts-)Informatik

#myjobismy passion

Mach auch du deine Leidenschaft zum Beruf: [igz.com/karriere](https://www.igz.com/karriere)



So vergisst Du garantiert nichts Wichtiges

Der Start ins Azubi-Leben ist aufregend. Und es gibt jede Menge zu organisieren. Eine Berufsberaterin erklärt, was auf der Checkliste nicht fehlen sollte.

Vor dem ersten Ausbildungstag sollten angehende Lehrlinge eine Checkliste erstellen. Das rät Berufsberaterin Ines Keitel von der Agentur für Arbeit in einem Beitrag auf „abi.de“. Darauf können sie all das festhalten, was es für einen erfolgreichen Ausbildungsbeginn zu organisieren gilt.

So brauchen Azubis etwa eine elektronische Lohnsteuerkarte, ein Girokonto, eine Krankenversicherung sowie einen Sozialversicherungsausweis. Zur Sozialversicherung zählen die Kranken-, Pflege-, Arbeitslosen- und gesetzliche Unfallversicherung. Die Beiträge hierfür werden automatisch von der Ausbildungsvergütung abgezogen, heißt es in dem Beitrag.

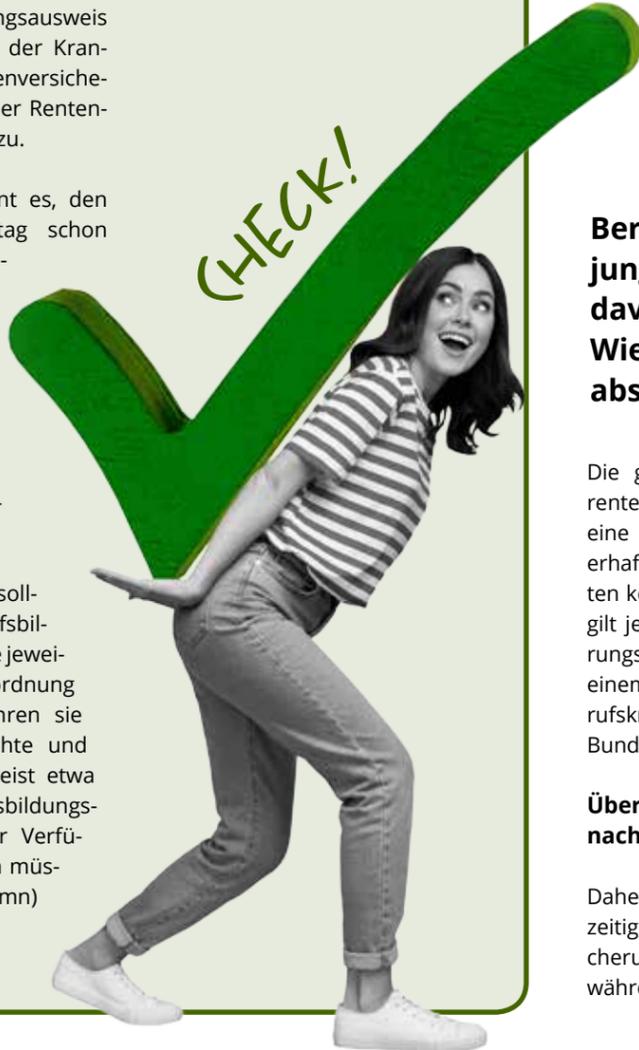
Ersten Ausbildungstag in Gedanken durchgehen

Als Azubi müsse man sich selbst krankenversichern, erklärt Berufsberaterin Keitel. Ih-

ren Sozialversicherungsausweis erhalten Azubis von der Krankenkasse, die Rentenversicherungsnummer teilt der Rentenversicherungsträger zu.

Darüber hinaus lohnt es, den ersten Ausbildungstag schon in Gedanken durchzuspielen. Etwa, indem man sich überlegt, was man anziehen möchte, wie man zum Betrieb kommt und wo man am ersten Tag an Informationen kommt.

Angehende Azubis sollten auch das Berufsbildungsgesetz und ihre jeweilige Ausbildungsverordnung kennen. Darin erfahren sie alles über ihre Rechte und Pflichten. „abi.de“ weist etwa darauf hin, dass Ausbildungsmittel kostenfrei zur Verfügung gestellt werden müssen. (dpa/tmn)



Früh an berufliche Absicherung denken

Durch eine Krankheit oder eine schwere Verletzung kann man nicht mehr in der Lage, seinen Beruf auszuüben. Auch junge Menschen können davon betroffen sein. Wie sie sich finanziell absichern können.

schluss einer Erwerbs- oder Berufsunfähigkeitsversicherung (BU) nachzudenken.

Die BU springt ein, wenn Menschen dauerhaft aus gesundheitlichen Gründen ihren zuletzt ausgeübten Beruf nicht mehr zu einem gewissen Grad ausüben können - meist zu über 50 Prozent.

Angebote vergleichen

Ein früher Vertragsabschluss kann Vorteile haben: Neben dem Beruf wirken sich unter anderem auch das Alter und der Gesundheitszustand auf die Höhe der Versicherungsprämie aus. Je früher der Abschluss erfolgt, umso größer ist die Chance, dass der Vertrag keine Leistungsausschlüsse oder Risikozuschläge enthält, so der BdV.

Die Stiftung Warentest rät dazu, die Angebote zu vergleichen. Es lohnt sich beispielsweise darauf zu achten, ob die Police eine Nachversicherungsgarantie, eine dynamische Leistungssteigerung sowie eine Anhebung der Regelaltersgrenze ermöglicht. (dpa/tmn)

Die gesetzliche Erwerbsminderungsrente erhalten Menschen, die durch eine Krankheit oder Verletzung dauerhaft nicht mehr in ihren Beruf arbeiten können. In den ersten fünf Jahren gilt jedoch: Diese wird sozialversicherungspflichtig Beschäftigten nur nach einem Arbeitsunfall oder bei einer Berufskrankheit ausgezahlt. Dies teilt der Bund der Versicherten (BdV) mit.

Über zusätzliche Absicherung nachdenken

Daher sollten sich bereits Azubis frühzeitig über weitere finanzielle Absicherungen informieren - also bereits während der Ausbildung über den Ab-

Bild: deagreez - stock.adobe.com

Wir stellen für das Ausbildungsjahr 2024 einen handwerklich begabten

Auszubildenden als Maurer (m/w/d) ein.

Bewerbungen bitte schriftlich an:



Wiesenstraße 5
92278 Illschwang
Telefon 09666/188 860
Fax 09666/188 86-29
info@bauunternehmen-margraf.de



Wir bilden aus:

Stahlbau ♦ Schlosserei zum 1.9.2024
92263 Ebermannsdorf
Untere Zell 13
Telefon 09438/941150
www.auer-amberg.de

Metalbauer
(Konstruktionstechnik)

Wir bilden aus!

Zum 1. September 2024 suchen wir freundliche und engagierte Auszubildende (m/w/d) für folgende Berufe:

- ➔ Zimmerer/-in
- ➔ Dachdecker/-in
- ➔ Kaufmann/-frau für Büromanagement



DIETER KOHL
GmbH & Co.KG
Auenweg 4
92265 Edelsfeld
Telefon 0 96 65 / 91 505-0
Telefax 0 96 65 / 91 505-10
info@kohl-holzbau.de
www.kohl-holzbau.de



Mit uns kommst du weit HÖR!

WIR BILDEN AUS ZERSpanungsmechaniker (M/W/D)
WIR SUCHEN CNC FACHKRÄFTE (M/W/D)

PRÄZISIONSTEILE FÜR FORMEL 1 & LUFT- UND RAUMFAHRT

3 + 300 MITARBEITER

STANDORTE
WEIDEN I. D. OBERPFALZ
MITTERTEICH
NEUSTADT A. D. WEINSTRASSE

VERZÄHNUNGS-, GETRIEBE UND NOCKENWELLENTCHNIK

1979

www.karriere-hoer.de

Deine Aufgaben:
Zerspanungsmechaniker stellen Werkstücke für Maschinen, Geräte und Anlagen durch Dreh- und Fräsoperationen her und bearbeiten diese. Dabei planen sie Fertigungsabläufe, wählen Werkzeuge aus und erstellen Programme für computergesteuerte Maschinen. Sie richten Dreh-, Fräs- und Schleifmaschinen ein, überwachen den Fertigungsprozess, prüfen die Qualität der Werkstücke und warten und pflegen die Maschinen.

Deine Ausbildungsdauer:
3,5 Jahre

Deine Voraussetzung:
Qualifizierter Hauptschulabschluss

Ansprechpartner
Christian Ludyga
+49 (0) 961/ 6003 -115
c.ludyga@hoer-technologie.de
Dr.-von-Fromm-Straße 5
92637 Weiden i.d.Opf.



Bezirksverband
Niederbayern/Oberpfalz
BFS Neustadt an der Waldnaab

Wir bilden aus: Ausbildungsstart: 01.09.2024

Ausbildung dreijährig zur Pflegefachfrau / zum Pflegefachmann

Ausbildung einjährig zum/zur staatlich geprüften Pflegefachhelfer*in

... wenn du nicht nur einen systemrelevanten Beruf erlernen möchtest, sondern zusätzlich einen mit Perspektive für dein zukünftiges Leben, dann wähle einen Pflegeberuf!



Die Ausbildung in der Pflege ist
... abwechslungsreich
... verändert dein Umfeld
... und verändert die Welt!

Deshalb bilden WIR seit mehr als 50 Jahren erfolgreich für die Pflege aus!

Wir freuen uns auf DEINE Bewerbung!
Gerne sind wir auf der Suche nach einem Ausbildungsplatz behilflich!

Berufsfachschule für Pflege
Berufsfachschule für Altenpflegehilfe
Felixallee 9, 92660 Neustadt an der Waldnaab, Tel. 09602/617 17 16
E-Mail: info@pflegeschule-neustadt.brk.de
Homepage: www.pflegeschule-neustadt.brk.de

Wir sind zertifiziert nach AZAV und DIN EN ISO 9001:2015



#KOMM AUCHDU DAZU

#VERANTWORTUNGROCKT #WERDESINNSTIFTER #WERDETEILVONWASGRÖSSEM

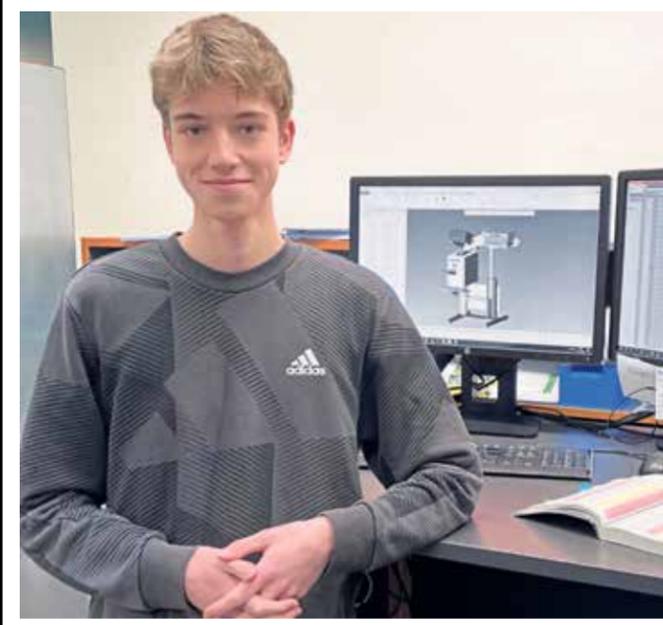
- PFLEGEFACHMANN (M/W/D)
- ANÄSTHESIETECHNISCHER ASSISTENT (M/W/D)
- OPERATIONSTECHNISCHER ASSISTENT (M/W/D)
- KAUFMANN (M/W/D) FÜR BÜROMANAGEMENT
- KOCH (M/W/D)
- FACHINFORMATIKER SYSTEMINTEGRATION (M/W/D)
- FACHLAGERIST (M/W/D)
- MEDIZINISCHER FACHANGESTELLTER (M/W/D)
- MEDIZINISCHER TECHNOLOGE (M/W/D) IN DER RADIOLOGIE
- MEDIZINISCHER TECHNOLOGE (M/W/D) FÜR LABORATORIUMSANALYTIK
- ZAHNMEDIZINISCHER FACHANGESTELLTER (M/W/D)

BEWIRB DICH ONLINE UNTER:
WWW.KLINIKUM-AMBERG.DE/KARRIERE

WWW.KLINIKUM-AMBERG.DE
BFS.PFLEGE.AMBERG
YouTube #GEPFLEGT AUSGEBILDET



Ausbildung bei DEPRAG – vielseitig und zukunftsorientiert



Warum habt ihr euch für eure jeweiligen Ausbildungsberufe entschieden?

Matthias: Ich habe mich für den Ausbildungsberuf Technischer Produktdesigner entschieden, da ich die Kombination aus Technik und kreativer Büroarbeit sehr gut finde. Mich haben außerdem die guten Zukunftsperspektiven sowie die umfassenden Weiterbildungsmöglichkeiten angesprochen.

Luca: Ich hatte bereits vor meiner Ausbildung Interesse am Programmieren, bin sehr technikbegeistert und arbeite gerne genau. Der Ausbildungsberuf Zerspanungsmechaniker ist die perfekte Kombination.

sitiv bestärkt. Außerdem hatte ich ein angenehmes Bewerbungsgespräch und ein gutes Gefühl dabei.

Was macht euch an eurem Beruf/eurer Ausbildung besonders viel Spaß?

Matthias: In meiner Ausbildung gefallen mir die abwechslungsreichen Tätigkeiten und die Nutzung eines 3D CAD Programms. Ich erstelle gerne neue Bauteile sowie Zeichnungen. Bei DEPRAG schätze ich es sehr, dass wir sowohl im Team als auch selbstständig arbeiten können.

Luca: Bei meiner Ausbildung macht mir vor allem die Arbeit mit den modernen CNC-gesteuerten Dreh-, Fräs- und Schleifmaschinen Spaß. Es fasziniert mich, welche Möglichkeiten man mit ihnen hat – diese sind so vielfältig wie die Bauteile, die mit ihnen gefertigt werden können. Besonders Spaß macht mir das Umrüsten der Maschinen, dass ich selbstständig eigene Programme schreiben kann und sofort das Ergebnis in der Produktion sehe.

Technische Produktdesigner eine abwechslungsreiche Mischung und ist die richtige Wahl. Wenn ihr euch unsicher seid, macht unbedingt ein Praktikum bei DEPRAG.

Luca: Als Azubi ist es ganz normal, dass man auch mal Fehler macht – das gehört zum Lernen dazu.

Es ist aber wichtig, jede Aufgabe zu verstehen und zu hinterfragen, fragt daher lieber zu oft, als zu selten nach und habt keine Angst jemanden um Hilfe zu bitten. Die Kollegen nehmen sich immer Zeit für uns und helfen gerne weiter.

Werde auch du Teil unseres Teams und starte deine Karriere mit einer erstklassigen Ausbildung. Wir suchen motivierte und engagierte Nachwuchskräfte, die sich für unsere Branche begeistern und ihre Zukunft aktiv gestalten möchten. Du hast die Chance, in einem erfolgreichen Unternehmen tätig zu werden und dich in einem abwechslungsreichen Arbeitsumfeld weiterzubilden.

Überzeuge uns von deinem Potential und bewirb dich über den QR-Code in unserer Anzeige oder über deprag.com/ausbildung. Wir freuen uns darauf, dich kennenzulernen.



Azubi Luca

Warum habt ihr euch für DEPRAG als Ausbildungsbetrieb entschieden?

Matthias: Mir hat mein Praktikum sehr gut gefallen. Dank dieser positiven Erfahrung und der Empfehlung meiner Familie habe ich mich für die Ausbildung bei DEPRAG entschieden. Ein großer Pluspunkt ist auch die zentrale Lage in Amberg. Viele Bus- und Zugverbindungen sind in der Nähe und zu Fuß gut erreichbar.

Luca: Bei mir war es ähnlich. Auch mich haben Bekannte, die bereits in der Firma arbeiten, durch ihre Empfehlung po-

Eure persönlichen Tipps für zukünftige Azubis?

Matthias: Wenn ihr an Technik interessiert seid und gerne im Büro arbeitet, bietet der

Azubi Matthias

Bilder: DEPRAG

Die DEPRAG SCHULZ GMBH u. CO. KG ist mit rund 790 Mitarbeitern ein innovatives Unternehmen im Bereich Maschinenbau und seit Jahren auf Wachstumskurs. Als einer der führenden Hersteller für Schraubtechnik, Montagesysteme, Druckluftmotoren, Druckluftwerkzeuge und Turbinengeneratoren wächst das Unternehmen weltweit stark.

Berufen an, das dich mit den wichtigsten Fähigkeiten und Kenntnissen ausstattet.

Ganz gleich, ob du dich für eine kaufmännische oder technische Ausbildung interessierst. In der DEPRAG Academy genießt du eine Topausbildung auf hohem Niveau. Derzeit sind rund 50 Auszubildende in Amberg beschäftigt.

Wir sind davon überzeugt, dass die Förderung unserer Mitarbeiter entscheidend für den Erfolg unseres Unternehmens ist. Deshalb bieten wir ein umfassendes Ausbildungsprogramm in zukunftsfähigen

Doch wie finden unsere aktuellen Azubis ihre Ausbildung? Matthias (Azubi Technischer Produktdesigner) und Luca (Azubi Zerspanungsmechaniker) erzählen euch etwas über ihre Ausbildung bei DEPRAG.

Schraube mit uns an deiner Zukunft

mit einer Ausbildung zum:

- Mechatroniker*
- Industriemechaniker*
- Zerspanungsmechaniker*
- Industriekaufmann*
- Technischer Produktdesigner*
- Fachkraft* für Lagerlogistik
- Fachinformatiker* Fachrichtung Anwendungsentwicklung
- Mathematisch-technischen Softwareentwickler*

oder einem Dualen Studium in:

- Maschinenbau
- Elektrotechnik
- Mechatronik
- Mechatronik & Digitale Automation
- Industrie-4.0-Informatik
- Wirtschaftsingenieurwesen



Jetzt bewerben

* Personenbezogene Formulierungen betrachten wir geschlechtsneutral.



deprag.com/ausbildung
[deprag_amberg](https://www.instagram.com/deprag_amberg)

DEPRAG
 machines unlimited

Beim Recruiting die KI überzeugen

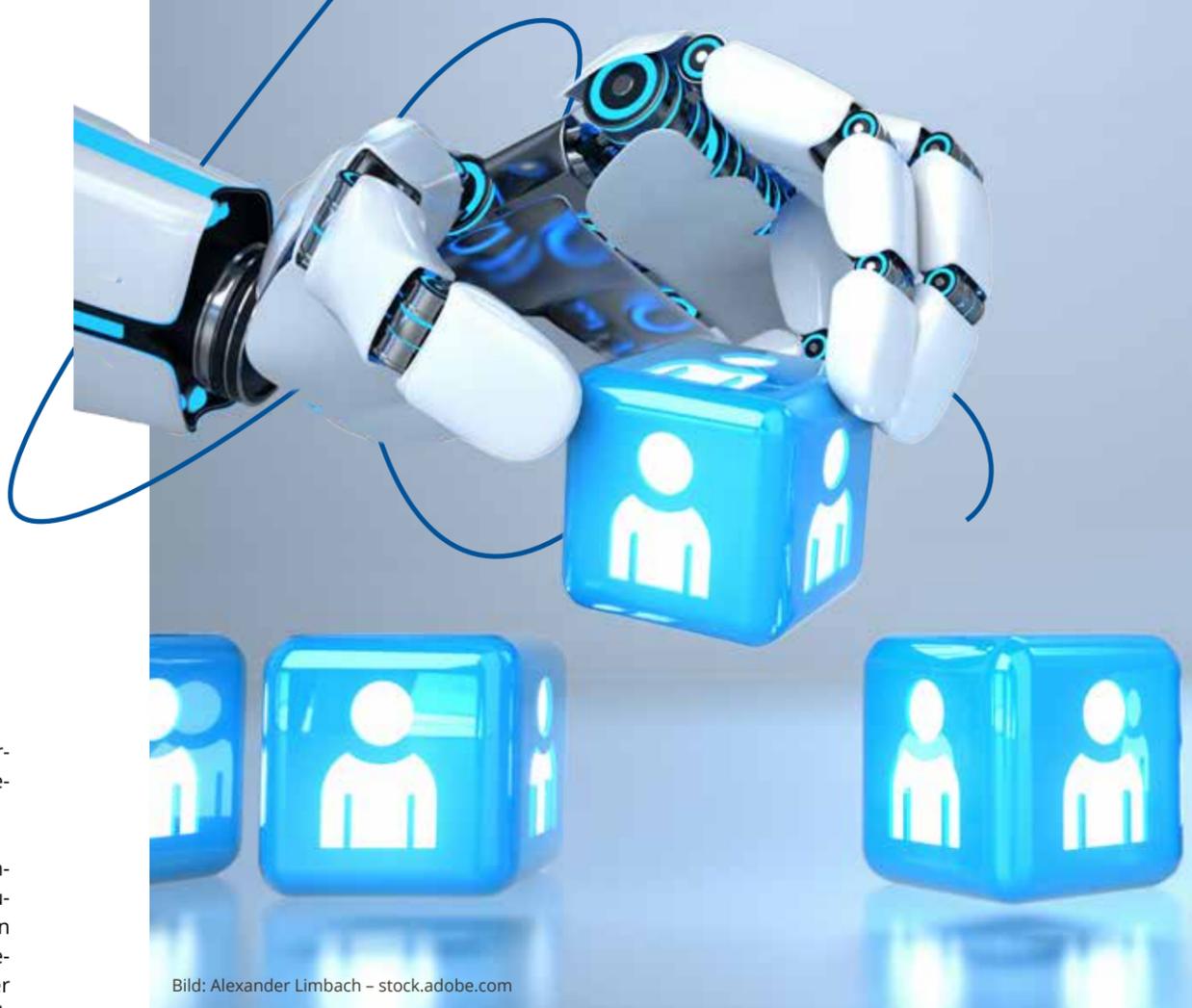


Bild: Alexander Limbach – stock.adobe.com

Bewerben, das ging lange Zeit so: Zeugnisse raussuchen, Lebenslauf aktualisieren und ein möglichst kreatives und charmantes Anschreiben formulieren. Abschieken. Und hoffen, den Chef oder die Personalabteilung damit überzeugt zu haben. Das Prozedere ist heute meistens gleich. Doch bevor ein Vorgesetzter die Bewerbung zu Gesicht bekommt, muss manchmal erst mal der Computer überzeugt werden.

ausieht, wie potenzielle Bewerber erreicht werden können, wie sie angesprochen werden wollen.“

Und übrigens: KI kann auch die Kommunikation mit den angehenden Azubis übernehmen. „Ein Roboter kann Bewerbern gut typische Fragen beantworten“, sagt Kai Helfritz von der Deutschen Gesellschaft für Personalführung (DGFP). Wie viele Urlaubstage bietet das Unternehmen? Gibt es ein gratis Nahverkehrsticket? Antworten hat ein KI-getriebener Chatbot.

Denn: Künstliche Intelligenz (KI) ist auch in diesem Bereich unseres Arbeitslebens auf dem Vormarsch. „Theoretisch kann KI den kompletten Recruiting-Prozess allein durchführen“, sagt Annika von Mutius, Gründerin eines HR-Tech-Startups, das KI-basierte Lösungen anbietet. „Die KI findet heraus, wer der ideale Bewerber für die Stelle

Ist die Bewerbungsfrist abgelaufen, filtert KI die besten Bewerber aus den Unterlagen. Sie könnte sogar Vorstellungsgespräche führen, Mimik und Gestik des Gegenübers analysieren und schlussendlich eine Entscheidung fällen. Theoretisch zumindest. Aber das ist dann doch eher visionär.

Üblicherweise wird die KI derzeit nur in Teilbereichen des Recruitings eingesetzt. Besonders bewährt ist sie im Sourcing und Screening. „Sourcing bedeutet: Wen will ich mit meiner Stellenausschreibung ansprechen und wie spreche ich ihn an? Screening kommt im nächsten Schritt zum Einsatz“, erklärt Annika von Mutius. Hier geht es um die Auswahl, sobald die Bewerbungen

eingetroffen sind. Meistens handelt es sich dabei um eine Vorselektion, deren Ergebnis dann auf dem Tisch der Personaler landet.

So sollte die ideale Bewerbung aussehen

Die große Frage: Wie fallen Bewerber der KI positiv auf? Professor Enzo We-

„Formulieren Sie präzise, aktiv und untermauern Sie Ihre Aussagen mit konkreten Beispielen.“

PSZ electronic GmbH

STARTE JETZT DEINE EXKLUSIVE AUSBILDUNG IN UNSEREM UNTERNEHMEN!

2500 MITARBEITER IN 4 LÄNDERN!

In der nördlichen Oberpfalz dahoam, aber in der Welt zu Hause – es ist die Mischung aus innovativen Ideen, technischem Know-how und individuell zugeschnittenen Lösungen, die uns in den letzten Jahren zum Marktführer in unserem Bereich werden ließ.

DEINE AUSBILDUNG BEI UNS:

In allen Berufszweigen genießt Du erstklassige Ausbildung. Du liegst uns am Herzen und wir geben unser Wissen mit Leidenschaft an Dich weiter. Eigenverantwortliches Handeln, innovatives Arbeiten und unser Teambuilding werden Dich begeistern.

UNSERE AUSBILDUNGSANGEBOTE (W/M/D):

- KAUFFRAU BÜROMANAGEMENT
- KAUFFRAU FÜR GROSS- UND AUSSENHANDELS-MANAGEMENT (FACHRICHTUNG AUSSENHANDEL)
- INDUSTRIEKAUFMANN
- PRODUKTDESIGNER
- WERKZEUGMECHANIKER
- VERFAHRENSMECHANIKER IN KUNSTSTOFF- UND KAUTSCHUKTECHNIK
- FACHKRAFT LAGERLOGISTIK
- FACHINFORMATIKER SYSTEMINTEGRATION

AUSBILDUNGSBEGINN
1. September 2023,
Unterjähriger Eintritt möglich

AUSBILDUNGSDAUER
2 bis 3,5 Jahre je nach
Ausbildungsberuf

DUALE STUDIENGÄNGE (W/M/D)
Auf Anfrage möglich

PSZ electronic GmbH
Im Gstaadach 6
D-92648 Vohenstrauß

Ansprechpartner: Brigitte Fenzl
+49 (0) 96 51 – 924 117 170
+49 (0) 96 51 – 924 117 221
bewerbung@psz-electronic.com



www.psz-electronic.com/karriere

Wir suchen Dich!

Bewirb Dich jetzt unter:
grammer.com/karriere

Möglichmacher & Innovatiostreiber gesucht.

Neue Wege gehen. Innovative Ideen verwirklichen. Die Zukunft der Mobilität mitbestimmen. Bei GRAMMER kannst Du viel bewegen - auch für Dich selbst. Als ein weltweit führender Anbieter von Systemen für Pkw-Innenausstattung sowie Fahrer- und Passagiersitzen für Offroad-Nutzfahrzeuge, Lkw, Busse und Bahnen gestalten wir die Art und Weise, wie Menschen heute und in Zukunft mobil sind. Bringe Dich mit Deinem einzigartigen Talenten in die vielfältige GRAMMER-Community ein. Mehr als 14.000 Mitarbeiter:innen in 19 Ländern wollen gemeinsam mit Dir die Welt verändern.

Ausbildungsstellen 2024 an unseren Standorten Kümmersbruck & Ursensollen

Wen suchen wir?
Ob Auszubildender oder Studierender, ob gewerblich oder Büro - wer heute schon bei einem Unternehmen von morgen einsteigen will, ist bei GRAMMER genau richtig.

Welche Berufe bilden wir aus?

- Fachinformatiker:in
- Industriemechaniker:in
- Mechatroniker:in
- Mechaniker:in für Fahrzeuginterieur
- Verfahrensmechaniker:in für Kunststoff- und Kautschuktechnik
- Fachkraft für Lagerlogistik
- Speditionskaufleute
- duales Studium in Kooperation mit der OTH Amberg-Weiden
- duales Studium in Kooperation mit der DHBW Mosbach



FOLLOW US



30 Tage Urlaub



Bezahlung nach IG-Metall Tarif



Übernahmegarantie



flexible Arbeitszeiten



bezuschusste Kantine



internationale
Karrieremöglichkeiten



individuelle
Weiterbildung



Corporate Benefits

grammer.com/karriere



**KI, übernehmen Sie!
Immer mehr Personal-
abteilungen setzen bei der
Mitarbeiter-Akquise auf den
Kollegen Computer. Was
ändert das für Bewerber?
Ist das das Ende von
Kreativität und Charme?**



ber vom Institut für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung (IAB) rät, Schlüsselwörter aus der Stellenanzeige in das Anschreiben aufzunehmen: „Formulieren Sie präzise, aktiv und untermauern Sie Ihre Aussagen mit konkreten Beispielen.“ Mit dieser Taktik machen Bewerber auf keinen Fall etwas falsch. Denn: „Direkt zum Punkt kommen und nicht zu verspielt formulie-

ren, das ist in Bewerbungen ohnehin eine gute Idee“, so Weber. „Die Anzahl relevanter Informationen im Verhältnis zum Gesamttext sollte möglichst hoch sein.“

Kai Helfritz von der DGFP rät: „Schreiben Sie in einfachen Sätzen, gliedern sie die wichtigen Informationen gut. Unter Umständen sind sogar Stich-

„Verwenden Sie gängige Dateiformate wie Word oder PDF, die von KI-Systemen gut verarbeitet werden können.“



punkte sinnvoll.“ Annika von Mutius empfiehlt, sich in der Beschreibung der eigenen Fähigkeiten nicht zu sehr auf bewältigte Aufgaben zu fokussieren, sondern darauf, was man dabei gelernt hat. Sie rät sogar Persönliches zu teilen, Wertvorstellungen etwa.

Was will die KI wirklich sehen?

Der Leitfaden der Experten ist nachvollziehbar. Aber was die KI gut findet, muss vor allem eine wissen: die KI selbst. Deshalb wurde ChatGPT folgende Frage gestellt: „Wie sollten Bewerbungsunterlagen aussehen, damit sie einer KI positiv auffallen?“ Das Programm ist mit den Antworten von Mutius, Helfritz und Weber einverstanden - und hat noch weitere Tipps: „Vermeiden Sie Bilder und Grafiken, denn diese könnten schlecht ausgelesen werden.“ Und: „Verwenden Sie gängige Dateiformate wie Word oder PDF, die von KI-Systemen gut verarbeitet werden können.“

Auch ChatGPT gibt dem Fragenden mit auf den Weg: „Denken Sie daran, dass

KI-Systeme nicht nur nach Schlüsselwörtern suchen, sondern auch nach Mustern und Kontext. Daher ist es wichtig, Ihre Bewerbungsunterlagen sowohl für KI-Systeme als auch für menschliche Leser ansprechend zu gestalten.“

Welche Folgen hat der Einsatz von KI?

Was aber machen datengetriebene Personalentscheidungen mit unserer Arbeitswelt? Nimmt möglicherweise Diskriminierung zu? Oder vielleicht sogar ab? „Ein KI-Verfahren im Bewerbungsprozess ist per se kein Vor- oder Nachteil für den Bewerber“, sagt Enzo Weber vom IAB.

Theoretisch kann eine KI mehr, weniger oder gleich viel diskriminieren, wie ein Mensch, betont auch Annika von Mutius. Positiv ist: Ein Algorithmus hat keine Vorurteile. Aber: KI-Systeme werden mit Daten aus der Vergangenheit trainiert und setzen dabei Merkmale in Zusammenhänge. Hier kann es zum Beispiel zur Benachteiligung durch Alter oder Geschlecht kommen. Annika von Mutius drückt das fast poetisch aus: „Die KI-Architektur als Basis für datengetriebenen Entscheidungen muss Veränderungen in der Gesellschaft zulassen.“ Vereinfacht heißt das, dass Rückschlüsse einer KI, die zu einer Diskriminierung führen, keine Grundlage für Entscheidungen sein dürfen, dafür müssen die Architekten der KI sorgen. Hier bleibt also der Mensch hinter der Architektur ganz entscheidend. Ob das in allen KI-Lösungen immer der Fall ist, ist un-

wahrscheinlich. Helfritz von der DGFP betont deshalb: „Der Mensch muss immer noch einen Qualitätscheck machen, um etwaige Benachteiligung zu verhindern.“

Fest steht: Bewerber müssen sich nicht vor der KI in der Personalabteilung fürchten. Eine gute, klar gegliederte Bewerbung bisher ist auch für die KI eine gute Bewerbung. In den meisten Unternehmen ist der Einsatz von KI zudem mit der Vorauswahl beendet. Dann geht es im persönlichen Gespräch wieder klassisch darum, worum es immer schon ging: Passt es menschlich zwischen uns? Stimmt die Chemie?

Wer bis dahin auf Nummer sicher gehen will, kann den Computer mit seinen eigenen Waffen schlagen: Denn KI arbeitet nicht nur für Unternehmen. Sie schreibt auch klaglos Bewerbungen. Garantiert KI-optimiert. Nur die Fakten, die muss wie immer der Mensch im Blick behalten. (dpa/tmn)



„Die KI-Architektur als Basis für datengetriebenen Entscheidungen muss Veränderungen in der Gesellschaft zulassen.“

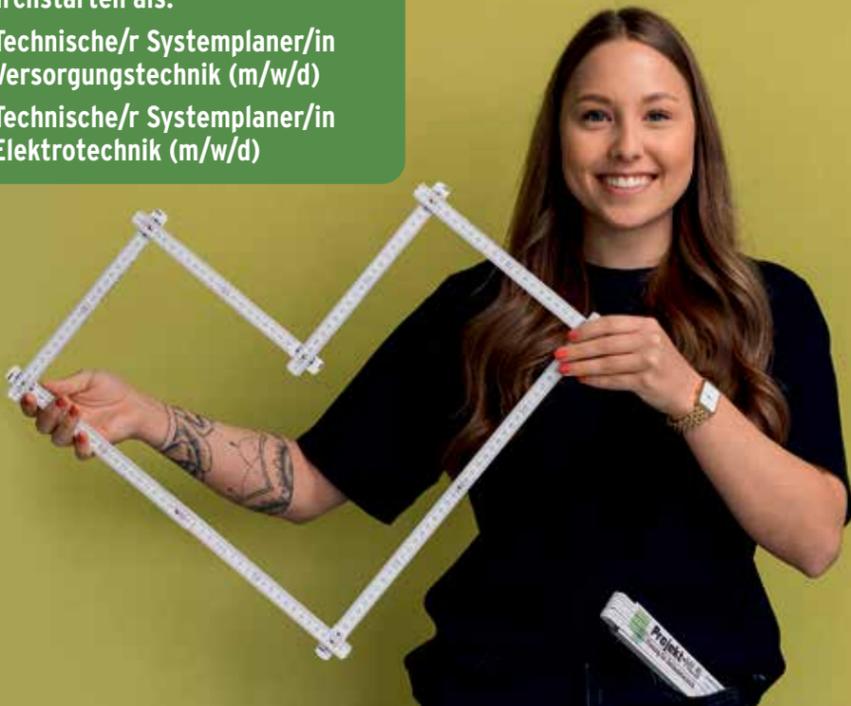
Projekt-HLS
Planung für Gebäudetechnik

Zukunft sichern bei Projekt-HLS!



Durchstarten als:

- Technische/r Systemplaner/in Versorgungstechnik (m/w/d)
- Technische/r Systemplaner/in Elektrotechnik (m/w/d)



Projekt-HLS GmbH & Co. KG
Dr.-Müller-Straße 7 | 92637 Weiden i.d.OPf.
Tel.: 0961 / 481 65 0



www.projekt-hls.de/ausbildung



Ausbildung mit
ZUKUNFT & CHANCEN

Die Johanniter suchen Auszubildende (m/w/d)

- **Kinderpfleger (m/w/d)** (2 Jahre)
- **Erzieher (m/w/d)** im Rahmen des PiA-Modells (ehem. OptiPrax) (3 Jahre)
- **Pflegefachmann/-frau** (3 Jahre)
- **Notfallsanitäter (m/w/d)** ab 18 Jahren möglich (3 Jahre)
- **Kaufmann/-frau** im Gesundheitswesen (3 Jahre)
- **Kaufmann/-frau** für Marketingkommunikation (3 Jahre)
- **Hotelfachmann/-frau im Hotel INCLUDiO** (3 Jahre)
- **Fachkraft für Gastronomie (m/w/d)** Schwerpunkt Restaurantservice (2 Jahre)
- **Fachmann/-frau für Restaurants u. Veranstaltungsgastronomie** (3 Jahre)
- **Koch/Köchin** (3 Jahre)

Bewerber (m/w/d) für den/das

- **Bundesfreiwilligendienst**
- **Freiwillige Soziale Jahr**



Wir freuen uns auf Deine Bewerbung unter:

Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.
Regionalverband Ostbayern
Wernberger Str. 1, 93057 Regensburg
Tel. 0151 53091425
jobs.ostbayern@johanniter.de

Jetzt gleich bewerben:



JOHANNITER



Teamfähig zu sein, kann viele verschiedene Dinge bedeuten. Was einen selbst auszeichnet, sollte man allerdings vor einer Bewerbung herausfinden.

Bild: whyframeshot - stock.adobe.com

Klar kann ich im Team arbeiten

aber wie genau

Im Job hilft sie und in Stellenausschreibungen wird sie oft gefordert: Teamfähigkeit. Doch führt man sie im Anschreiben nur als solche auf, bleibt sie eine leere Worthülse. Was tun?

Wer sich auf Jobs bewirbt, in denen Teamfähigkeit gefragt ist, sollte potenziellen Arbeitgebern eine konkrete Vorstellung davon vermitteln, was einen tatsächlich teamfähig macht. Dazu rät Karriereberater Bernd Slaghuis in einem Blog-Beitrag auf Xing.

Der erste Schritt: sich selbst Klarheit verschaffen, worin die eigene Teamfähigkeit genau besteht. Dafür könne man sich Slaghuis zufolge etwa folgende Fragen stellen: Fällt es mir leicht, zwischen unterschiedlichen Meinungen zu vermitteln oder im Team für Ausgleich zu sorgen? Bin ich besonders gut darin, neue Kollegen einzuarbeiten?

Das Umfeld fragen

Vielleicht sei man aber auch eine Person, die im Team die Richtung vorgibt - oder derjenige, bei dem Mitschüler/innen oft nach Rat suchen. Auch was das Umfeld eigentlich an einem schätzt, könne eine sinnvolle Frage sein. Wisse man das nicht, spreche nichts dage-

gen, „einfach direkt danach zu fragen“, so Slaghuis.

Anschließend lassen sich die jeweiligen Antworten dann im eigenen Anschreiben unterbringen - oder im Bewerbungsgespräch vermitteln.

Schreiben kann man etwa: „Im Team übernehme ich gerne die Rolle des ... und trage so dazu bei, dass ...“ Oder: „Meine Mitschüler/innen schätzen an mir, dass ich ... bin/kann.“

Wichtig dabei: Sich ruhig trauen, ein ehrliches Bild von sich als Person zu vermitteln, rät Slaghuis in dem Beitrag. Es gehe darum, dass Stelle und Person zusammenpassen. Werde für ein bestehendes Team beispielsweise nicht

der empathische Menschenfreund gesucht, der man vielleicht sei, sondern jemand, der sich gut durchsetzen kann, „dann ist eine Absage auch ein gutes Ergebnis.“ (dpa/tmn)



WIR SUCHEN DURCHBLICKER

Wir sorgen für Durchblick – schließlich produzieren wir Glas für viele verschiedene Anwendungen! Die NSG Group ist einer der weltweit führenden Hersteller von Glas für Gebäude, Fahrzeuge und Technik. Und wir suchen Durchblicker – engagierte und motivierte Menschen, die gerne im Team arbeiten.

STARTE MIT UNS IN DEINE ZUKUNFT!

Wir bilden zum 1. September 2024 in den folgenden Berufen aus:

- Elektroniker für Betriebstechnik (m/w/d)
- Fachkraft für Lagerlogistik (m/w/d)
- Industriemechaniker (m/w/d)
- Maschinen- und Anlagenführer (m/w/d)
- Verfahrensmechaniker Glastechnik (m/w/d)

Bewirb dich jetzt über unser Bewerberportal auf pilkington.de/ausbildung.

Pilkington Deutschland AG
Flachglasstraße 3
92729 Weiherhammer

www.pilkington.de



nsg_durchblicker



Besuch uns auf Youtube



HABEN WIR EIN MATCH?

AUSBILDUNG

- Industriekaufrau/-mann
- Kaufrau/-mann für Marketingkommunikation
- Fachinformatiker/in für Anwendungsentwicklung
- Fachinformatiker/in Systemintegration
- Technische/r Produktdesigner/in

DUALES STUDIUM

- Motorsport Engineering
- Logistik und Digitalisierung
- Elektro- und Informationstechnik
- Betriebswirtschaft

Und noch einige mehr...

Unsere Benefits für Dich:



Hybrides Arbeiten



Betriebliche Altersvorsorge



Flexible und individuelle Arbeitsmodelle



Übernahme Lernmaterial



Führerschein-zuschuss



Und viele mehr...



MATCH DEINE ZUKUNFT!

Mit uns und der Mobilität von morgen. Ganz in Deiner Nähe und mit 14.500 Mitarbeitenden weltweit.

www.autoelectric.com/de/karriere

Unsere Anschrift:

Nexans autoelectric GmbH
Vohenstraußer Str. 20
92637 Floß

Ansprechpartnerin:

Stefanie Wenzl
Tel.: 09603 20 2400
karriere@autoelectric.com

OHNE TRAINING GEHT DA NICHTS

Wer bei den Eignungstests für Soldaten und Polizisten gut abschneiden will, kann sich mit diesen Tipps optimal auf das Auswahlverfahren vorbereiten.

Bild: Racle Fotodesign – stock.adobe.com

Die hohen Anforderungen, die ein Soldat oder Polizist für eine Spezialeinheit erfüllen muss, können die Kandidaten ohne intensive Vorbereitung nicht bewältigen. Neben den körperlichen Tests müssen sie auch ihre mentale Stärke und Belastbarkeit unter Beweis stellen, um die Ausbildung antreten zu dürfen. "Viele Teilnehmer scheitern tatsächlich an den mentalen Anforderungen des Auswahlverfahrens. Sie unterschätzen die Tests oder bereiten sich nicht genug vor", erklärt Niklas Voß. Er ist ehemaliger Soldat und unterstützt Kandidaten bei der Vorbereitung für die Eignungstests. Gerne verrät er im Folgenden sieben Tipps, wie sich Soldaten und Polizisten optimal auf das Auswahlverfahren vorbereiten.

1. An ein ausgewogenes Training denken

Die Eignungstests der Polizei fordern zukünftigen Auszubildenden alles ab. Eine gezielte Vorbereitung ist daher unabdingbar. Gefürchtet ist vor allem der Sporttest der Polizei. Schließlich gilt er im Allgemeinen als sehr anspruchsvoll. Viele Bewerber konzentrieren sich bei der Vorbereitung darauf, Kraft und Muskelmasse aufzubauen und verges-

sen dabei das Ausdauertraining, das bei Behörden wie der Polizei so wichtig ist. Idealerweise gehen zukünftige Auszubildende daher nicht nur ins Fitnessstudio, sondern laufen auch regelmäßig, um einen ausgewogenen Mix aus Kraft und Ausdauer zu erzielen.

2. Das richtige Mindset pflegen

Viele Bewerber denken, die Eignungstests seien die größte Herausforderung – und unterschätzen die Intensität der Ausbildung, die sie erwartet. Gerade in höheren Einheiten wie Spezialeinheiten können zukünftige Auszubildende sich zu keiner Zeit zurücklehnen, denn während der Ausbildung müssen sie über mehrere Jahre hinweg Tag für Tag Höchstleistungen abliefern.

3. Nicht nur die Mindestvoraussetzungen erfüllen

Gerade beim Sporttest sollte es nicht das Ziel sein, die Mindestanforderungen zu erfüllen. Der Grund: Viele Behörden arbeiten mit Bestenlisten. Wer also nur die Mindestvoraussetzungen erfüllt, landet hier für gewöhnlich auf den hintersten Plätzen. Außerdem macht es den Ausbildern gegenüber keinen guten Eindruck, wenn Bewerber lediglich das Minimum erfüllen.

4. Die Vorbereitung rechtzeitig angehen

Bei der Vorbereitung des Sporttests sollte man frühzeitig, nach Möglichkeit bereits ein Jahr vorher, anfangen. Dadurch hat der Körper nach jeder Trainingseinheit genug Zeit, sich zu regenerieren.

Wird die Ruhephase vernachlässigt, kann ein gegenteiliger Effekt auftreten: Die Leistung des Bewerbers verschlechtert sich. Außerdem ist die Verletzungsgefahr geringer, wenn zukünftige Auszubildende die Vorbereitung rechtzeitig angehen.

5. Diszipliniert bleiben

Motivation ist schön und gut, doch sie bedeutet nichts, wenn sie nicht mit einer gehörigen Portion Disziplin einhergeht. Der Grund: Die Motivation und das Hochgefühl, die uns zu Beginn noch antreiben, flachen irgendwann ab.

Um das zu verhindern, braucht es Disziplin, mit der es einem gelingt, sich jede Woche von neuem zu motivieren.

6. Kognitive Aspekte nicht vernachlässigen

Neben dem Sportteil haben die Eignungstests der Behörden auch einen schriftlichen Teil, der das Allgemeinwissen, das logische Denken und die Rechtschreibung umfasst. Dieser Teil kann mit Hilfe von Apps und Büchern sehr gut trainiert werden. Wichtig ist auch hier, frühzeitig mit der Vorbereitung zu beginnen, weil der Test unter gewissem Zeitdruck stattfindet.

7. Nach Ausbildungsende am Ball bleiben

Auch nach Abschluss ihrer Ausbildung sollten bereits fertige Polizisten weiterhin konsequent und ausdauernd an ihrer Fitness arbeiten. Dadurch gelingt es ihnen nicht nur, der hohen Verantwortung, die sie tragen, gerecht zu werden, sondern sie dienen auch als inspirierendes Vorbild für nachfolgende Auszubildende. (ots)



Volksbank Raiffeisenbank Nordoberpfalz eG

Ausbildung 2024

- Bankkaufleute (m/w/d)
- Kaufleute für Versicherungen und Finanzanlagen (m/w/d)
- Immobilienkaufleute (m/w/d)
- Kaufleute für Dialogmarketing (m/w/d)

Hier findest Du alle Informationen über unsere Ausbildung inkl. Online-Bewerbungs-Möglichkeit

vr-nopf.de



Deine Zukunft bei uns kann kommen!

STARTE DEINE ERSTEN SCHRITTE INS BERUFSLEBEN BEI



Mit Aussicht auf eine tolle Karriere!

- ✓ Metallbauer Nutzfahrzeugbau*
- ✓ KFZ Mechatroniker System & Hochvolttechnik*
- ✓ Kauffrau für Büromanagement
- ✓ KFZ Mechatroniker Nutzfahrzeugtechnik



Ausbildung • Duales Studium • Praktikum

bewerbung@nutzfahrzeuggoepl.de
www.goepl-gruppe.de/karriere

Jetzt bewerben!

Was macht ... eigentlich ...

Als Gärtnerin zu arbeiten – das bedeutet mehr, als nur einen grünen Daumen zu haben und Blumen zu gießen. Der Job ist abwechslungsreich, aber auch körperlich fordernd.



Bild: Klaus-Dietmar Gabbert/dpa-tmn

Triebe richtig zurückschneiden will gelernt sein: Madeleine Hannert ist Gärtnermeisterin für Zierpflanzen und darf auch ausbilden.

Eine Gärtnerin ist nicht gleich eine Gärtnerin. Schließlich gibt es in dem Beruf mehrere Fachrichtungen. Mit Obst, Gemüse, Stauden oder Bäumen arbeiten die einen. Andere sind im Garten- und Landschaftsbau oder in einer Friedhofsgärtnerei tätig.

spielt, sondern war auch immer mit dabei, wenn es darum ging, etwas zu säen, zu düngen, zu stützen oder zu pflegen. So entwickelte ich mit den Jahren immer mehr einen Hang zu Pflanzen aller Art. Sie zu umsorgen, das erfüllt mich sehr.

Dem Bereich Zierpflanzen hat sich die ausgebildete Gärtnerin Madeleine Hannert vom Rosengut Langerwisch verschrieben. Im Job-Protokoll erzählt sie, was die Arbeit mit Pflanzen besonders macht - und warum sie sich beruflich schon im August mit Weihnachtspflanzen beschäftigt.

Ich habe mich schon immer über die neuesten Pflegetipps informiert und auch ausprobiert, ob zum Beispiel andere Lichtverhältnisse dieser oder jener Pflanze ein besseres Wachstum bescheren. Und mit der Zeit reifte in mir dann die Entscheidung, mich auch beruflich mit Zierpflanzen zu beschäftigen.

Wie ich zu meinem Beruf fand:

Meine Großeltern hatten - ebenso wie meine Eltern - einen großen Garten. Dort habe ich als Kind nicht nur ge-

Blühende und grüne Topfpflanzen, Containerpflanzen wie etwa Rosen sowie Beet-, Balkon- und Gemüsepflanzen im Gewächshaus - all das habe ich als Gärtnerin der Fachrichtung Zier-

pflanzen im Blick. Wenn ich sehe, wie aus Winzlingen zum Teil richtig große und verkaufsfertige Pflanzen werden, dann macht mich das richtig glücklich.

Wie mein Arbeitsalltag aussieht:

Pflanzen werden durch Saat oder Stecklinge vermehrt und auf Substraten kultiviert. Dann kommt es auf die richtige Bewässerung an. Pflanzen topfen Gärtnerinnen und Gärtner auch ein oder um. Zudem sind regelmäßig Triebe zu schneiden und zu

„Abwechslung kommt nicht zuletzt dadurch in meinen Alltag, dass je nach Jahreszeit andere Kulturen vorzubereiten sind.“

stützen, damit sie sich besser verästeln können.

Abwechslung kommt nicht zuletzt dadurch in meinen Alltag, dass je nach Jahreszeit andere Kulturen vorzubereiten sind.

Im Juli und August etwa geht es darum, Weihnachtssterne einzutopfen. Die Jungpflanzen sind etwa drei bis vier Zentimeter groß. Sobald sie die ersten roten Hochblätter zeigen, brauchen sie mehr Dunkelheit als

Ausbildung 2024

Dein Start ins Berufsleben

Elektroniker für Betriebstechnik (m/w/d)
Elektroniker für Automatisierungstechnik (m/w/d)
Fachinformatiker – Fachrichtung Anwendungsentwicklung (m/w/d)
Industriekaufleute (m/w/d)

Isa the power of engineering

www.isaweiden.de

AZUBI GESUCHT

Wir suchen ab 1.9.2024 noch Auszubildende (m/w/d) als Rolladen- und Sonnenschutzmechaniker.

Wir sind ein mittelständischer Handwerksbetrieb mit über 100 Mitarbeitern und produzieren in unserem modernen Werk in Erbendorf Sonnenschutzanlagen aller Art.

Wenn Du Interesse hast, einen spannenden Beruf in einem wachsenden Unternehmen zu erlernen, bist Du genau richtig bei uns!

FALTENBACHER JALOUSIENBAU

Im Gewerbepark 15 | 92681 Erbendorf
 0 96 82 / 92 20-0
 kontakt@faltenbacher.de

AZUBI 2024

MIT ATTRAKTIVEM PRÄMIENMODELL FÜR AZUBIS!

HANDWERK GEWINNT!

- ▶ **ELEKTRONIKER FACHRICHTUNG ENERGIE- UND GEBÄUDETECHNIK (m/w/d)**
- ▶ **TECHNISCHER SYSTEMPLANER (m/w/d)**
- ▶ **KAUFMANN FÜR BÜROMANAGEMENT (m/w/d)**

mehr Informationen unter: www.eeatec.de/karriere

BEWIRB DICH

PER EMAIL personal@eeatec.de

www.eeatec.de

EE|A TEC

EEAtec GmbH - Weiden / Vilseck / Nürnberg - www.eeatec.de

WEIDEN 24

HEUTE WISSEN, WAS MORGEN LOS IST

HOL DIR DIE APP!

@weiden24

Nachwuchs gesucht

AZUBIS (m/w/d) im Bereich Metallbau:
 Fachrichtung Konstruktionstechnik

Forster Stahl- und Anlagenbau Weiden
Forster Behälter- und Apparatebau Mantel
 Mehr als nur ein Arbeitsplatz

Du hast keine Lust, nur eine Nummer zu sein? Du möchtest Dich auch am Arbeitsplatz fühlen wie in einer großen Familie? Dann solltest Du Dich am besten gleich bei der **Forster Unternehmensgruppe** bewerben.

JETZT TEIL DER FORSTER-FAMILIE WERDEN
 „Hier herrscht eine vertraute und familiäre Atmosphäre“, sagt Anton Forster. „Viele Mitarbeiter sind schon seit Jahrzehnten bei uns, aus Kollegen sind Freunde geworden.“ Chefalüren hat hier auch der Chef keine. „Zu mir kann jeder mit seinem persönlichen Anliegen kommen“, sagt er. „Überhaupt sind bei uns alle Führungskräfte immer ansprechbar, jeder darf und soll sich hier entfalten und mitbringen.“

ABWECHSLUNG STATT FABRIKARBEIT
 Aber nicht nur wegen der einmaligen Atmosphäre lohnt es sich, bei der **Forster Unternehmensgruppe** eine Ausbildung zu beginnen. „Die Arbeit ist bei uns sehr abwechslungsreich“, erklärt der Chef. „Langweilig wird es deswegen nie.“ Gefertigt werden hier nicht nur schlüsselfertige Hallen, sondern auch Treppen, Brücken, Überdachungen, ganze Industrieanlagen, Behälter, Wärmetauscher usw. – und alles andere aus Stahl. „Das Resultat seiner Arbeit kann man bei uns sehen und anfassen.“

Interesse? Dann schicke uns Deine Bewerbung bitte schriftlich oder per Mail an Frau Walther: pwalther@forster-gmbh.de

Forster Stahl- und Anlagenbau GmbH
 Am Forst 6
 92637 Weiden
 oder an
 Forster Behälter- und Apparatebau GmbH
 Turnhaldesiedlung 7
 92708 Mantel

Scannen und bewerben www.pwalther@forster-gmbh.de

FORSTER UNTERNEHMENSGRUPPE
 verstehen. denken. bauen.

www.forster-unternehmensgruppe.de

Wir bilden aus!

SCHLEICHER

- Technischer Produktdesigner m/w/d
- Zerspanungsmechaniker m/w/d
- Industriemechaniker m/w/d
- Mechatroniker m/w/d
- Elektroniker m/w/d
- Duales Studium m/w/d

Bewerbe dich jetzt an:
bewerbung@schleicher-gmbh.de
 oder per Post an
 Ludwig Schleicher GmbH & Co. KG | Neu-Weiher-Str. 4 | 92690 Pressath

www.schleichergmbh.de



MADELEINE HANNERT

Bild: Klaus-Dietmar Gabbert/dpa-tmn

... eine Gärtnerin?



Warum für mich nur dieser eine Beruf infrage kommt:

Nicht zuletzt, weil er so spannend ist. Bedingt durch den Klimawandel loten wir Gärtner immer bessere Möglichkeiten aus, wie Pflanzen auch bei einer länger andauernden Phase ohne Regen klarkommen und hitzeresistent werden. Das gilt nicht nur für Zierpflanzen, sondern auch für den Obst- und Gemüseanbau. Ich habe einen wirklich wichtigen Job – und ich weiß: Ohne den grünen Beruf gibt es auf dieser Welt kein Leben!

„Ich habe einen wirklich wichtigen Job - und ich weiß: Ohne den grünen Beruf gibt es auf dieser Welt kein Leben!“

Die Karrierechancen:

Es gibt beispielsweise eine Weiterbildung zur Gärtnermeisterin Zierpflanzenbau - genau das habe ich übrigens gemacht. Dadurch habe ich mehr Verantwortung und darf auch Azubis ausbilden. Zwischendurch fällt für mich als Meisterin auch schon mal Büroarbeit an. Man kann sich auch zum Techniker Gartenbau weiterbilden oder etwa zur Kundenberaterin Gartenbau.

Die Verdienstmöglichkeiten:

Nach dem Entgeltatlas der Bundesagentur für Arbeit verdienen Gärtner der Fachrichtung Zierpflanzenbau im Schnitt 2642 Euro brutto im Monat.

Der Median ist dabei der Wert, der genau in der Mitte einer Datenverteilung liegt. Er gibt somit den Wert an, bei dem die Hälfte mehr verdient, die andere Hälfte weniger. (dpa/tmn)

Licht, um weiter zu gedeihen. Insgesamt benötigen die Weihnachtssterne circa drei Monate, bis sie ausgewachsen und verkaufsfertig sind.

Daneben geht es darum, noch viele andere Kulturen vorzubereiten. Im Oktober beginnen wir Gärtner beispielsweise damit, Primeln einzutopfen. Egal, um welche Kulturen es geht: Immer ist dafür zu sorgen, dass die Jungpflanzen entweder im Freien oder im Gewächshaus beste klimatische Bedingungen und optimal auf sie abgestimmte Licht- und Nährstoffverhältnisse haben.

An manchen Tagen lässt sich der Arbeitsalltag so auf den Punkt bringen:

Töpfe füllen, rücken - also zu dicht stehende Töpfe in einen größeren Abstand zueinander bringen - Pflanzen stützen, Pflanzen verpacken und saubermachen. Es gibt Zeiten, da steht man zwei oder drei Wochen lang nur an der Topfmaschine oder ist damit beschäftigt, eine Fläche sauberzumachen. Und es fallen auch mal Instandhaltungsmaßnahmen an, zum Beispiel Heizungsrohre streichen.

Die Herausforderungen:

Es gibt zwar Maschinen wie Bewässerungsanlagen oder Topfmaschinen, die die Arbeit erleichtern. Trotzdem ist der Job manchmal körperlich anstrengend. Da sind etwa schwere Säcke mit

Substraten zu schleppen oder man arbeitet über längere Zeit in einer bestimmten eher unbequemen Haltung.

Hinzu kommen die Hitze im Sommer und die Kälte im Winter. Nicht selten sind wir Gärtner extremen Temperaturen ausgesetzt. Wir arbeiten ja nicht nur im Freien, sondern auch im Gewächshaus.

Während es draußen beispielsweise 20 Grad hat, können es im feucht-warmen Gewächshaus auch schon mal locker 30 Grad sein. Und in der kalten Jahreszeit herrschen im Freien oft Minusgrade, während es im Gewächshaus warm ist. Mit diesem ständigen Wechsel muss man gut klarkommen.

Ausbildung bei der HAMM AG in Tirschenreuth



Digital unterstützt zum erfolgreichen Abschluss

Alle Auszubildenden der HAMM AG sind mit persönlichen Notebooks ausgestattet, um das digitale Arbeiten und Lernen im Rahmen der Berufsausbildung zu fördern. Insbesondere in technischen und fertigungsnahen Ausbildungsberufen ist dies noch immer keine Selbstverständlichkeit. Ausbildungsleiter Josef Dill: „Dadurch vernetzen wir Ausbilder und Auszubildende auch digital und haben die Möglichkeit, allgemeine Unterlagen oder Schulungsunterlagen digital zur Verfügung zu stellen. Dies erleichtert den Informationsfluss.“



Praktische Ausbildung - digital unterstützt.

Den Anforderungen gerecht werden

Für die Auszubildenden ist die Ausstattung mit Notebooks jedoch nicht nur innerhalb der Firma eine Hilfe. In vielen Berufsschulen ist die Nutzung von Notebooks bereits Standard, ebenso bei den Prüfungsvorbereitungen.

Der digitale Weg zum Fachwissen

Josef Dill weiter: „Unsere Auszubildenden erhalten zusätzlich Zugang zu einer E-Learning-Plattform. Hier werden komplexe Inhalte sehr anschaulich erklärt. Themenschwerpunkte und Lerntempo können von den Ausbildern gewählt werden, wodurch wir sehr individuell auf unsere Auszubildenden eingehen können.“ Auch für die Ausbilder hat dies große Vorteile. Der Lernfortschritt ist jederzeit einsehbar, ebenso wie Wissenslücken.

Kein Ersatz für Berufsausbildung

„Bei allen Vorteilen ist aber auch klar, dass das E-Learning keine praktische Berufsausbildung ersetzen kann. Für uns ist dies eine wertvolle, ergänzende Maßnahme. So verzahnen wir Präsenz-Ausbildung und digitales Lernen. Dadurch gelingt es uns, die Vorteile der jeweiligen Lernmethode zu nutzen und die Nachteile der jeweils anderen zu kompensieren.“ Nach erfolgreich abgeschlossener Ausbildung geht das Notebook in den Privatbesitz der Auszubildenden über.

www.wirtgen-group.com/hamm



ZUKUNFT GESTALTER

Wir haben viel vor - lass uns gemeinsam die Zukunft gestalten! Starte ab September 2024 deine Ausbildung als:

- × INDUSTRIEMECHANIKER (m/w/d)
- × INDUSTRIEKAUFMANN (m/w/d)
- × MECHATRONIKER (m/w/d)
- × TECHNISCHER PRODUKTDESIGNER (m/w/d)
- × FACHLAGERIST (m/w/d)
- × FACHINFORMATIKER SYSTEMINTEGRATION (m/w/d)



Dein erster Schritt in Richtung Zukunft: Bewirb dich jetzt bei uns!



www.wirtgen-group.com/ausbildung-hamm

HAMM AG
Personalwesen
Hammstraße 1 | D-95643 Tirschenreuth
Tel. +49 (0) 9631 80 - 0

Bild: unpict - stock.adobe.com

Was macht ... eigentlich ...

Als Julia Bothur sich in den Beruf des Schornsteinfegers verliebte, kletterten die noch auf Dächer. Das hat sich geändert - wie so vieles. Denn Schornsteinfegerinnen und Schornsteinfeger kommen längst nicht mehr nur zum Kehren.

Was heute in ihrem Beruf gefragt ist - und warum man in diesem auch Zeit am Schreibtisch und in Kellern verbringt, erklärt Julia Bothur, die auch Vorständin im Bundesverband des Schornsteinfegerhandwerks ist, im Job-Protokoll.

Mein Weg in den Beruf:

Ich komme aus einer richtigen Schornsteinfegerfamilie. Mein Vater ist Schornsteinfeger, auch meine ältere Schwester, mein Schwager und inzwischen meine Nichte. So hatte ich schon als kleines Kind Berührungspunkte mit dem Beruf und als ich gemerkt habe, dass alle um mich herum glücklich damit sind, dachte ich: So schlecht kann es nicht sein.



Bilder: Sandra Seifen/Bundesverband des Schornsteinfegerhandwerks/dpa-tmn

Schornsteinfeger gelten als echte Glücksbringer. Doch haben sie auch Glück mit ihrer Berufswahl? Ja, findet Schornsteinfegerin Julia Bothur. Im Job-Protokoll erzählt sie, warum.



Illustrationen von unserem Azubi Nicolas Hahn

ZUKUNFT GEMEINSAM ENTWICKELN

Wir suchen wissbegierigen Nachwuchs mit Engagement und der Bereitschaft, über den Tellerrand hinauszusehen. Bei uns bist Du ab Tag 1 Mitglied der HERMOS-Familie.

HERMOS ist ein führendes Technologieunternehmen mit Fokus auf Industrie, Gebäude, Energie und Umwelt. Wir entwickeln und implementieren seit mehr als 40 Jahren maßgeschneiderte Automatisierungs- und Integrationslösungen.

Starte Deine Ausbildung bei HERMOS

- » Kaufmann/-frau für Büromanagement (m/w/d)
- » Elektroniker für Betriebstechnik (m/w/d)

Jetzt noch für
2024
bewerben!

Das & vieles mehr bieten wir Dir

- Bei erfolgreicher Ausbildung - Übergangsgarantie
- Viele Mitarbeiter-Rabatte durch Corporate Benefits
- Berufliche & private Unfallversicherung
- Flexible Arbeitszeiten & 30 Urlaubstage
- Vermögenswirksame Leistungen



QR Code scannen & in nur
2 Minuten bewerben!
Keine Unterlagen notwendig!

Weitere Infos unter www.hermos.com/ausbildung/



WIR SUCHEN DICH

- Systemplaner/-in (Elektrotechnik)
- Kaufmann /-Frau für Büromanagement
- Elektroniker/-in (Energie- und Gebäudetechnik)
- IT - Systemelektroniker/ -in
- Fachkraft für Lagerlogistik



scan me

BEWIRB DICH JETZT

www.echarge.de bewerbung@hardy-barth.de
 +49 9666 188 00 0 92262 Schwend, Leinbergstraße 16

... eine Schornsteinfegerin?



Damals hat es mich total begeistert, dass man als Schornsteinfeger so viele unterschiedliche Menschen kennenlernt und sie über moderne Heizmethoden und Techniken aufklären kann. Natürlich fand ich es auch toll, dass man aufs Dach krabbelte, das habe ich bei meinem Vater noch mitgekriegt.

Schornsteinfeger wird man über eine ganz normale dreijährige Berufsausbildung. Es ist naheliegend, danach seine Meisterprüfung abzulegen. Diese Zusatzqualifikation braucht man, wenn man sich irgendwann selbstständig machen und auf einen Bezirk bewerben will.

Ich habe außerdem noch ein Studium zur Ingenieurin für Maschinenbau und erneuerbare Energien absolviert. Zusätzlich bin ich als Energieberaterin, Brandschutztechnikerin und Dozentin an einer Schornsteinfegerschule tätig. Im Beruf des Schornsteinfegers kann man sowohl selbstständig als auch angestellt arbeiten.

Der Arbeitsalltag:

Als klassische Schornsteinfegerin hat man zum einen seine tägliche Büroarbeit und geht zum anderen zu den Menschen und macht dort die Feuerstättenschau. Ich gucke mir das Haus vom Keller bis zum Dach an und prüfe, ob mit der Heizung und dem Kamin alles in Ordnung ist. Daraus werden hinterher die Bescheide erstellt.



„Als klassische Schornsteinfegerin hat man zum einen seine tägliche Büroarbeit und geht zum anderen zu den Menschen und macht dort die Feuerstättenschau.“

Ich finde es faszinierend, wie sich der Beruf in den letzten Jahren weiterentwickelt hat. Viele meiner Kunden kennen ich schon seit sehr vielen Jahren, und ich bin ihre Fachberater sodass mich die Kunden anrufen und nach Rat fragen.

Als Schornsteinfeger sollte man in jedem Fall kommunikationsfreudig sein und keine Angst vor Höhe haben. Außerdem sollte man ein technisches Verständnis mitbringen, denn bei uns wird viel gerechnet.

Die Vor- und Nachteile:

Ich finde ich habe den schönsten Beruf der Welt. Man kann sich seine Zeiten selbst einteilen, Beruf und Familie sind gut miteinander zu vereinbaren. Ein Vorteil ist, dass ich jeden Tag unheimlich viele verschiedene Leute kennenlerne – und dass ich moderne Technik mit altem Handwerk verbinden kann. So entwickelt man sich weiter und arbeitet in einem traditionellen Handwerk mit viel Historie.

Nachteile zu finden, fällt mir schwer. Es gibt eigentlich keine. Wetterfest sollte man sein, denn wir arbeiten bei Wind und Wetter.

Die Zukunftsaussichten:

Der Beruf der Schornsteinfegerin ist absolut zukunftsorientiert und das merkt man gerade in diesen Tagen. Die Beratung geht immer stärker hin zur individuellen Planung. Ich empfehle nicht einfach diese oder jene Wärmepumpe, sondern schaue mir das Haus genau an, frage nach den finanziellen Möglichkeiten der Menschen und kläre, ob schon mal etwas am Gebäude gemacht wurde.

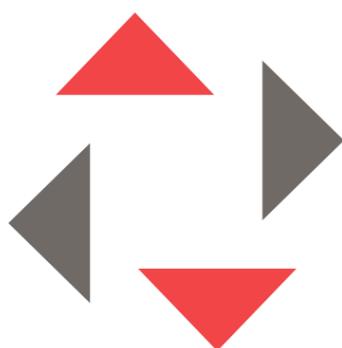
Es gibt in Deutschland rund 11 000 Energieberater, die auch als Schornsteinfeger tätig sind. Man merkt, dass hier gerade ein Transformationsprozess passiert, und ich finde das absolut gut. Wir gehen mit der Zeit. Natürlich haben auch wir einen Nachwuchsbedarf, aber nicht so extrem wie in anderen Handwerksbereichen.

„Nachteile zu finden, fällt mir schwer. Es gibt eigentlich keine. Wetterfest sollte man sein, denn wir arbeiten bei Wind und Wetter.“

Der Verdienst:

Der Verdienst ist im Tarifvertrag für das Schornsteinfegerhandwerk festgelegt. Auszubildende erhalten ein monatliches Bruttoentgelt von mindestens 760 Euro im ersten, 830 Euro im zweiten, und 930 Euro im dritten Lehrjahr.

Laut dem Entgeltatlas der Bundesagentur für Arbeit liegt das mittlere monatliche Bruttoentgelt für Schornsteinfegerinnen und Schornsteinfeger in Vollzeit bei 3556 Euro, für Schornsteinfegermeisterinnen und Schornsteinfegermeister bei 3681 Euro. (dpa)



SITLOG

STEUERUNGS- UND INFORMATIONSTECHNOLOGIE FÜR LOGISTIK



ELEKTRONIKER (M/W/D)
AUTOMATISIERUNGS- & SYSTEMTECHNIK

BESTER AUSBILDUNGSBETRIEB
2010 • 2013 • 2016 • 2018 • 2019 • 2021 • 2023

BUNDESSIEGER IM LEISTUNGSWETTBEWERB
2019 • 2023

↕ **ERHÖHTE AUSBILDUNGSVERGÜTUNG**

↕ **30 TAGE JAHRESURLAUB**

↕ **BONUSKARTE**

↕ **VIELE WEITERE BENEFITS...**

1. Ausbildungsjahr
Fertigung von elektronischen Steuerungsanlagen

2. Ausbildungsjahr
Entwicklung von Schaltungen und Steuerungen mit rechnerunterstützter Hardwareplanung (CAD)

3./4. Ausbildungsjahr
SPS-Programmierung (Siemens TIA)

AUSBILDUNG.SITLOG.DE

Erste Vorstellungsgespräche: Tipps für künftige Azubis

Vorstellungsgespräche können an den Nerven zerrren – vor allem, wenn man sie zum allerersten Mal erlebt. Wie sich Bewerberinnen und Bewerber gut vorbereiten.

Berufserfahrene haben zumeist schon mehrere hinter sich, doch für angehende Azubis und Berufseinsteiger sind sie oft mehr oder weniger Neuland: Vorstellungsgespräche. Klar, dass man da nervös werden kann.

Aber keine Sorge: „Dass Azubis natürlich keine große Übung bei Vorstellungsgesprächen haben, ist den Interviewenden auf der anderen Seite bekannt“, sagt die Diplom-Psychologin und Karriereberaterin Madeleine Leitner. Personalverantwortliche machen bei deren Performance deshalb auch gewisse Abstriche.

Dennoch ist es natürlich sinnvoll, sich vorab gut vorzubereiten und zu wissen, worauf man schon vor den ersten Gesprächen achten kann. Diese Tipps helfen - auch bei Nervosität:

1. Erfahrungsberichte sammeln

Ihr habt euer allererstes Vorstellungsgespräch vor euch – und seid unsicher, was euch überhaupt erwartet? Dann

kann es sinnvoll sein, im Umfeld einmal Erfahrungsberichte einzuholen.

Fragt etwa Freunde, wie diese mit der Situation umgehen und welche Erfahrungen sie in Vorstellungsgesprächen gemacht haben. Auch Eltern oder Lehrerinnen und Lehrer können hierzu oft einiges erzählen. „Azubis stellen also fest: So schlimm, wie man es sich im Kopfkino ausmalt, ist ein Vorstellungsgespräch in aller Regel nicht“, so Bewerbungs- und Karrierecoach Jürgen Hesse.

Er rät, sich klarzumachen, dass es in erster Linie um ein gegenseitiges Kennenlernen geht, nicht um eine Wissensprüfung. Und auch wer nicht die allerbesten Noten mitbringt, muss nicht unbedingt zittern. Aus Sicht von Firmen gehe es Leitner zufolge heutzutage darum, aus den Bewerberinnen und Bewerbern diejenigen zu identifizieren, die überhaupt das ausreichende Potenzial haben für eine Ausbildung. „Da zählt die Persönlichkeit - Anstrengungsbereitschaft, Motivation, Auffassungsgabe, Zuverlässigkeit – sicher mehr als die Noten.“

2. Antworten vorab vorbereiten

„Von Vorteil ist, sich vorab mit ein paar klassischen Fragen aus Vorstellungsgesprächen zu beschäftigen“, sagt Leitner. Eine davon ist etwa: Was können Sie uns über sich erzählen? Darauf können Sie eine kurze Zusammenfassung Ihres bisherigen Werdegangs liefern - Schulabschlüsse, Praktika, ehrenamtliches Engagement zum Beispiel - und von Ihren Interessen berichten.

Auch eine nicht selten gestellte Frage: Warum wollen Sie ausgerechnet bei uns arbeiten? Macht euch hierüber vorab Gedanken. Denn bei der Frage geht es vor allem um eines: eure Motivation - und wie glaubwürdig ihr diese vermittelt.

3. Nicht auf den letzten Drücker losfahren

Findet euer Vorstellungsgespräch vor Ort statt, solltet ihr für die Anreise großzügig Zeit einplanen. Und das selbst dann, wenn der Weg eigentlich



Bilder: Balša - stock.adobe.com

Warum wollen Sie ausgerechnet bei uns arbeiten? Macht euch hierüber vorab Gedanken.

nicht wahnsinnig weit ist: Ein baustellen- oder unfallbedingter Stau oder ein Zugausfall kann den Zeitplan gehörig durcheinanderwirbeln.

„Lieber eine Stunde vorher da sein und vor dem Gespräch noch ein bisschen spazieren gehen“, rät Jürgen Hesse.

Wir suchen für 2024

Auszubildende Kfz-Mechatroniker m/w/d

Herr Rainer Sollfrank steht Ihnen gerne telefonisch unter 09671 9244-11 zur Verfügung.

Sollfrank GmbH

Ihr Autohaus in Oberviechtach. www.autohaus-sollfrank.de

... immer gut für ein Extra!

Gewerbehauptung 3 · 92526 Oberviechtach · Tel. 09671-92440 · info@autohaus-sollfrank.de

WIR BILDEN AUS:

Metallbauer – (m/w/d)

Fachrichtung Konstruktionstechnik

Werde ein Spezialist für Stahl und Metall

Wir bieten dir eine **erstklassige Ausbildung**, ein tolles **Team** und eine **ganze Menge Benefits**. Lass dich von unserem Unternehmen überzeugen und **starte mit uns in deine berufliche Zukunft**.

METALLBAU SCHMIDT

Metallobau Schmidt GmbH & Co. KG
Draacker 5
95505 Immenreuth

Tel. 09442 915253
Mail: info@metallbau-schmidt.com
www.metallbau-schmidt.com

Du willst erst schnuppern? Dann mach doch ein Praktikum bei uns.

Bewirb dich jetzt um einen Ausbildungsplatz

bad&heizung Sperber

Lust auf Handwerk? Dann bewirb Dich jetzt!

SCAN ME

bad&heizung Sperber GmbH & Co.KG
Gerberstr. 8 | 92670 Windischeschenbach
Email: info@badundheizung-sperber.de | Tel. 09681/920120

Deine Ausbildung 2024

Zum 01.09.2024 vergeben wir einen Ausbildungsplatz als:

- ❄️ Tourismuskauffrau/-mann (m/w/d)
- oder
- ❄️ Kauffrau/-mann für Büromanagement (m/w/d)

Interesse?

Schicke uns deine vollständige Bewerbung an:
info@generation-snow.de

www.generation-snow.de

B.u.S. Schneesportschule & Eventtouristik GmbH
Grund 2 · 92237 Sulzbach-Rosenberg
info@generation-snow.de · 09661 906 9999

generation snow

Wir suchen dich!

www.generation-snow.de

BAU DEINE ZUKUNFT MIT KOLLMER

WIR SUCHEN DICH! JETZT BEWERBEN!

AUSBILDUNGSMÖGLICHKEITEN (m/w/d)

Gewerbliche Ausbildung	Kaufmännisch/Technische Ausbildung
- Tiefbaufacharbeiter/Rohrleitungsbauer	- Industriekaufmann/-frau
- Baugeräteführer	- Bauzeichner
- Land- u. Baumaschinenmechatroniker	- Duales Bauingenieurstudium

Gründe für eine Ausbildung bei uns:
Cooles Team / Familienbetrieb mit flacher Hierarchie / moderne Maschinen und Technik
Benefits / Übernahmegarantien / Unterstützung beim Lernen / Weiterbildung

Interessiert? Dann schnell bewerben!

Tel.: 0151-19550743 oder 09647/9203-0 - E-Mail an: personal@kollmer-bau.de
Kollmer Bohr und Tiefbau GmbH-Zentrale: Marktplatz 8, 91281 Kirchentumbach

www.kollmer-bau.de

Wenn der Termin fürs Vorstellungsgespräch nicht passt



„Da zählt die Persönlichkeit – Anstrengungsbereitschaft, Motivation, Auffassungsgabe, Zuverlässigkeit – sicher mehr als die Noten.“

Ein Zuspätkommen lässt sich in aller Regel nur schwer entschuldigen – und wenn man im Zug bangt, ob man es noch rechtzeitig schafft und womöglich dann den Weg zum Unternehmen nicht gleich findet, steigt die Nervosität.

Bei Videointerviews solltet ihr euch übrigens vorab mit der Technik vertraut machen, heißt es auf dem Portal „Abi.de“ der Bundesagentur für Arbeit. Also: Welche Software wird verwendet? Muss vorher etwas installiert werden? Und: Habt ihr Kamera und Mikrofon? Außerdem solltet ihr einen neutralen Raum oder einen aufgeräumten, ordentlichen Hintergrund für das Gespräch wählen.

4. Nervosität ansprechen

Ihr seid wahnsinnig aufgeregt? Scheut euch nicht, starke Nervosität zur Sprache zu bringen. „Das wird dazu führen, dass das Gegenüber noch freundlicher und aufmerksamer ist als zumeist ohnehin schon“, erklärt

Hesse. Und generell: In Bewerbungsgesprächen nervös zu sein, ist überhaupt nicht schlimm, so Leitner: „Immerhin ist Aufregung ja eine positive Motivation, die für euch spricht.“

Macht euch außerdem klar, dass ihr den Job nicht unbedingt bekommen müsst, sondern dass auch ihr euch ein Bild von dem Arbeitgeber machen könnt. „Ihr wählt den Arbeitgeber ja auch aus und geht nicht wie das Lamm zur Schlachtbank“, so Leitner. Arbeitgeber und Arbeitnehmer sind im Prinzip Partner, wie bei einer Beziehung. „Das muss für beide funktionieren.“

5. Auf die Körperhaltung achten

Arme verschränkt, Beine übereinandergeschlagen – wer sich so in einem Vorstellungsgespräch präsentiert, signalisiert eine gewisse Verschlossenheit. „Hinzu kommt, dass womöglich die Sauerstoffzufuhr für den Körper eingeschränkt ist“, erklärt Hesse. Das kann Unwohlsein befördern.

Besser ist es, sich aufrecht hinzusetzen, beide Beine gerade nebeneinander zu positionieren und die Hände auf den Tisch oder auf den Schoß zu legen.

Außerdem von Vorteil: Einen guten Einstieg parat haben, wenn ihr auf euer Gegenüber trefft. Übt diesen – zum Beispiel „Guten Tag“ – mit oder ohne Händeschütteln. Und: „Vielen Dank für die Einladung“. „Wichtig ist dabei, dem Gegenüber direkt in die Augen zu blicken“, sagt Madeleine Leitner. Ein solcher Einstieg gibt eine gewisse Sicherheit.

Und zu guter Letzt: Lampenfieber in Form von Nervosität ist zutiefst menschlich. Dabei kommt es auf die Dosis an. „Ein kleiner Schuss Lampenfieber ist gut, weil wir dadurch viel präsenter, aufmerksamer, letztlich also besser sind als in einer entspannten Feierabendstimmung“, sagt Hesse. In der richtigen Dosis wirkt Lampenfieber wie ein „Doping“ und macht uns hellwach, konzentriert und präsent. (dpa/tmn)

Die meisten Bewerberinnen und Bewerber dürften sich über eine Einladung zum Vorstellungsgespräch freuen. Doch manchmal gibt es Hürden.

Es hat geklappt: Nach der Bewerbung flattert die Einladung zum Vorstellungsgespräch ins E-Mail-Postfach. Doch wie reagieren, wenn der dort genannte Terminvorschlag des Unternehmens einfach nicht in die eigene Tagesplanung passt?

Keine Sorge: „Der Wunsch nach einem anderen Termin ist völlig legitim“, heißt es auf dem Karriereblog des Personal-

dienstleister Robert Half. Auch eine Begründung für die angedachte Terminverschiebung müssen die Eingeladenen nicht zwangsläufig liefern. Schließlich sei es völlig normal, dass Bewerberinnen und Bewerber Termine und Verpflichtungen haben, die nicht in jedem Fall zu verlegen sind.

Wer dennoch gerne eine Begründung angeben möchte, sollte aber besser nicht auf eigene Freizeitermine verweisen, so der Rat. „Das ist ein absolutes No-Go – auch wenn Sie sonst nie Ihre Fitnessstunde ausfallen lassen.“ Argumente wie ein bereits gebuchter Urlaub oder unaufschiebbare persönliche Pflichten sind durchaus vermittelbar. (dpa/tmn)



Bild: deagreerz – stock.adobe.com

Automatisierungstechnik | Robotik | Schaltschränke
Elektrotechnik | Software | Informatik

FEE

DU HAST DAS FEELING FÜR AUTOMATION?

... dann werde Teil der FEE-Familie und freue dich auf eine hervorragende Ausbildung sowie viele FEE-Benefits!

JETZT BEWERBEN!

AUSBILDUNGSBERUFE & DUALE STUDIENGÄNGE (M|W|D) FÜR DEN START IM SEPTEMBER 2024:

- Elektroniker*in und Industrieelektriker*in
- Feinwerkmechaniker*in und Industriemechaniker*in
- Mechatroniker*in
- Technische Produktdesigner*in
- Fachkraft für Lagerlogistik
- Kaufleute für Digitalisierungsmanagement
- Industriekaufleute
- Fachinformatiker*in

CHAT WITH US!

01 51 / 44 06 63 25

www.fee.de/ausbildung

PROFITIERE VON DEN FEE-BENEFITS

Personalrabatte, Gutscheinkarte (25 Euro monatlich – nach der Ausbildung 50 Euro)

Weihnachts-, Zusatz- und Urlaubsgeld

Bonussystem für Azubis

Bezuschusstes Mittagessen

30 Tage Urlaub

Azubi-Car

Bike-Leasing

Firmenevents und Ausflüge

FEE-Unternehmensgruppe | In der Seugn 20 | 92431 Neunburg v. W. | ausbildung@fee.de | 09672 506-0

WIV

UNTERNEHMENSGRUPPE

Sie suchen eine Ausbildungsstelle ab September 2024?

Sie haben Spaß an abwechslungsreichen und spannenden Aufgaben und überzeugen durch ein sympathisches und souveränes Auftreten?

Dann bewerben Sie sich bei der **WIV Unternehmensgruppe!**

Wir suchen:

Kaufleute für Büromanagement (m/w/d)

und

Immobilienkaufleute (m/w/d)

Wir bieten:

- Eine vielseitige, (fach-)praktische Ausbildung in einem seit über 30 Jahren in der Immobilienbranche erfolgreichen Unternehmen
- Eine qualifizierte und abwechslungsreiche Ausbildung mit optimaler Betreuung in einem engagierten Team
- Umfangreiche Einarbeitung und intensive Betreuung
- Flexible Arbeitszeiten
- Eine positive berufliche Perspektive mit großem Potenzial für die individuelle Weiterentwicklung

Das bringen Sie mit:

- Mindestens Real-/Wirtschaftsschulabschluss (für Büromanagementausbildung Wirtschaftszweig bevorzugt)
- Kommunikationsstärke und ein gutes Ausdrucksvermögen in Wort und Schrift
- Engagement, Teamfähigkeit und Verantwortungsbewusstsein

Ihre aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen richten Sie bitte an:

WIV EXCLUSIVBAU Bauträger GmbH, Zur Drehscheibe 5, 92637 Weiden

bewerbung@wiv-unternehmensgruppe.com

www.wiv-unternehmensgruppe.com

Ein Missgeschick – WIE PEINLICH!

Kurz nicht aufgepasst, schon ist es passiert: Man hat sich verspätet, verplappert, Kaffee verschüttet. Und nun? Bloß nicht unterm Schreibtisch verstecken.



Bild: deagreaz - stock.adobe.com

Die umgekippte Kaffeetasse, der offene Hosenstall, die E-Mail, die eigentlich einen ganz anderen Empfänger haben sollte oder das Online-Meeting, in dem man doch nicht stumm gestellt war: Momente wie diese lassen viele rot werden, um Worte ringen.

Der Facharzt für Neurologie und Psychoanalytiker Prof. Günter H. Seidler beschäftigt sich seit vielen Jahren mit dem Thema Scham. Er sagt: „Es sind oft nur Kleinigkeiten, die dieses Gefühl auslösen, aber das Schamgefühl interessiert sich nicht für Inhalte.“ Meistens sei es gleichermaßen vernichtend – und Sorge dafür, dass Betroffene am liebsten im Mauselloch verschwinden würden.

Dabei sei Schamgefühl weder etwas per se Krankhaftes, noch Schlechtes. „Es ist ein Schutzaffekt, der Wächter einer inneren Grenze“, so Seidler. „Das Schamgefühl signalisiert, wenn meine Grenze überschritten wurde, wenn ich mich zu sehr geöffnet habe, zu viel von mir sichtbar wurde oder mein Ideal von Perfektion verletzt wurde.“ Dann fühle man sich inkompetent, ungenügend oder schmutzig.

Besser keine Ausreden erfinden

Zwar sei das Schamgefühl dem Experten zufolge nur ganz selten so stark ausgeprägt, dass therapeutische Hilfe angebracht ist. Doch auf den unangenehmen Moment im Job, könnten die meisten Menschen wohl gut und gerne verzichten. Wie bewahrt man also die Fassung - und macht am Ende nicht aus Unsicherheit alles schlimmer als es eigentlich ist?

Joachim Norf ist Business-Coach und berät Unternehmen unter anderem zur internen Kommunikation. Er weiß: Peinlichkeiten im Büroalltag passieren nun mal. Es sei allerdings eine Frage der eigenen Persönlichkeit, wie man mit ihnen umgeht. Manch einer nimmt das Missgeschick leicht, andere leiden darunter. „Authentizität ist dann aus meiner Sicht ganz entscheidend“, so Norf. „Ich würde immer raten, keine blöden Ausreden für die entstandene Situation zu erfinden.“

Auch Seidler sagt: „Wenn man versucht, das Missgeschick ungeschehen zu machen, vergrößert man in der Regel eher die Spur, die man gerade beiseitigen will.“ Besser also: dazu stehen.

Sagen könne man etwa: „Mir ist ein Missgeschick passiert, sowas gibt es“, rät Seidler. Entschuldigen muss man sich ihm zufolge in der Regel nicht. „Es ist kein schuldhaftes Vergehen, sondern eine versehentliche Grenzüberschreitung“, sagt Seidler.

Doch wer über den Chef gelästert hat, während der direkt ums Eck stand, hat womöglich nicht ganz zu Unrecht das Gefühl etwas geraderücken zu müssen. Ist man dem Gegenüber wirklich auf die Füße getreten, sei es durchaus angebracht sich einander zu nähern, findet Joachim Norf.

„Sich entschuldigen meint im übertragenen Sinne, sich seiner Schuld zu entledigen, und diese bei anderen Personen abzuladen.“ Er rät stattdessen, sich auf das Gegenüber einzustellen und zu sagen: „Es tut mir aufrichtig leid.“

Niemand muss perfekt sein

Seidler empfiehlt zudem, an Idealvorstellungen zu arbeiten. „Menschen die schon bei Kleinigkeiten ein starkes Schamgefühl haben, wollen perfekt sein, aber das kann man ändern.“

Um peinliche Momente von Beginn an zu entschärfen, kann es allerdings auch sinnvoll sein, die Unternehmenskommunikation anzupassen. „Ich glaube, wenn wir uns in Organisationen authentisch, aufrichtig und wertschätzend begegnen, gibt es sowas wie Peinlichkeiten gar nicht“, so Joachim Norf. „Dann gehört alles zum Menschsein dazu.“

Realistisch bleiben

Mögliche Konsequenzen des eigenen Verhaltens sollte man dennoch nicht ganz aus den Augen verlieren. Denn es gilt zwar: „Peinlichkeit an sich ist nichts, das arbeitsrechtlich relevant wäre“, so die Fachanwältin für Arbeitsrecht Nathalie Oberthür. „Aber wenn ein Missgeschick die arbeitsvertragliche Pflichtenstellung betrifft, kann das Sanktionen nach sich ziehen.“

So könnte beispielsweise eine Lästerei als Beleidigung gewertet werden und als Verstoß gegen die arbeitsvertragliche Treuepflicht gelten, die falsch versendete Mail zum Datenschutzverstoß werden. Mit dem roten Kopf allein, ist es in solchen Fällen also womöglich nicht immer getan. (dpa/tmn)

Maurerlehrlinge (m/w/d) gesucht
ausschl. für Neubauten im näheren Umkreis bei geregelter Arbeitszeit und überdurchschnittlicher Bezahlung in einem kameradschaftlichen Arbeitsklima mit guten Aufstiegschancen
auch gesucht: Maurer/Betonbauer (m/w/d)

Poststr. 2 | 95519 Vorbach | Tel. 09205/333 | smeierbau@gmx.de

Die MITRAS Materials GmbH entwickelt, produziert und verkauft thermoplastische Halbzeuge in Form von Kunststoffplatten.
Wir suchen zum 01.09.2024:

Azubi als Industriekaufmann/-frau (m/w/d)

Azubi als Kunststoff- und Kautschuktechnologie/-technologin (m/w/d)

Azubi als Elektroniker/-in für Betriebstechnik (m/w/d)

Azubi als Industriemechaniker/-in (m/w/d)

Nähere Infos zu den einzelnen Stellenausschreibungen finden Sie auf unserer Homepage www.mitras-materials.com unter Unternehmen/Karriere

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!
Gerne auch per Email an bewerbung@mitras-materials.com



Member of **senata Group**
Friedrich-Ochs-Str. 2, 92637 Weiden

UNSERE AUSBILDUNGEN
Maurer/in
Hochbaufacharbeiter/in
Beton- & Stahlbetonbauer/in
Tiefbaufacharbeiter/in

DEINE BENEFITS
● Mitarbeitervorteile & -rabatte
● Azubievents
● Abschlussprämie

JETZT BEWERBEN
www.donnhäuser.de/ausbildung
karriere@donnhäuser.de

DU HAST FRAGEN?
Daniela Kormann
daniela.kormann@dohausier.de
09431/722-188

Fr. Schiettinger KG

GESTALTE DEINE ZUKUNFT MIT UNS!

Unsere Ausbildungsplätze

- Packmitteltechnologie (m/w/d)
- Elektroniker (Betriebsst.) (m/w/d)
- Industriemechaniker (m/w/d)
- Industriekaufmann (m/w/d)
- Fachinformatiker (AE & Systemintegration) (m/w/d)

Als Unternehmen mit rund 300 Mitarbeitern gehören wir zur Schiettinger - Gruppe. Die Entwicklung und Produktion von hochwertigen Verpackungen und Displays aus Voll- und Wellpappe sind unsere Schwerpunkte.

Sende Deine vollständige Bewerbung an:

Fr. Schiettinger KG Schiettingerstraße 3 95682 Brand/Opf.	Herr Schön! Telefon 09236/66 - 2610 ausbildung@schiettinger.de
--	--

Deine Vorteile:

- ★ Urlaubs- und Weihnachtsgeld
- 🤝 Hohe Übernahmequote
- 🔒 Krisensicherer Ausbildungs- & Arbeitsplatz
- 👍 Individuelle Förderung

DEINE ZUKUNFT SCHNEIDET BEI UNS GUT AB!

Starte deine Ausbildung als **HOLZBEARBEITUNGS MECHANIKER (M/W/D)**

Wir bilden aus!

Josef Ziegler GmbH, Stein 6, 95703 Plößberg
jonas.ziegler@saegewerk-ziegler.de

AUGENALLIANZ-ZENTREN NORDOSTBAYERN PARTNERSCHAFT
Dr. Gamringer & Partner

Als moderne augenärztliche Gemeinschaftspraxis suchen wir ab August 2024:

Auszubildende zum/zur Medizinischen Fachangestellten (m/w/d)

SIE SIND:
• freundlich • motiviert • zuverlässig

WIR BIETEN IHNEN:
• einen interessanten Arbeitsplatz in einem dynamischen Team
• abwechslungsreiche Tätigkeitsbereiche in der Praxis und im ambulanten OP.

WIR HABEN IHR INTERESSE GEWECKT?
Zögern Sie nicht und nutzen Sie die Chance. Wir freuen uns auf Ihre aussagekräftige Bewerbung, gerne auch per Mail:
Dr. Gamringer & Partner, z. Hd. Frau Fenzl/Frau Härtl
fenzl.wen@augenallianz.de

Muss ich mich selbst beim Arbeitgeber krankmelden?

Ob man nun ab dem ersten Tag eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung vom Arzt braucht oder nicht: Wer krank ist und nicht arbeiten kann, muss das stets im Unternehmen melden. Wie Beschäftigte hier vorgehen können.

Fieber, Schüttelfrost, starke Schmerzen: Manche Erkrankungen werfen einen so aus der Bahn, dass selbst ein Telefonat kaum denkbar erscheint. Beim Arbeitgeber krankmelden müssen sich Beschäftigte, die nicht arbeiten können, dennoch. Doch können das eigentlich auch andere für einen übernehmen?

Die kurze Antwort: Ja. „Die Meldung darf auch durch Dritte, zum Beispiel Familienmitglieder oder Freunde erfolgen“, erklärt der Fachanwalt für Ar-

beitsrecht Alexander Brederock. Wichtig sei, dass man den Arbeitgeber so schnell wie möglich über die Arbeitsverhinderung in Kenntnis setzt. „Bevor man sich am Sonntagabend mit hohem Fieber ins Bett legt, sollte man den Arbeitgeber am besten schon informiert haben“, so Brederock. Wie das geschieht, ist zweitrangig.

Sie müssen also nicht zwangsläufig zum Hörer greifen. Auch eine Mitteilung per E-Mail ist beispielsweise denkbar. „Soweit möglich ist aber eine persönliche Meldung auf den im Betrieb üblichen Wegen am besten“, rät Brederock. Wer Ärger befürchtet, sollte die rechtzeitige Krankmeldung später beweisen können.

In einem Brief können Beschäftigte ihrem Arbeitgeber die krankheitsbedingte Abwesenheit aber nicht mitteilen - zumindest nicht, wenn ein Telefonat oder eine E-Mail möglich sind, so der Fachanwalt. Der im Vergleich langsamere Postweg ist dann nicht erlaubt. (dpa/tmn)

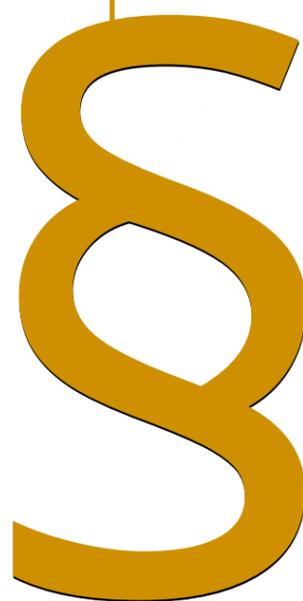


Bild: deagrez - stock.adobe.com



Gibt es in der Ausbildung immer eine Probezeit?

Arbeitsverhältnisse beginnen in der Regel mit einer Probezeit. Sechs Monate sind hier Standard. Aber was gilt eigentlich für Azubis?

Auch für Auszubildende gilt zu Beginn des Ausbildungsverhältnisses immer eine Probezeit, sagt Nathalie Oberthür, Fachanwältin für Arbeitsrecht. Das ist im Berufsbildungsgesetz festgelegt (§20 BBiG).

Demnach beginnt das Berufsausbildungsverhältnis mit einer Probezeit, die mindestens einen Monat dauert, höchstens aber vier Monate betragen darf, so die Fachanwältin.

Während der Probezeit können beide Vertragsparteien, also sowohl der oder die Auszubildende als auch der Ausbildungsbetrieb, das Ausbildungsverhältnis jederzeit ohne Einhaltung einer Frist und ohne Begründung kündigen. Die Kündigung muss aber schriftlich vorliegen (§ 22 BBiG), wie der Verband DGB-Jugend auf seiner Webseite schreibt. (dpa/tmn)

Bin ich mit der Berufswahl glücklich? Passe ich ins Unternehmen? Diese Fragen können für eine erfolgreiche Ausbildung entscheidend sein. Deshalb gelten für Azubis in Sachen Probezeit besondere Regeln.

HEUTE SCHON AN MORGEN DENKEN!

AZUBI-INITIATIVE

- Medientechnologe* Siebdruck
- Elektroniker* Betriebstechnik
- Mechatroniker*
- Industriekaufmann*
- Fachinformatiker* Systemintegration
- Industriekeramiker* Dekorationstechnik
- Industriekeramiker* Verfahrenstechnik
- Industriemechaniker* Instandhaltung
- Maschinen & Anlagenführer*

*(M/W/D)

Buntes Arbeitsumfeld gesucht?

Ob Absolvent*, Student*, oder Schüler* – entdecke die vielfältigen Perspektiven bei **SELTMANN** an den Standorten Weiden und Erbendorf




Seltmann
Weiden



Lernen im Homeoffice: Das gilt bei der dualen Ausbildung



Am eigenen Schreibtisch arbeiten, auf dem Sofa oder mit dem Laptop auf dem Balkon: Für manche Beschäftigten gehört das mittlerweile dazu. Wann Azubis von Zuhause aus lernen und arbeiten können.

Bild: Andrei - stock.adobe.com

Mobil arbeiten: In vielen Jobs ist das möglich. Doch wie sieht das eigentlich während einer dualen Berufsausbildung aus? Darf hier zumindest gelegentlich aus dem Homeoffice gearbeitet und gelernt werden?

im Homeoffice während der dualen Ausbildung aber schon – wenn der Ausbildungsbetrieb das ermöglicht.

Ausbildungsbetrieb muss Erreichbarkeit sicherstellen

Einer vom Bundesinstitut für Berufsbildung (BIBB) verabschiedeten Empfehlung zufolge, soll die duale Berufsausbildung zwar grundsätzlich in Präsenz stattfinden. Mobiles Arbeiten

könne aber als Ergänzung in der Berufsausbildung im Sinne der „doppelten Freiwilligkeit“ genutzt werden: Der Betrieb kann es also allen Auszubildenden anbieten und Azubis können das Angebot annehmen. Im Umkehr-

schluss heißt das auch: Azubis müssen nicht von Zuhause aus arbeiten und lernen, wenn sie das nicht wollen.

Für Zeiten der mobilen Ausbildung in jedem Fall wichtig: klare Absprachen zur Erreichbarkeit zwischen dem Ausbildungspersonal und den Auszubildenden. Vorab sollten Betriebe außerdem klären, wie die Kommunikation beim mobilen Lernen und Arbeiten stattfindet, also zum Beispiel übers Telefon, über Chats, E-Mails oder Video-Konferenzen.

Die Hard- und Software, die fürs mobile Arbeiten und Lernen notwendig ist, muss der Ausbildungsbetrieb zur Verfügung stellen, wenn er dieses anbietet. Und die Probe- und Einarbeitungszeit sollte nach Möglichkeit nicht mobil beginnen, so die Empfehlung des BIBB.

Ein Tipp von „abi.de“: Auszubildende, die unsicher sind, ob und wie Zeiten im Homeoffice in ihrem Ausbildungsbetrieb möglich sind, sollten dort am besten nachfragen. (dpa/tmn)



Einfach mal im Ausbildungsbetrieb nachfragen!

Grafik: Kamila Bey - stock.adobe.com

BHS
www.bhs-world.com

WIR LIEBEN CHALLENGES

... UND UNSERE VIELEN CHANCEN.

Du willst Freude am Beruf und eine starke Karriere? Ein Team, das dich fördert und schätzt? In einem Unternehmen, in dem du viel bewegen kannst? Dann informiere dich über die vielfältigen Karrieremöglichkeiten bei BHS Corrugated.

Ausbildung bei BHS Corrugated

- Industriekaufmann (m/w/d)
- Kaufmann (m/w/d) E-Commerce
- Fachinformatiker (m/w/d) - AE
- Fachinformatiker (m/w/d) - Systemintegration
- Industriemechaniker (m/w/d)
- Zerspanungsmechaniker (m/w/d)
- Produktionstechnologie (m/w/d)
- Elektroniker (m/w/d) für Automatisierungstechnik
- Mechatroniker (m/w/d)
- IT-System-Elektroniker (m/w/d)
- Technischer Produktdesigner (m/w/d)

Duales Studium bei BHS Corrugated

- Betriebswirtschaftslehre & Industriekaufmann (m/w/d)
- Medieninformatik & Fachinformatiker (m/w/d)
- Industrie 4.0 - Informatik & Fachinformatiker (m/w/d)
- Maschinenbau & Produktionstechnologie (m/w/d)
- Elektro- und Informationstechnik & Elektroniker (m/w/d)
- Wirtschaftsingenieurwesen (Studium mit vertiefter Praxis)
- Papiertechnik (Studium mit vertiefter Praxis)

Familienunternehmen und führender Ausbilder. Global Player und Marktführer. Zukunftsgestalter der Wellpappen-Branche mit mega-spannenden digitalen Lösungen: Wir kümmern uns vom ersten Tag an um dich und deine Karriere!

Sprich mit Talent-Scout Lisa Gebert über deine Ziele... (Telefon: 09605 919-9707 | E-Mail: lgebert@bhs-world.com) ... und check unser Karriere-Portal: bhs-world.com/karriere

Wir freuen uns auf deine Bewerbung!

BHS Corrugated. Lust auf Veränderung.

BHS Corrugated Maschinen- und Anlagenbau GmbH

SCHÜCO
Partner

Auszubildende Metallbauer (m/w/d)
Fachrichtung: **Konstruktionstechnik**

Zu bewerben ab sofort 1.9.2024 (Ausbildungsbeginn)

Alu - Fenster - Türen
Alu - Glas - Fassaden

metallbau vollmuth gmbh
Schießstätte 1
92237 Sulzbach-Rosenberg
Telefon 09661/87550

HELDEN GESUCHT
BEWIRB DICH JETZT

AZUBI ZUM ELEKTROINSTALLATEUR (M/W/D)

- Abschluß: qualifizierter Hauptschulabschluß, Mittlere Reife
- Interesse an Elektrotechnik
- Logisches Denken, gutes Vorstellungsvermögen und Zuverlässigkeit
- Sicheres Auftreten - Du präsentierst Dich und Deinen Betrieb

elektro schertl GmbH
Technik nach Maß

Auf der Höhe 1a | 92265 Edelsfeld
09665 95250 | info@elektro-schertl.de

www.elektro-schertl.de

STADTWERKE AMBERG

Zum 1. September 2024

WIR SUCHEN AUSZUBILDENDE ALS INDUSTRIEMECHANIKER (M/W/D)

Stadtwerke Amberg Versorgungs GmbH
Personalwesen
Gasfabrikstr. 16 · 92224 Amberg
Tel.: 09621 603-410 · www.stadtwerke-amberg.de
bewerbungen@stadtwerke-amberg.de

BEWERBUNGSUNTERLAGEN PER E-MAIL IM PDF-FORMAT ODER DIREKT PER POST.

Entspannter im Homeoffice

Arbeiten von zu Hause kann belastend sein – Bewegte Pausen sorgen dann für den dringend nötigen Stressabbau

Der Arbeitsweg und damit die Möglichkeit zum kurzen Abschalten zwischen den Pflichten im Job und den Pflichten daheim fallen im Homeoffice weg. Das bedeutet oft: Ständige Anspannung und Unausgeglichenheit. Wie lässt sich die körperliche und seelische Balance stärken?

Aus Sicht der Diplom-Psychologin Karin Matko von der TU Chemnitz liegt in Yoga und Meditation am Heimarbeitsplatz eine mögliche Antwort darauf. Wiederkehrende bewegte Pausen von nur fünf bis zehn Minuten könnten bereits wahre Wunder wirken und sich positiv auf das Wohlbefinden und die Produktivität auswirken, so Matko. Hier sind drei einfache Übungen für zwischendurch:



DIE TÄNZERIN

Man stellt sich gerade hin, verlagert das Gewicht auf das linke Bein, winkelt das rechte Bein nach hinten an und fasst mit der rechten Hand den rechten Fuß. Nun wird der linke Arm gerade nach oben gestreckt und der Körper ein klein wenig nach vorn gebeugt. Man zieht den rechten Fuß nun etwas zurück – dadurch wird der Oberkörper gedehnt. In dieser Position eine paar tiefe Atemzüge langverharren und dann die Seite wechseln.

Bild: fizkes - stock.adobe.com

Die Meridiandehnung ist laut Matko perfekt für den Ausgleich von der Schreibtischarbeit. Man steht auf und stellt seine Füße parallel und weit auseinander. Die Hände verschränkt man hinter dem Rücken. Die Arme sollten möglichst gestreckt sein und können

was vom Körper weggezogen werden. Wichtig ist: Nicht im Hohlkreuz stehen.

Das Becken wird nun sanft nach vorn gekippt. In der Position einige Male tief in die Brust atmen. Wer möchte, beugt sich dann noch gerade nach vorn und

PASSIVER FISCH

Für diese Übung darf man sitzen bleiben – am besten funktioniert sie der Expertin zufolge auf einem festen Stuhl mit relativ niedriger Lehne. Man setzt sich aufrecht hin und beugt sich nach hinten über die Stuhllehne. Entscheidend sei, dass man sich "bequem" ablegen könne. Die Arme lässt man locker an der Seite nach unten hängen. Die Beine werden ein wenig ausgestreckt. Der Kopf wird indes so weit nach hinten gestreckt, wie es sich angenehm anfühlt. Nun atmet man tief in die Brust ein – und entspannt sich. Insgesamt zehn Übungen, die laut For-

schungsergebnissen des Psychologie-Instituts der TU besonders effektiv sein sollen, hat Matko zusammengetragen und beschrieben: Es gibt sie als Dokument im Internet zum Herunterladen und Nachlesen oder in einem Video der TU auf Youtube zum Anschauen und Nachmachen. (dpa/tmn)

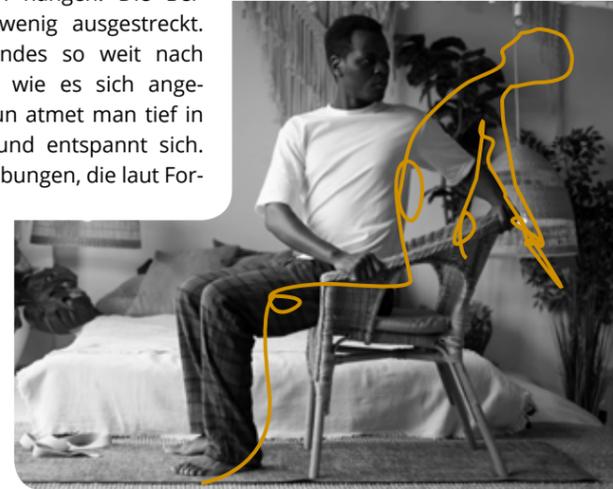


Bild: RealPeopleStudio - stock.adobe.com

MERIDIANDEHNUNG

streckt die Arme mit verschränkten Händen über den nach unten hängenden Kopf. In dieser nach vorn gebeugten Haltung verharrt man für kurze Zeit und schiebt sich anschließend langsam wieder in die aufrechte Position zurück.



Grafik: Lisa Strauß

HAUSTECHNIK MADE IN BAYERN
INNOVATIV, EFFIZIENT, NACHHALTIG



WIR SUCHEN DICH!

AUSBILDUNG ZUM/ZUR ANLAGENMECHANIKER/-IN FÜR SANITÄR-, HEIZUNGS- UND KLIMATECHNIK (M/W/D)

DAS ERWARTET DICH BEI UNS:

- Abwechslung!
- Umgang mit moderner Technik
- Kundenkontakt und regionale Tätigkeit
- ein sicherer Ausbildungsplatz mit festem Einkommen
- spannende und vielseitige Themen- und Aufgabengebiete

ÜBERZEUGE DICH SELBST!

Werde jetzt Teil von BIEDA SANITÄR + HEIZUNG!

→ www.bieda-amberg.de/jobboerse/azubi

Kastnerstraße 1 • 92224 Amberg
Telefon 09621 7830-47 • info@bieda-amberg.de
www.bieda-amberg.de

DEINE ZUKUNFT. DEINE AUSBILDUNG.

- ◆ Maurer/in (m/w/d)
- ◆ Bauzeichner/in (m/w/d)
- ◆ Land- und Baumaschinenmechatroniker/in (m/w/d)
- ◆ Kaufleute für Büromanagement (m/w/d)

Deine Bewerbung richtest du bitte an:
personal@anton-steininger.de

Anton Steininger GmbH Bauunternehmen
Austraße 20 • 92431 Neunburg vorm Wald
www.anton-steininger.de



Wir unterstützen dich!

- ◆ Beim Führerschein mit 1.000 €
- ◆ Bei einer bestandenen Abschlussprüfung mit einer Prämie von 1.000 € – 1.500 €

STEININGER
BAUUNTERNEHMEN

JETZT BEWERBEN!

Englhard Firmengruppe sucht Auszubildende (m/w/d) für

- Beton- und Stahlbetonbauer
- Straßen- und Kanalbauer
- Tiefbaufacharbeiter
- Land- und Baumaschinenmechatroniker
- NEU: Elektroniker für Energie- und Gebäudetechnik
- NEU: Baugeräteführer
- Bauzeichner für Tief- und Straßenbau
- Kaufmann/-frau für Büromanagement

Regionale Baustellen - mit täglicher Heimkehr zum Firmensitz in Ammerthal
www.bau-e.de

Arbeiten mit modernster Ausstattung und Fuhrpark

Betriebliche Zusatzleistungen Altersvorsorge

Attraktive Vergütung und Mitarbeiterabbate



gemeinsame Wege gehen!

hopf-hatzenreuth.de

HOPF
HEIZUNG SANITÄR SOLAR

Ausbildung (m/w/d) zum

Anlagenmechaniker Sanitär-, Heizungs- & Klimatechnik

Bei Interesse kann gerne auch vorab ein Praktikum absolviert werden.

Anstellung (m/w/d) als

Installateur & Heizungsbauer



Hopf Haustechnik Hatzenreuth 10
Martin Schneider 95652 Waldsassen



POWER DRESSING: Das trägt man jetzt im Büro

Blazer mit ausladenden Schulterpartien, Westen, Krawatten: Was derzeit Trend ist, passt gut in Meetingräume – vor allem, wenn man die richtigen Styling-Kniffe kennt.

Was nur anziehen ins Büro und zu Job-Anlässen, bei denen mehr von einem zu sehen ist, als der Kopf im Miniaturfenster eines Videocalls? Wer sich das häufiger fragt, kann sich auf eines einstellen: „Der große Trend ist das Power Dressing“, sagt die auf Business-Outfits spezialisierte Stilberaterin Dunja Heß.

„Power Dressing“ - zwei Worte, die auch in den Ankündigungen der Kollektionen in letzter Zeit häufiger zu lesen waren, etwa beim Amsterdamer Modelabel Fabienne Chapot oder bei Looks von Wolfgang Joop. Doch was versteht man eigentlich darunter?

Zunächst einmal ein Blick in die Geschichte - denn die Ursprünge des Power Dressing reichen bis ins ausgehende 19. Jahrhundert zurück, sagt Birgit Haase, Professorin für Kunst- und Modengeschichte an der Hochschule für

Angewandte Wissenschaften Hamburg. Und zwar zur Entwicklung des Schneiderkostüms. „Das heißt, in dieser Zeit als auch die erste Welle der Frauenbewegung aufkam, begannen Frauen damit, ein Kostüm, das sogenannte Tailor Made, zu tragen, bestehend aus Jacke und Rock“, sagt Haase. „Und diese Jacke nahm sich ein Beispiel an der männlichen Oberbekleidung, das heißt am Jackett oder an Überrocken.“

In den anschließenden Jahrzehnten folgte das Schneiderkostüm den „generellen Modetendenzen“, so die Professorin. Prägend für das, was man mittlerweile unter Power Dressing versteht, sei vor allem die Mode der 1980er Jahre. „Damals war die modische Silhouette geprägt durch eine sehr stark betonte Schulterpartie und eben durch die eingefügten Schulterpolster.“

Eine Ikone des Power Dressing: die frühere britische Premierministerin Margaret Thatcher, „die eben in einem recht konservativen Kostüm in gedeckten Farben mit einer klassischen Hemdbluse mit Schlingkragen oder Schleife und einer Perlenkette“ dieses Power Dressing verkörperte, so Haase.

Schulterpolster und weite Hosenanzüge

Und in der Modewelt gilt schließlich: Was einmal angesagt war, wird später gerne wieder aufgegriffen. Die mit der Bezeichnung Power Dressing verbundene Silhouette ist da keine Ausnahme. Heute inspiriert die „Ära berufstätiger Frauen in den 1980ern“ dem Modeberater Andreas Rose zufolge Designer wie Saint Laurent, Valentino, Dolce & Gabbana und auch Alexander McQueen zu „modernen Neuinterpretationen der Power-Silhouette“.

ANGESAGTER
LOOK - NICHT NUR
FÜRS BÜRO:
DIE KOMBINATION
AUS ROTEN UND
SCHWARZEN
STÜCKEN

Bild: Givn Berlin/dpa-tmn

Werde Teil des Erfolgs!

Bewirb dich jetzt auf career.conrad.com

- Duales Studium IU Regensburg Informatik (m/w/d)
- Duales Studium DHBW Onlinemedien (m/w/d)
- Duales Studium DHBW Digital Commerce Management (m/w/d)
- Kaufleute für Groß- und Außenhandelsmanagement (m/w/d)
- Kaufleute im E-Commerce (m/w/d)
- Kaufleute für Digitalisierungsmanagement (m/w/d)
- Fachinformatiker (m/w/d)
- Fachkräfte für Lagerlogistik (m/w/d)
- Kaufleute im Einzelhandel (m/w/d)

Instagram: [conrad_karriere](https://www.instagram.com/conrad_karriere)

Facebook: [Conrad Electronic Karriere](https://www.facebook.com/ConradElectronicKarriere)

Handy: Fragen? Einfach melden unter +49 151 406 230 69

Einfach QR-Code scannen und bewerben.



Alle Teile des Erfolgs



Für die beste Zeit im Job!

- Zukunftsorientierte Ausbildungs- und Studiengänge? **Check!**
- Starke Teams auch im Mobile Office? **Check!**
- Dynamische Entwicklungschancen? **Check!**

Du willst uns kennenlernen?



Hier findest Du mehrere Infos zu unseren Berufsbildern.

Witt-Gruppe
Member of the otto group

Wir sind ein erfolgreicher Omnichannel-Händler im Bereich Fashion und Teil der weltweit agierenden Otto Group.

Du möchtest die beste Zeit in der Ausbildung oder im dualen Studium haben? Wir bieten folgende Berufsbilder an:

Duales Studium:

- **Onlinemedien** #shopdesignen
- **Wirtschaftsinformatik** #datachecken
- **Informatik** #programming
- **Fashion Management** #shoppen
- **BWL mit Schwerpunkt E-Commerce, Marketing oder Digital Business** #analysieren

Duale Ausbildung:

- **Kaufleute im E-Commerce und Dialogmarketing** #gluecklichmachen
- **Mediengestalter*in** #pixelschubsen
- **Fachinformatiker*in für Anwendungsentwicklung** #coden
- **Koch / Köchin** #energiespenden
- **Mechatroniker*in** #maschinenverstehen
- **Fachkraft Lagerlogistik** #anpacken



[karriere.witt-gruppe.eu](https://www.karriere.witt-gruppe.eu)



Überhaupt: Die Rückkehr von Komfort- zu Business-Outfits spielt gerade eine große Rolle. Das Magazin „Glamour“ verwendet dafür den Begriff „Businesscore“.

Viel zu sehen: Hosenanzüge, Blazer, Kostüme. Andreas Rose zufolge drehe sich derzeit alles um „Menswear-Codes“: Neben übertriebenen „Power-Schultern“, sind auch maßgeschneiderte Herren-Westen als Tanktop und klassische Krawatten angesagt. Letztere erlebten laut Rose derzeit ihr Comeback in der Damengarderobe: „Valentino widmete dem Accessoire gar seine ganze Kollektion“.

Breite Schultern dezent kombinieren

Ein reiner Business-Modetrend ist das, was man heute als Power Dressing oder Businesscore bezeichnet, nicht unbedingt. Auch außerhalb von Meetingräumen und fernab des Schreibtischs sind Krawatten, Kostüme und Co. angesagt.

Und so sehr sie in ihren Ursprüngen mit der Arbeitswelt verknüpft sein mögen: Dunja Heß rät die fürs Power Dressing charakteristischen Blazer mit ausladender Schulterpartie am Arbeitsplatz eher dezent einzusetzen. „In einem Casual Bereich würde ich es immer zu einem Basic kombinieren, also zu einer schwarzen Jeans oder einer normalen Jeans“, sagt sie. Und auch beim Schnitt müsse man nicht unbedingt aufs Ganze gehen. „Weil diese Schulterpolster, die wir auf den Modenschauen sehen, die sind natürlich bombastisch.“

Statt riesigen Schulterpolstern im Blazer könne man etwa auch auf Blusen mit voluminöser Schulterpartie setzen, „also diese Puffärmel fast schon“, so Heß. „Ansonsten würde ich vielleicht darauf achten, dass es ein Teil ist, wo man das Schulterpolster auch minimieren kann, damit man es in den nächsten Jahren wieder tragen kann.“

DER ZWEIREIHER IST ZURÜCK - UND MACHT SICH GUT ALS TEIL MODERNER BUSINESS-LOOKS.

Kühle Powerfarbe, luftige Variationen

Für Heß gehört zudem die entsprechende Farbwahl in den Bereich des Power Dressing. Sie sieht hier keine gedeckten Farben à la Margaret Thatcher am Zug – sondern eher das Gegenteil: „ein kräftiges, nicht dunkles, aber kühles Rot“. Für die Stilberaterin eine „absolute Powerfarbe“, die uns „in Aktion“ bringe. Gut macht sie sich auf Blusen – und in Kombination mit einem schwarzen, eher locker geschnittenen Hosenanzug, so Heß.

Und dann gibt es da noch die „Blazer-Weste“, oder anders gesagt, den Blazer ohne Ärmel. Im Herbst und Winter lassen sich die angesagten, eher luftigen Stücke, die meist etwas länger geschnitten sind, über Bluse oder Longsleeve tragen. „Und dazu könnte man im klassischen Business eine Anzughose drunterziehen oder eine Culotte“, so Heß. Fürs Casual Business ginge auch eine Jeans zum ärmellosen Blazer. „Das ist mein persönlicher Geheimtipp.“

Cropped Blazer trifft hochgeschnittene Hose

Doch neben Power Dressing-Elementen gibt es aktuell noch einen weiteren Trend, der vor der Bürotür nicht Halt machen muss: extrakurze Oberteile - businessstauglich in Form sogenannter Cropped Blazer.

Heß empfiehlt die kurzen Stücke in beruflichen Kontexten allerdings nicht mit den derzeit allgegenwärtigen tief geschnittenen Hosen zu tragen - sondern mit High Waist Jeans, hochgeschnittenen Paperbag-Jeans, Marlenehosen oder Röcken. Dazu ließen sich gut Basic-T-Shirts kombinieren. „Und das sieht dann natürlich ganz schön aus, weil das so ein Umbruch von verschiedenen Längen ist.“

Ebenfalls angesagt: Stücke aus Leder oder Kunstleder. Und auch wenn es in der Arbeitswelt vielleicht nicht unbedingt der derzeit im Trend liegenden Allover-Leder-Look mit Lederjacke, Lederrock oder Lederkleid sein muss, kann man einzelne Teile bürotauglich stylen. Lederculottes in 7/8-Länge zur Bluse etwa. Oder knielange Le-

Ein reiner Business-Modetrend ist das, was man heute als Power Dressing oder Businesscore bezeichnet, nicht unbedingt. Auch außerhalb von Meetingräumen und fernab des Schreibtischs sind Krawatten, Kostüme und Co. angesagt.

derröcke in A-Linie. „Da geht auch mal ein Rollkragenpullover dazu. Das sieht dann sehr klassisch und schick aus“, so Heß. „Oder ich kann auch Farbiges wie das Rot dazu nehmen.“ Eine starke Kombination, die der Modeberaterin zufolge „auch wieder in Richtung Power Dressing“ gehe. (dpa/tmn)



Bild: Marc Cain/dpa-tmn

WIR SUCHEN DICH **JETZT BEWERBEN!**

UNSERE AUSBILDUNGSBERUFE

- OTA – Operationstechnische Assistenz (w/m/d)
- ATA – Anästhesietechnische Assistenz (w/m/d)
- MFA – Medizinische Fachangestellte (w/m/d)
- Pflegefachfrau/Pflegefachmann (w/m/d)
- Pflegefachhelfer (w/m/d)
- Medizinischer Technologie Radiologie (w/m/d)
- Medizinischer Technologie für Laboratoriumsdiagnostik (w/m/d)
- FSJ/Bundesfreiwilligendienst
- Alle Arten von Praktika sowie Fort- und Weiterbildung

ausbildung.ostbayern@asklepios.com

ASKLEPIOS KLINIK IM STÄDTREIECK
ASKLEPIOS KLINIK LINDENLOHE
ASKLEPIOS KLINIK OBERVECHTACH

Komm in unseren Familienbetrieb als
– Spengler-Azubi m/w/d oder
– Dachdecker-Azubi m/w/d

Wir ermöglichen Dir auch Hängerschein, Kranschein usw.

**ZIMMEREI
 DACHDECKEREI
 SPENGLEREI**

Weiß

Kümmersbuch 8 Tel.: 09664/8324
 92256 Hahnbach Fax: 09664/8304
 Mail: Zimmerei.Weiss@T-Online.de http://www.zimmerei-weiss.de

Wir bilden aus!

Metallbauer (m/w/d)
 Fachrichtung Konstruktionstechnik

Schilder- und Lichtreklamehersteller (m/w/d)

Technischer Systemplaner (m/w/d)
 für Stahl- und Metallbau

Ausbildungsbetrieb im Handwerk 2023

Handwerkskammer Niederbayern-Oberpfalz

www.lichtwerbung-greiner.de
 info@lichtwerbung-greiner.de

Lichtwerbung Greiner jun. GmbH

FLACHGLAS GRUPPE

BEWIRB DICH JETZT!

KARRIERE-STARTER (m/w/d)

Standort Wernberg-Köblitz

- Elektroniker für Betriebstechnik
- Industriekaufleute
- Industriemechaniker Maschinen- und Anlagenbau
- Maschinen- und Anlagenführer
- Verfahrensmechaniker Glasstechnik
- Mechatroniker
- Flachglasstechnologie

Standort Luhe-Wildenau

- Elektroniker für Betriebstechnik
- Industriekaufleute
- Industriemechaniker Maschinen- und Anlagenbau
- Maschinen- und Anlagenführer
- Verfahrensmechaniker Glasstechnik
- Medientechnologie Druck/Siebdruck
- Fachinformatiker für Daten- und Prozessanalyse

Heidelberg Web Carton Converting GmbH

Als Teil der Heidelberger Druckmaschinen AG, dem international führenden Spezialisten in der Printmedienindustrie, unterstützen wir diese starke Marke mit hochmodernen Inline-Flexodruckmaschinen.

Deine Ausbildung in Weiden i.d.OPf!

- **Industriemechaniker (m/w/d)**
- **Elektroniker (m/w/d) für Automatisierungstechnik**
- **Technischer Produktdesigner (m/w/d)**
- **Industriekaufmann (m/w/d)**
- **Bachelor of Science Elektro-/Informationstechnik**

Wir bieten dir:

- Flexible Arbeitszeiten und 30 Tage Urlaub
- Vergütung nach IGM Tarif, Weihnachtsgeld und bAV
- Extrageld für ÖPNV, Verpflegung und gute Noten
- Überbetriebliche Ausbildung (mit Lehrwerkstatt/Prüfungsvorbereitung)

Wir bieten dir:

- Gemeinsame Kennenlertage
- 30 Urlaubstage
- Weihnachtsgeld
- Betriebliche Altersvorsorge
- Edenred-Gutscheinkarte
- Arbeitskleidung
- Betrieblicher Unterricht
- Vorbereitung Abschlussprüfung
- Azubi-Projekte
- Nutzung E-Auto im monatl. Wechsel
- Fahrtkostenerstattung Berufsschule

DEINE AUSBILDUNG - DEINE BENEFITS!

INTERESSIERT? Hier scannen und bewerben.

Bewirb dich jetzt:
heidelberg.com/karriere

HEIDELBERG

Deine Ansprechpartnerin: Frau Annette Rieck-Silio | WED.Bewerbung@Heidelberg.com

flachglas-gruppe.com/karriere

Genau prüfen: Welche Punkte für ein gutes Traineeprogramm zählen



Ein Traineeprogramm ist für alle von Vorteil, die Lust und Interesse daran haben, verschiedene Aufgabenfelder in einem Unternehmen kennenzulernen.

Ein Studium absolviert, und jetzt? In einigen Branchen locken Unternehmen Berufsanfängerinnen und -anfänger oft mit einer Stelle als sogenannter Trainee. Das kann ein guter Einstieg in den Job sein. Aber Vorsicht: Zum Teil suchen sich manche Firmen so auch nur günstige Arbeitskräfte. Was Interessierte wissen müssen:

Was ist überhaupt ein Traineeprogramm?

„Ein Traineeprogramm ist eine Art Ausbildung nach dem Studium“, sagt Manuela Stock, Berufsberaterin bei der Agentur für Arbeit in München. Über ein solches Programm rekrutieren Unternehmen nicht selten ihre künftigen Führungskräfte. Die Teilnehmer eines solchen Programms

durchlaufen unterschiedliche Abteilungen des jeweiligen Unternehmens, verbleiben dort für eine gewisse Zeit und sammeln Erfahrungen. „Während der gesamten Dauer des Traineeprogramms werden die Teilnehmer von der Personalabteilung begleitet, eventuell auch von einem Mentor oder einem Buddy und natürlich auch von den Vorgesetzten der jeweiligen Abteilung“, erläutert Ute Gietzen-Wieland, Business-Coach in Bielefeld

Wie lange dauert ein Traineeprogramm im Schnitt?

Das ist unterschiedlich. „Ein Richtwert ist eine Dauer von etwa 17 Monaten“, sagt Berufsberaterin Stock. Die maximale Länge liegt laut Gietzen-Wieland in der Regel bei 24 Monaten.

In welchen Branchen sind Trainees üblich?

In vielen unterschiedlichen Branchen. „Beispielsweise im höheren Dienst des öffentlichen Dienstes, im Maschinenbau oder bei Banken und Versicherungen“, zählt Stock auf. Auch in der Chemie-, in der IT- oder in der Werbebranche könnten Hochschulabsolventinnen und -absolventen oftmals an Traineeprogrammen teilnehmen.

Was macht ein gutes Traineeprogramm aus?

Das Programm sollte für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer gut strukturiert und begleitet sein. „Optimal ist es, wenn die Teilnehmer mindestens vier bis fünf unterschiedliche Abteilungen in einem Unternehmen durchlaufen“, so Stock. Die Teilnehmer sollten zudem merken, dass sie an die Hand genommen werden und Erfahrungen unter Begleitung sammeln können, sagt Gietzen-Wieland. Teilweise haben Trainees auch die Möglichkeit, während des Programms Fortbildungen zu absolvieren. Je nach Unternehmen erwartet Teilnehmerinnen und Teilnehmer auch ein Einsatz im Ausland, man ist also am Standort der Firma in einem anderen Land tätig. „Mitunter übernehmen Trainees sogar erste

eigene Projekte, unter Aufsicht natürlich“, so Gietzen-Wieland.

Woran können Bewerberinnen und Bewerber erkennen, dass sie womöglich nur als günstige Arbeitskräfte ausgenutzt werden?

„Etwa, wenn ein Traineeprogramm von kurzer Dauer, also nur auf ein Jahr ausgelegt ist“, sagt Stock. Skepsis ist auch angebracht, wenn ein Traineeprogramm länger als zwei Jahre dauern soll.

Bevor angehende Trainees einen Vertrag unterschreiben, sollten sie den Inhalt des Dokuments genau prüfen. Wie detailliert ist dort beschrieben, was in den einzelnen Stationen ansteht? Sind nur vage Angaben gemacht, ist dies kein gutes Zeichen.

„Ein Traineeprogramm ist eine Art Ausbildung nach dem Studium“

Pflegekompetenz erwerben – mit Herz und Verstand.

HIEBL
Berufsfachschule für Pflege Schwandorf

Ausbildungen
Pflegefachfrau/-mann Beginn: 01.09.2024
Pflegefachhelfer/-in Beginn: 01.09.2024

Weiterbildungen
16.10.24 - Fachkraft für Gerontopsych. Pflege oder Betreuung
04.11.24 - Pflegedienstleitung - Basisweiterbildung
18.11.24 - Einrichtungsleitung (aufbauend auf PDL)
28.01.25 - Pflegedienstleitung - Aufbauweiterbildung
05.02.25 - Praxisanleitung
t.b.a. - Betreuungskraft

Anerkannte Weiterbildungseinrichtung gem. § 57 AVPfleWoqG

Dresdner Str. 9, 92421 Schwandorf
Tel. 09431 742126
www.pflegeschule-schwandorf.de
info@pflegeschule-schwandorf.de

Wir bieten:

- **Überdurchschnittliche Vergütung** (incl. 13. Monatsgehalt, Urlaubsgeld, VWL) und mehr Jahresurlaub als üblich.
- Stellung von Berufsbekleidung.
- Unterstützung im berufsschulischen Bereich.
- **Unkonventionelle „Schnellbewerbung“** per WhatsApp, Mail oder Telefon

Wir suchen:
Azubi (m/w/d) zur zahnmedizinischen Fachangestellten, sowie **Verwaltungsfachkraft** in Teilzeit

Dr. Brenner
Zahnärzte

Dr. Brenner - Zahnärzte Bärnau
Marktplatz 7, 95671 Bärnau
09635/456 oder 01702350108
zahnarzt-dr.brenner@t-online.de
www.dr-peter-brenner.de

EISENSCHMIDT®
Stahl & Eisenwaren

Die Eisen Schmidt GmbH & Co. KG, gegründet im Jahr 1878, ist ein Familienunternehmen mit rund 40 Mitarbeitern, tätig in der Stahlhandelsbranche. Mit eigenem Fuhrpark beliefern wir unsere Kunden in der Region aus den versch. Bereichen, wie Handwerk, Bau, Dienstleistung und Industrie. Zum 01.09.2024 bieten wir Ausbildungsplätze zu folgenden Berufen:

Groß- und Außenhandelskaufmann (m/w/d)
Fachkraft für Lagerlogistik (m/w/d)

Sie sind interessiert? Dann schicken Sie Ihre Bewerbungsunterlagen an [Bewerbung@eisen-schmidt.de](mailto:bewerbung@eisen-schmidt.de).
Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!
Weitere Informationen zu uns finden Sie unter: www.eisen-schmidt.de.

Postalische Bewerbungen senden Sie bitte an
Eisen Schmidt GmbH & Co. KG
Personalabteilung, Fuggerstraße 25, 92224 Amberg
Bitte beachten Sie, dass wir diese nicht zurücksenden können.

WIR IN WIESAU

BSZ WIESAU
Informatik Campus

IT-Ausbildung PLUS Fachhochschulreife
Fachinformatiker/-in für Anwendungsentwicklung für Systemintegration

Aufstiegsfortbildung
Wirtschaftsinformatik
Informationstechnik

⇒ Förderfähig: BAföG, BFD ⇒ Besuchen Sie uns an unserem Infotag am 2. März 2024!

⇒ Staatlich, schulgeldfrei

www.informatik-campus-wiesau.de
die IT-Ausbildungsexperten

ZUKUNFT gestalten
Starte eine innovative und zukunftssichere Ausbildung in der Energie- / Gebäudetechnik

Elektroniker/in für Energie- & Gebäudetechnik (m/w/d)

Bewirb Dich jetzt für Deinen Ausbildungsstart im September 2024!

FÄRBER
ELEKTROTECHNIK

Elektrotechnik Färber GmbH
Drahthammerstraße 3 | 92224 Amberg | Telefon: 09621.600 98 70
bewerbung@elektrotechnik-faerber.de | www.elektrotechnik-faerber.de



Wem bringt ein Traineeprogramm etwa, wer ist mit einer Einsteigerstelle besser bedient?

Ein Traineeprogramm ist für alle von Vorteil, die Lust und Interesse daran haben, verschiedene Aufgabenfelder in einem Unternehmen kennenzulernen. „Der Charme eines Traineeprogramms ist, dass man für eine begrenzte Zeit in verschiedenen Stationen verweilt“, sagt Gietzen-Wieland. Wenn es einem in einer Abteilung nicht gefällt, kann man wechseln. Ideal ist ein Trainee also auch dann, wenn erst noch herausfinden möchte, in welchen Themen man sich am wohlsten fühlen. Eine Einsteigerstelle ist womöglich für diejenigen besser, denen schon klar ist, was sie in ihrem Beruf inhaltlich machen möchten. Wer allerdings bei einer Einsteigerstelle merkt, dass

einem die Aufgabe doch nicht so gut gefällt, für den oder die ist es schwieriger, da „gesichtswahrend herauszukommen“. Sich dann innerhalb des Unternehmens zu verändern, funktioniert oftmals nicht, sagt Wieland.

Wie viel verdient man als Trainee?

„Das hängt von der Branche, vom Unternehmen und dem jeweiligen Bundesland ab“, sagt Stock. In der Regel geht es nach Angaben von Gietzen-Wieland in vielen Branchen um Jahresbruttoeinkommen zwischen 30 000 und 38 000 Euro. Liegt das versprochene Gehalt darunter, sollten Bewerberinnen und Bewerber skeptisch sein. Vielleicht sucht ein Unternehmen dann doch nur sehr günstige Arbeitskräfte und bietet mittel-

wie langfristig keinerlei berufliche Perspektiven.

Wie komme ich an eine Stelle als Trainee?

Mit der Suche nach einer Stelle als Trainee sollten Interessierte frühzeitig beginnen. „Etwa sechs bis neun Monate vor Studienabschluss ist sinnvoll“, sagt Gietzen-Wieland. Das Unternehmen sollten sich Bewerberinnen und Bewerber dabei genau anschauen. Etwa, indem man im Internet recherchiert, wie andere die Firma bewerten. „Kommt es zur Einladung zu einem Vorstellungsgespräch, ist eine gute Vorbereitung unabdingbar“, so Stock. Denn gerade bei angesehenen Unternehmen sind Trainee-Stellen sehr begehrt und der Konkurrenzdruck entsprechend hoch. (dpa/tmn)

Start in die Berufswelt: Ein Traineeprogramm eröffnet Berufseinsteigern die Möglichkeit, in unterschiedliche Abteilungen eines Unternehmens hineinzuschnuppern. Für wen ist dieser Weg der Richtige?



Bild: BullRun – stock.adobe.com



Equipment + Process Design

GESTALTE MIT UNS DEINE ZUKUNFT!

WIR SUCHEN AUSZUBILDENDE (m/w/d)

- **Industriekaufrau/-mann**
- **Technischer Produktdesigner/in im Anlagen- und Maschinenbau**

AUSBILDUNG BEI EINEM MARKTFÜHRER!

Die AKW Apparate + Verfahren GmbH, als global operierendes Unternehmen mit einem JV in China, bietet Lösungen für die nassmechanische Aufbereitung, Aufwertung und das Recycling von Mineralien und Abfällen sowie für die Behandlung von Abwasser.

WIR BIETEN



30 Tage Urlaub



Tarifliche Gehaltszahlung
Urlaubs- und Weihnachtsgeld



Gutes
Betriebsklima



Modernes
Arbeitsumfeld



Betriebliche
Altersvorsorge



Job-Bike-Leasing

SENDE DEINE BEWERBUNG AN

AKW Apparate + Verfahren GmbH
Dienhof 26
92242 Hirschau

z.Hd. Marina Dotzler
ausbildung@akwauv.com



AKW Apparate + Verfahren GmbH

Dienhof 26 | 92242 Hirschau | akwauv@akwauv.com | Tel.: 09622 7039 0



akwauv.com

Gut vorbereitet: So meistern Azubis die Zwischenprüfung



Bild: arrowsmith2 – stock.adobe.com

Gerade gestartet, da rückt sie auch schon langsam näher: Die Zwischenprüfung in der Ausbildung. Warum Azubis sie nicht fürchten müssen - und dennoch ernst nehmen sollten.

Ob angehende Berufskraftfahrer, Bäcker oder Verkäufer: Sie alle müssen etwa nach der Hälfte ihrer Ausbildung eine Zwischenprüfung ablegen, etwa bei Innungen oder Kammern.

Die Inhalte, die Dauer und der Zeitpunkt der Zwischenprüfung sind in den Prüfungsanforderungen der jeweiligen Ausbildungsordnungen geregelt. Je nach Beruf gibt es nicht nur einen theoretischen, sondern auch einen praktischen oder einen zusätzlichen mündlichen Teil.

Doch die gute Nachricht vorab: Wer nicht ganz so glänzend abschneidet, muss keine offiziellen Auswirkungen auf den Rest der Ausbildung oder gar auf die Abschlussprüfung befürchten. „Man erhält zwar eine Bewertung, die sich im üblichen Notenschlüssel bewegt, aber man kann nicht durchfal-

len“, sagt Michael Scholze, Sachgebietsleiter für Ausbildungsprüfungen bei der Handwerkskammer für München und Oberbayern.

Zwischenprüfung ernst nehmen

Und das sei auch gut so. Statt Azubis womöglich Chancen zu verbauen, will man mit der Zwischenprüfung eher das Gegenteil erreichen: „Es geht vor allem darum, den Leistungsstand des Lehrlings festzustellen und bis zur Gesellenprüfung das Ganze auch ein bisschen einzufangen, wenn es nicht so gelaufen sein sollte“, sagt Scholze. Ein weniger gutes Ergebnis kann also vor allem als „Warnschuss“ gewertet werden.

„Dieser Zwischenschritt ist ein wichtiger Meilenstein im Lernprozess“, sagt Anja Schwarz, Referatsleiterin im Bereich Ausbildung bei der Deutschen Industrie- und Handelskammer (DIHK). Nicht nur Azubis erfahren, wo sie stehen und wo es eventuell Probleme gibt. „Auch der Betrieb bekommt einen Eindruck, worauf er in der Ausbildung vielleicht noch einen stärkeren Blick richten könnte“, so Schwarz.

Ernst nehmen sollten Auszubildende die Prüfung auf jeden Fall. Zum einen ist die Teilnahme daran Voraussetzung für die Zulassung zur Abschluss- oder

„Dieser Zwischenschritt ist ein wichtiger Meilenstein im Lernprozess.“



**BAUNTERNEHMEN
BAUSTOFFE**

ALS VERSTÄRKUNG FÜR UNSER TEAM SUCHEN WIR AB SEPTEMBER 2024 (M/W/D):

➤ AUSZUBILDENDE FÜR MAURER UND BETONBAUERHANDWERK

ZEIG INITIATIVE UND BEWIRB DICH JETZT: PER E-MAIL ODER PERSÖNLICH. DEINE FRAGEN BEANTWORTEN WIR GERNE.

Wir bieten eine **SONDERPRÄMIE von 200 Euro im Monat** zur tariflichen Ausbildungsvergütung. Bei einem Abschluss besser als 2,4 gibt es eine zusätzliche **EINMALPRÄMIE von 1500,00 Euro**, sowie viele weitere Leistungen.

Speinsharter Straße 6 · 92676 Eschenbach i.d.OPf.
Telefon 09645 346 · E-Mail: info@dunzer-bau.de

Röchling

📍 Weidenberg



Wir suchen

AZUBIS!
m/w/d

in den **Berufsbereichen:**

- ✔ **Kunststoff- und Kautschuktechnologie (m/w/d)**
- ✔ **Werkzeugmechaniker (m/w/d)**
- ✔ **Industriekaufmann (m/w/d)**

**BEWIRB
DICH JETZT!**

Werde ein Teil
unseres Teams!

jobs.roechling.com/de



Röchling Precision Components AG
Anika Busch, Personalabteilung

✉ bewerbung.weidenberg@roechling.com

📍 Winter-Ring 3 | 95466 Weidenberg ☎ 09278 993 654



**Vertriebler oder
Innenarchitekt/in?**

Wir bilden aus zum/zur

- **Kaufmann/frau für Büromanagement (m/w/d)**
- **Kaufmann/frau für Groß- und Außenhandelsmanagement (m/w/d)**
- **Technischer Produktdesigner / Technische Produktdesignerin (m/w/d)**



**LICHT AKUSTIK
ERGONOMIE**
EFFEKTIVE RAUMNUTZUNG

Stresemannstraße 1
92637 Weiden

☎ 0961 634 685-0
✉ bewerbungen@rquadrat-buerodesign.de
🌐 www.rquadrat-buerodesign.de

Gesellenprüfung. Zum anderen ist sie eine gute Möglichkeit, um Erfahrung mit Prüfungssituationen zu sammeln. „Etwas Besseres gibt es nicht im Verlauf einer Ausbildung, um so risikolos seinen Leistungsstand gespiegelt zu bekommen und gleichzeitig einfach mal einen Prüfungsdurchgang live zu erleben“, sagt Scholze.

Fragt sich nur, ab wann man mit dem Lernen beginnen sollte. „Ich sage immer: Die Prüfungsvorbereitung beginnt am ersten Ausbildungstag“, so der Sachgebietsleiter. „Je eher ich am Ball bin und bleibe, desto entspannter kann ich in solch eine Prüfung gehen.“ Aber natürlich mache auch eine letzte fokussierte Vorbereitung vor der Prüfung Sinn. Wann und wie diese stattfindet, komme nicht zuletzt auf den individuellen Lerntyp an.

Lernlücken rechtzeitig füllen

Anja Schwarz empfiehlt ein wenig Gelassenheit: „Man sollte nicht mit der Ausbildung beginnen und schon an die Zwischenprüfung denken.“ Ein Signal, dass es nun ernst werde, sei der Moment, in dem man sich für die Prüfung anmeldet – also etwa vier bis fünf Monate vor dem Termin. Betrieb und Berufsschule könnten dann unterstützen und etwa mit Beispielfragen aus früheren Prüfungen arbeiten. Zusätzlich können Auszubildende sich mithilfe spezifischer Bücher und Angebote im Internet vorbereiten und gezielt Aufgaben üben.

„Etwas Besseres gibt es nicht im Verlauf einer Ausbildung, um so risikolos seinen Leistungsstand gespiegelt zu bekommen und gleichzeitig einfach mal einen Prüfungsdurchgang live zu erleben.“

Endet die Zwischenprüfung dennoch mit einem schlechten Ergebnis, ist das kein Grund zu verzweifeln: „Das Abschneiden ist auf keinen Fall ein Indiz dafür, dass dies nicht der richtige Beruf für mich ist“, so Schwarz. Viel entscheidender seien die Erfahrungen, die über den Zeitraum der Ausbildung gesammelt würden, erklärt Scholze.

Sinnvoll nach einem weniger guten Ergebnis: Sich mit den Ausbildern zusammensetzen und gemeinsam überlegen, wie man vorhandene Lücken in den kommenden Monaten schließen kann. Denn gerade im dritten Lehrjahr bauen die vertiefenden Inhalte auf den Grundlagen der vorangegangenen beiden Jahre auf, so Scholze. „Dann wird es schwierig, wenn die Basics nicht vorhanden sind.“

Gestreckte Abschluss- oder Gesellenprüfung

Bei Problemen kann es auch Unterstützung von der regionalen Agentur für Arbeit geben. Die sogenannte Assistierte Ausbildung (AsA) ist für Azubis kostenlos und kann Stütz- und Förderunterricht beinhalten. Ausbildungsbegleiter helfen zudem individuell bei theoretischen wie praktischen Lernrückständen. Auszubildende können sich darüber bei der Berufsberatung der Agentur für Arbeit informieren.

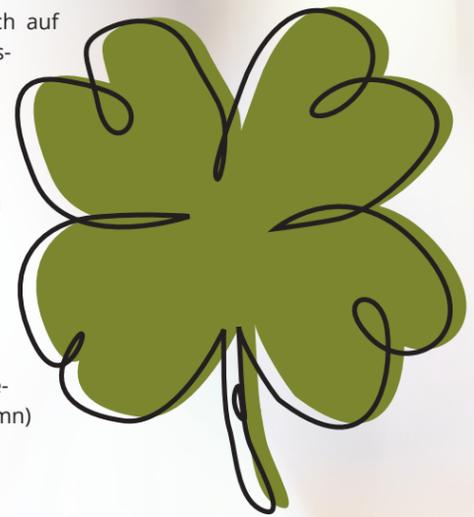
Wichtig ist nach Ansicht von Anja Schwarz in jedem Fall, dass Azubis ihre aktuelle Situation richtig einschätzen und selbst die Initiative ergreifen. Schließlich seien sie es, die Interesse daran haben müssen, etwas zu lernen – „nicht nur für die Prüfung, sondern natürlich auch für sich selbst und den Betrieb.“

Übrigens: Nicht bei allen Ausbildungsberufen ist eine Zwischenprüfung vorgesehen. „Wenn Berufe modernisiert werden, stellen viele auf die sogenannte gestreckte Abschlussprüfung um“, sagt die Referatsleiterin für Forschungs- und Strukturfragen bei der DIHK. Dabei wird anstelle einer Zwischenprüfung ein Prüfungsbereich aus der Abschlussprüfung vorgezogen.

Das kann Vorteile haben: „Viele Fertigkeiten, die man am Anfang als Grundlage gelernt hat, werden schon frühzeitig abschließend geprüft und man kann sich auf weitere Inhalte

der Ausbildung konzentrieren“, sagt Schwarz. Aber Vorsicht: Anders als bei der Zwischenprüfung wirkt sich das Abschneiden hier tatsächlich auf das Ergebnis der Abschlussprüfung aus.

Ausbildungsberufe mit gestreckter Abschluss- oder Gesellenprüfung sind etwa Bankkaufmann oder Bankkauffrau und Kraftfahrzeugmechatroniker, um nur zwei Beispiele zu nennen. Eine Auflistung bietet das Bundesinstitut für Berufsbildung. (dpa/tmn)



AUSBILDUNG

FIT FÜR DIE ZUKUNFT

Werde Teil unseres Teams und starte mit Deiner Ausbildung bei STREMA®, dem Technologieführer im Bereich der Stretchtechnik.



Alles, was auf einer Palette transportiert wird, muss dort sicher verstaut werden. Genau diese Aufgabe übernehmen die bei STREMA® mit Innovationskraft und firmeneigenen Know-How entwickelten Maschinensysteme. Als konzernunabhängiges, inhabergeführtes, mittelständisches Maschinenbauunternehmen setzen wir seit mehr als 40 Jahren Maßstäbe in der Stretchtechnik.

Hier Technologieführer zu sein, ist keine Selbstverständlichkeit und beruht auf der ständigen Investition in Entwicklung sowie der Offenheit neue Wege des Denkens und Handelns zu gehen.

Ausgebildet wird im Unternehmen bereits seit 1991. Auf die neuen Mitarbeiter wartet eine große Bandbreite an Erfahrungen, sowohl im eigenen Unternehmen als auch im Rahmen von Einsätzen bei Kunden aus den verschiedensten Branchen. Nach Ausbildungsende besteht für die jungen Fachkräfte die Möglichkeit der Weiterqualifizierung.

In Sulzbach-Rosenberg verwurzelt, entwickeln und fertigen wir mit über 100 MitarbeiterInnen unsere Maschinen. Faire Arbeitsbedingungen und die richtige Work-Life-Balance sind Teil unseres Arbeitsalltags.

Wir freuen uns auf Dich!





Wie wir im Job den richtigen Fokus finden

Konzentration gilt als Grundlage der Leistungsfähigkeit. Dabei sind es vielmehr die Pausen dazwischen, die Körper und Geist fit machen. Was bedeutet das für die Gestaltung unserer Arbeitstage?

Die Konzentrationsfähigkeit unterliege Schwankungen, weil Nervenzellen Zeit brauchen, um sich verschiedenen Reizen anzupassen. Statt zu versuchen, die ganze Zeit konzentriert zu sein, sollte man lieber lernen die Hochs und Tiefs der eigenen Konzentrationsfähigkeit clever zu nutzen.

„Es ist ähnlich wie beim Sport, wo man ja auch immer einen Wechsel zwischen Anstrengung und Entspannung braucht“, sagt Beck. Genauso brauche unser Gehirn zwischendurch Entspannungsphasen, um zu regenerieren und Gelerntes zu verarbeiten. „Deswegen ist ein intervallartiges Arbeiten, wo man zwischen hoher und niedriger Konzentration abwechselt, eigentlich am besten.“ Während der Tiefphase könne man leichte Arbeiten machen.

Kluges Pausen-Management:

Auch Pausen seien gut investierte Zeit, weil man danach wieder konzentrierter weiterarbeiten kann, so Beck. Der Coach und Autor Thomas Mangold empfiehlt konkret, jede Stunde eine kurze Pause von fünf Minuten zu machen, um sich zu strecken, Augen und Gehirn zu entspannen. „Dabei sollte man dann möglichst nicht auf einen Bildschirm starren, auch nicht auf das Handy.“

Auch die Mittagspause mit Bewegung zu verbinden, kann helfen. Wichtig: „Der Kopf muss zwischendurch mal abschalten können, also sollte man auch nicht unbedingt Podcasts, Videos oder Zeitungsartikel konsumieren“, rät Mangold.

Den Biorhythmus beachten:

Frühaufsteher oder Nachteule: Der Biorhythmus ist individuell und beeinflusst die Zeiten, zu denen man sich gut konzentrieren kann. Manche Leute sind morgens produktiv, andere dagegen abends. „Das kann man gut ermitteln, indem mal eine Zeit lang ein Tagebuch oder eine Liste darüber führt und dann für sich nutzen“, rät Mangold.

Wirklich verändern kann man seinen Biorhythmus kaum. „Man kann sich zwar einen anderen Rhythmus antrainieren, das ist aber äußerst mühsam und nicht unbedingt empfehlenswert. Vernünftiger ist es, den Tagesablauf an den Biorhythmus anzupassen“, sagt Mangold.

Wenn viel zu tun ist, braucht man Ruhe und Konzentration, um die anstehenden Aufgaben zu bewältigen. Stattdessen schweift man mit den Gedanken ständig ab, spielt am Handy oder plaudert mit den Kollegen. Warum ist nur so schwer, konzentriert zu bleiben - und was kann man dafür tun? Der Überblick zeigt, an welchen Stellenschrauben Sie drehen können.

Hochs und Tiefs clever nutzen:

Als Konzentration bezeichnen wir die Fähigkeit, sich auf eine Aufgabe zur Zeit zu fokussieren und alles andere auszublenden. „Diesen Zustand länger als zwei Stunden am Stück aufrecht zu erhalten, ist jedoch grob unrealistisch“, sagt der Neurowissenschaftler, Biochemiker und Buch-Autor Henning Beck.

Wir sind TOP COMPANY 2024!

ARBEITEN BEI KASSECKER
AUSBILDUNG & STUDIUM

AUSBILDUNGSANGEBOT

GEWERBLICHE AUSBILDUNG

- > **ROHRLEITUNGSBAUER** (m/w/d)
- > **BETON-UND STAHLBETONBAUER** (m/w/d)
- > **MAURER** (m/w/d)
- > **METALLBAUER** (m/w/d)

TECHNISCHE/KAUFMÄNNISCHE AUSBILDUNG

- > **TECHNISCHER SYSTEMPLANER** (m/w/d)
- > **BAUZEICHNER** (m/w/d)
- > **INDUSTRIEKAUFMANN/-FRAU** (m/w/d)

DUALES STUDIUM

- > **BAUINGENIEURWESEN**
IN KOMBINATION MIT GEWERBLICHER AUSBILDUNG

WIR BIETEN DIR

30 Tage Urlaub

Urlaubs- und Weihnachtsgeld

360€ Gesundheitsprämie

übertarifliche Bezahlung

Fort- und Weiterbildungen

Betriebl. Altersvorsorge

moderner Geräte- und Fuhrpark

Shopping Card „Ticket-Plus“

... und vieles mehr

Nähere Informationen findest Du unter [KASSECKER.DE/KARRIERE](https://www.kassecker.de/karriere)

HABEN WIR DEIN INTERESSE GEWECKT?

Schick uns Deine Bewerbung einfach an:
bewerbung@kassecker.de

oberpfalz
medien

Wir fördern deine Talente und Ideen

Werde Azubi im #teamOM

Medientechnologe
Druck (m/w/d)

Fachinformatiker
Daten- & Prozessanalyse (m/w/d)

Medienkaufleute
Digital & Print (m/w/d)

Kaufleute
für Büromanagement (m/w/d)

Volontäre
in der Redaktion (m/w/d)

Studium & Volontariat
Studiengang Ressortjournalismus (m/w/d)

Bewirb dich

für den Ausbildungsstart am 01.09.2024 und starte mit uns gemeinsam in deine Ausbildung / Volontariat!

Recruiting-Team | Tel.: 0961/85-1211
Weigelstraße 16, 92637 Weiden

Frühaufsteher oder Nachteule: Der Biorhythmus ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich und beeinflusst die Zeiten, zu denen man sich besonders gut konzentrieren kann.



Bilder: contrastwerkstatt | Jannissimo - stock.adobe.com

Leider sind weder unser Arbeits- noch Schulsystem dem menschlichen Biorhythmus perfekt angepasst, was dann auch erklärt, weshalb man sich mit dem Aufstehen morgens oft so schwer tut. „Allerdings ist unsere Konzentrationsfähigkeit zwei Stunden nach dem Aufstehen im Schnitt besonders hoch“, so Mangold.

Schlaf und Ernährung:

Schlaf und Ernährung sind ebenfalls wichtige Faktoren, die unsere Konzentrationsfähigkeit beeinflussen. „Der Körper erholt sich im Schlaf und braucht dafür Intervalle von 1,5 Stunden. Also sollte man sich seinen Wecker am besten in Abständen von 6 Stunden, 7,5 Stunden oder 9 Stunden stellen und da eine Regelmäßigkeit

einhalten“, sagt Mangold. Außerdem ist es hilfreich Mahlzeiten zu planen. Unser Gehirn verbraucht etwa 20 Prozent der Kalorien, die wir aufnehmen, und diese zu verarbeiten, kostet reichlich Energie.

Vor Aufgaben, die eine hohe Konzentration erfordern, verzichtet man laut Mangold deshalb besser auf große Mahlzeiten.

Stress und Emotionen:

Ist man aufgeregt, verpufft die Konzentrationsfähigkeit, egal ob man sich freut oder trauert. „Emotionen sind automatisierte Reaktionen auf Reize und dienen dazu, einen bestimmten Reiz besonders schnell zu verarbeiten“, sagt Beck. Diese Anstrengung überlagere dann sofort alles andere im Gehirn.

Stress hingegen steigert die Konzentrationsfähigkeit vorübergehend, aber Vorsicht: „Stress ist eine biochemische Scheuklappe, die unsere Wahrnehmung verengt, um mit einer als bedrohlich empfundenen Situation so schnell wie möglich fertig zu werden“, sagt der Neurowissenschaftler. Deswegen handeln wir in Stresssituationen besonders entschlossen und schnell. Im Job oder Studium kommt uns das

„Stress ist eine biochemische Scheuklappe, die unsere Wahrnehmung verengt, um mit einer als bedrohlich empfundenen Situation so schnell wie möglich fertig zu werden.“

aber nicht immer zugute. „Bei einer Prüfung oder Präsentation ist es ja nicht der Inhalt, sondern die Situation, die den Stress verursacht, deswegen überlagert der Stress dann unsere Fähigkeit, uns auf den Inhalt zu konzentrieren.“ Am besten simuliert man die Prüfungssituation vorher, um sich daran zu gewöhnen. Ruhe zu bewahren hilft unserer Konzentrationsfähigkeit immer noch am meisten. (dpa/tmn)



Starte deine Ausbildung beim Bayernwerk

Sichere Jobs. Ausgezeichnete Karrieremöglichkeiten. Und das regional! Als Teil des E.ON Konzerns bieten wir dir vielfältige Entwicklungsperspektiven. Bei uns ist alles möglich. Und vor allem sicher: Denn ohne Strom läuft gar nichts. Komm zu uns und werde systemrelevant!

Nutze Deine Energie für unsere Ausbildungsberufe! Egal ob im **technischen Bereich** z.B. als **Elektroniker für Betriebstechnik** (m/w/d) oder **Mechatroniker** (m/w/d), im **kaufmännischen Bereich** oder in einem **dualen Studium**. Wir sind voller Energie gemeinsam mit dir deine Ausbildung anzupacken!

Werde Teil der Energiehelden und bewirb dich an einem unserer vielen Standorte in deiner Nähe. Profitiere von Top-Benefits!



Mehr Infos unter ausbildung.bayernwerk.de





STARTE DEINE AUSBILDUNG ALS ...

Wir machen Dich zum Profi in Deinem Traumberuf!



Lerne unser Unternehmen bei einem Praktikum oder Schnuppertag kennen!

- **Elektroniker für Betriebstechnik** (m/w/d)
- **Fachkraft für Lagerlogistik** (m/w/d)
- **Fachkraft für Metalltechnik** (m/w/d)
- **Flachglas-technologie** (m/w/d)
- **Industriekaufmann** (m/w/d)
- **Industriemechaniker** (m/w/d)
- **Mechatroniker** (m/w/d)
- **Medientechnologe (Siebdruck)** (m/w/d)
- **Zerspanungsmechaniker** (m/w/d)

Irlbacher Blickpunkt Glas GmbH
 Josef-Irlbacher-Straße 1
 92539 Schönsee
 Tel.: 09674 9200-444
jobs@irlbacher.com
www.irlbacher.com

Bild: deagreerz - stock.adobe.com



Mit Schwung in die neue Arbeitswoche

Doch wie lässt sich möglichst gut in die neue Arbeitswoche starten? Ein aktueller Social-Media-Trend zu dem Thema ist der sogenannte „Bare Minimum Monday“, den die Start-up-Gründerin Marisa Jo Mayes zunächst auf TikTok ins Spiel brachte.

Der Stress zum Wochenstart und die schlechte Laune schon am Sonntagabend sollen sich demnach umgehen lassen, indem man sich am Montag so wenige Aufgaben wie nur möglich vornimmt und lediglich das erledigt, was wirklich sein muss. Im besten Fall genügen schon zwei Stunden Arbeit.

Weniger tun, hilft wenig

Ob der „Bare Minimum Monday“ allerdings die richtige Methode ist, um den Montag gut zu überstehen? „Das kann funktionieren, wenn man weiß, dass man mit dem Montag auf Kriegsfuß steht“, so der Arbeits- und Organisationspsychologe Weigelt.

Die Frage sei aber, wie realistisch das wirklich ist – gerade etwa auch für Auszubildende oder Berufseinsteiger. Effektiver und im Job womöglich leichter umsetzbar: Alle Arbeitstage so planen, dass sie ausgeglichen sind und die jeweils anstehenden Aufgaben an jedem einzelnen Arbeitstag machbar.

Coach Tanja Herrmann-Hurtzig rät, die Woche mit Aufgaben zu starten, die einem leicht fallen und Spaß machen. Auch Weigelt zufolge haben Studien ergeben, dass vor allem Vorfrende den Start in die Woche erleichtert: „Man nimmt am meisten Energie und Schwung aus dem Wochenende mit, wenn man interessante Aufgaben vor sich hat.“

Bei manchen Menschen funktioniert allerdings auch die „Eat the Frog“-Methode. Hierbei werden die unangenehmen, schwierigen Aufgaben zuerst erledigt. Anschließend lässt sich erleichtert weiterarbeiten. Was besser zu einem passt, kann man jeweils ausprobieren.

Vermeiden sollte man am Montag allerdings das Gegenteil des „Bare Minimum Monday“, nämlich sich den Montag bis obenhin mit Aufgaben vollzupacken. Am Ende ist man nur gefrustet, wenn nicht alles geschafft wurde, so Karriere-Coach Herrmann-Hurtzig.

Ein guter Plan hilft

Besser: Sich zum Start in die Woche einen Plan für die anstehenden Aufgaben machen. „Und sich dann auch zu fragen: Wie lang brauche ich dafür eigentlich? Wie kann ich Puffer und Pau-

sen einplanen?“, so Weigelt. Natürlich kann auch dann etwas dazwischen kommen, nicht alles läuft immer wie geplant. Dem Stress im Vorfeld lässt sich so aber zumindest entgegenwirken. Außerdem sinnvoll: Aufgaben nach ihrer Dringlichkeit und Wichtigkeit priorisieren und mit einer To-do-Liste arbeiten. So geraten weniger dringliche Aufgaben nicht in Vergessenheit. Und die Erfolgserlebnisse, wenn man einen Punkt auf der To-do-Liste abhaken kann, sind Herrmann-Hurtzig zufolge motivierend.

Besonders an einem Freitagnachmittag kann es eine gute Idee sein, erledigte Aufgaben oder auch Erfolge zu notieren. Sieht man, welche To-dos schon vor dem Wochenende abgehakt wurden und nicht mehr mit in die nächste Woche geschleppt werden, kann das den Start am darauffolgenden Montag erleichtern. Und wer auch nach Feierabend oder am Wochenende oft an den Job denken muss, schaltet mit Hilfe einer To-do-Liste womöglich besser ab.

Plausch mit Kollegen

Ebenfalls eine gute Idee für einen guten Start in die Arbeitswoche: Sich auf kleine Momente fokussieren, die Spaß machen, ein Spaziergang oder ein Ge-

spräch mit den Kollegen oder Kolleginnen in der Mittagspause etwa. Denn die persönliche Einstellung hat nicht nur montags einen großen Einfluss auf die Arbeitsmotivation. „Wenn man den Fokus darauf lenkt, dass ich irgendwas schrecklich finde, dann wird es immer schlimmer“, so Herrmann-Hurtzig. „Wenn ich aber versuche, den Fokus auf das Positive zu lenken, habe ich die Chance, dass es aufwärts geht.“

Doch Vorsicht: Das Montagstief lässt sich zwar kurzfristig mit kleinen Tricks überbrücken. Hat man am Wochenende aber regelmäßig Angst vor der bevorstehenden Arbeitswoche, sollte man laut Weigelt das Übel an der Wurzel packen.

Auch einfach mal „Nein“ zu manchen Aufgaben sagen, kann ein Schritt in die richtige Richtung sein, wenn der Terminkalender komplett voll ist? Hierfür ist die offene Kommunikation mit Kolleginnen und Kollegen das A und O, so Herrmann-Hurtzig.

Klar, nicht jeder ist immer in der Position, alle Aufgaben, die einem nicht passen, abzugeben. Trotzdem sei es laut Herrmann-Hurtzig wichtig, „Grenzen zu setzen und zu sagen, dieses kann ich, aber das kann ich halt jetzt nicht mehr machen.“ (dpa/tmn)



Glasofen- und Feuerungsbau KINLE GmbH

Auszubildende gesucht

- Feuerungsbaumaurer (m/w/d)
- Kauffrau/-mann für Büromanagement (m/w/d)

Am Vogelherd 3, 95703 Plöbberg, Tel. 09636-92410
bewerbung@kinle-feuerungsbau.de





Als mittelständisches Unternehmen der Glas- und Spiegelbranche suchen wir

Bewirb Dich jetzt!

Auszubildende für die Berufe

Flachglastechnologe (m/w/d)



LECO Glas-, Spiegel- und Kunststoff-Technik GmbH

Am Schallerhammer 10 | 92539 Schönsee
Telefon: +49 (0) 96 74 / 92 44 4-0 | E-Mail: info@leco-glas.de

www.leco-glas.de



Der Montag hat keinen guten Ruf: Manchem graut es vor dem Berg an Aufgaben in der neuen Woche oder vor dem frühen Aufstehen. So wird der Start in die Arbeitswoche leichter.



Wir bewerben uns bei Dir als Ausbildungsbetrieb!

- 50,00 € monatliches Tankguthaben als Anwesenheitsprämie
- Fahrtkostenerstattung Arbeitsweg 0,30 € pro Entfernungskilometer Arbeits- und Schultag
- Zusätzliches Urlaubsgeld
- Weihnachtsgeld
- Sehr große Übernahmechancen nach der Ausbildung

Ausbildungsvergütung

1. Lehrjahr: 1.044,00 €
2. Lehrjahr: 1.090,00 €
3. Lehrjahr: 1.137,00 €

Diese Ausbildungen bieten wir Dir an:

- Kraftfahrzeugmechatroniker (m/w/d)
- Kaufleute für Büromanagement (m/w/d)
- Berufskraftfahrer (m/w/d)
- Fachkraft für Kreislauf- und Abfallwirtschaft (m/w/d)
- Fachkraft für Lagerlogistik (m/w/d)

Komme ins Team Bergler, wir freuen uns auf Deine Bewerbung!

Besuche uns im Web oder schicke Deine Unterlagen per E-Mail oder per Post an uns. Es warten viele attraktive Benefits auf Dich.



Bergler GmbH & Co. KG | z.Hd. Herrn Himmeler | Etzenrichter Str. 12 | 92729 Weiherhammer
E: bewerbung@bergler.de | T: 09605 - 9202 - 17 | W: www.bergler.de

KOMM ZU UNS und werde auch ein

QUAZUBI | 2024 2025

KONSTRUKTIONSMECHANIKER (m/w/d)
Fachrichtung Feinblechbau oder Schweißtechnik

KAUFMANN/-FRAU (m/w/d)
für Digitalisierungsmanagement




QUADRUS Metalltechnik | Wir freuen uns auf deine aussagekräftige Bewerbung! Gerne auch per E-Mail an: bewerbung@quadrus.de

QUADRUS Metalltechnik GmbH • Personalabteilung
Inzendorfer Straße 9-11 • D-92546 Schmidgaden
Tel.: 0 94 35 / 30 02 - 0



www.quadrus.de



ISE Berufsfachschule für Pflege und Altenpflegehilfe
Kaiser-Ludwig-Ring 9
92224 Amberg
Telefon: +49 9621 7868-20
Fax: +49 9621 7868-29
www.ise-pflegeschule.de

Ausbildungen:

PLEGEGEFACHFRAU/MANN (M/W/D)	PFLGEGEFACHHELPER (M/W/D)
► Beginn: 1. September	► Beginn: 1. September
► Dauer: 3 Jahre	► Dauer: 1 Jahr
► T. / P.: 2100 / 2500 Std.	► T. / P.: 700 / 850 Std.

Spezielle Inhalte: modernste Praxisräume (skills-lab), Alterssimulator, Workshops, Tagesseminare, Messebesuche, Exkursionen, Projekte, ...

KEIN SCHULGELD



WALFONS WINKLER

IHR PREFA/VERLEGEPARTNER
SPENGLEREI - BAUSCHLOSSEREI -
SANITÄRINSTALLATION - DACHDECKUNGEN

WIR SUCHEN AUSZUBILDENDE FÜR DIE SPENGLEREI (m/w/d)
2 Spengler (m/w/d), 1 Anlagenmechaniker (m/w/d)

Wenn Du eine interessante und abwechslungsreiche Ausbildung suchst, dann bewirb Dich einfach telefonisch oder per Mail – wir zahlen auch Urlaubs- & Weihnachtsgeld!

Telefon 09682/915830 od. 09682/2442 | Thumsreuth
Wiesauer Straße 7 | 92703 Krummennaab | info@spenglerei-winkler.de

Lieber Berufsfachschule

Künftige Physiotherapeuten, Ergotherapeuten und Logopäden haben oft die Qual der Wahl zwischen einer schulischen Ausbildung und einem Studium. Was Sie vor der Entscheidung wissen sollten.

oder eher Hochschule?

Im Gesundheitswesen herrscht - wie in vielen Branchen - Fachkräftemangel, der Bedarf an Ergotherapeuten, Logopäden und Physiotherapeuten ist hoch. Doch der Weg in diese Therapieberufe kann unterschiedlich aussehen. Denn neben der dreijährigen Ausbildung an einer Berufsfachschule haben sich in den letzten Jahren auch verschiedene Studiengänge etabliert.

Schulabschluss in Frage. Sie finden an entsprechenden Berufsfachschulen statt und - abhängig vom Beruf - im praktischen Teil der Ausbildung etwa in Kliniken, Rehabilitationseinrichtungen oder logopädischen Praxen.

Verschiedene Studienoptionen

Die Wege zum akademischen Abschluss in den Therapieberufen können hingegen unterschiedlich aussehen - und erfordern eine Hochschulzugangsberechtigung, Abitur etwa oder Fachhochschulreife.

Bei Primärqualifizierenden, auch grundständig genannten, Studiengängen studiert man an einer Hochschule und absolviert Praxisphasen in therapeutischen Einrichtungen.

Beim dualen, ausbildungsintegrierenden Studium gibt es laut Nickel von vornherein zwei Lernorte: einen Ausbildungsbetrieb und die Hochschule. „Das besondere ist die enge inhaltliche und organisatorische Verknüpfung zwischen beiden“, so die Expertin. Weniger verbreitet ist das ausbildungsbegleitende Studium. Hier müssen Arbeitgeber und Hochschule nicht zwangsläufig miteinander kooperieren.

Und auch nach einer Ausbildung ist das Studium möglich: Insgesamt sind derzeit sogar die meisten Studien-

gänge in den Therapieberufen als Ergänzung - additiv - zu einer bereits abgeschlossenen Ausbildung im Gesundheitsbereich angelegt. Voraussetzung wird beim Studium laut Julia Schirmer vom Deutschen Verband für Ergotherapie (DVE) zwar eine Hochschulzugangsberechtigung. Diese könne jedoch auch über eine Anerkennung von Kompetenzen erfolgen.

Ein additives Studium dauert laut Schirmer „in der Regel zwei bis drei Semester“. Bei den anderen Formaten müsse man sich auf mindestens sieben Semester einstellen. Und damit auf eine längere Dauer als bei der dreijährigen Ausbildung an der Berufsfachschule.

Enge Begleitung

Sollte nun, wer eine Hochschulzugangsberechtigung hat, auf jeden Fall studieren? Laut Julia Schirmer vom DVE nicht unbedingt. „Wenn jemand eine enge Begleitung und vorgegebene Strukturen braucht und eine überschaubare Atmosphäre sucht, kann auch eine Berufsfachschule das Richtige sein“, so die Ergotherapeutin. Hier seien die Kohorten meist kleiner als an Hochschulen.

Ein weiterer Vorteil besteht laut Sigrun Nickel vom CHE darin, dass der Weg in den Beruf bei der Ausbildung oft klar vorgezeichnet ist, wenn die Berufsfachschulen eng mit Unternehmen ko-

operieren. „Die bieten mir dann, ähnlich wie im ausbildungsintegrierenden oder -begleitenden Studium, nach dem Abschluss möglicherweise eine Übernahme an“, so die Expertin.

Sie hält die Ausbildung zudem für eine gute Option für Menschen, die sehr praktisch veranlagt sind und eine „Hands-on-Mentalität“ haben.

Laut Antje Krüger, Vizepräsidentin des Deutschen Bundesverbandes für Logopädie (dbl), sind allerdings auch in einem Studium praktische Anteile vorgeschrieben - und kommen nicht zu kurz. Der zentrale Unterschied zwischen Ausbildung und Studium besteht ihr zufolge darin, „dass man nach Abschluss eines Bachelorstudiums gelernt hat, wissenschaftlich zu arbeiten und den Patienten evidenzbasiert zu behandeln“.

Man sei dann in der Lage, sich in aktuelle Studien einzulesen, könne daraus Schlussfolgerungen für die eigene Arbeit ziehen. „Sie können etwa bewerten, ob eine Therapiemethode im Einzelfall Sinn ergibt oder nicht“, so Krüger.

Wege ins Ausland

Sigrun Nickel vom CHE empfiehlt außerdem denjenigen ein Studium, die sich die Option offenhalten wollen, später im Ausland zu arbeiten. Dort

ist die akademische Ausbildung bereits der Standard.

Für Julia Schirmer vom DVE überwiegen die Vorteile eines Studiums: „Man trifft die Kollegen aus den benachbarten Therapieberufen und da kann interprofessionelle Lehre von Anfang an stattfinden“. Zudem gebe es mehr Möglichkeiten als in der Ausbildung, bereits während des Studiums Auslandserfahrungen zu sammeln.

Auch Minettchen Herchenröder, Generalsekretärin des Deutschen Verbandes für Physiotherapie (ZVK), spricht sich klar für ein Studium aus, sofern man eine Hochschulzugangsberechtigung hat: „Die Alternativen nach einem Studienabschluss sind sehr viel vielseitiger als nach einem Berufsabschluss“. Es bestehe die Möglichkeit, in die Hochschullehre und Forschung zu gehen. Auch könne man unmittelbar nach dem Studium eine Leitungsposition übernehmen.

Zu besseren Gehaltsaussichten führt ein akademischer Abschluss indes nicht automatisch. „Da sich das Gehalt im öffentlichen Dienst nach den ausübenden Tätigkeitsmerkmalen richtet, ist das Gehalt meist identisch“, so Minettchen Herchenröder. Dies gelte zumindest für praktizierende Therapeuten, wie die Berufsvertreterinnen der Ergotherapie und Logopädie bestätigen. (dpa/tmn)

ABSCHLUSS? CHECK!

Finde deine Ausbildung auf www.ausbildung-oberpfalz.de

Viele Bewerbungstipps!

Zahlreiche Unternehmen aus der gesamten Oberpfalz!

SCAN MICH!



ao
ausbildung-oberpfalz.de

Ein Angebot von **oberpfalz medien**




Hier online oder per Post bewerben **#AZUBIS4MICKAN**

Ohne DICH fehlt uns wer! Lass Dich ausbilden zum...

- Beton-/Stahlbetonbauer ^(m/w/d)
- Maurer ^(m/w/d)
- Kanalbauer ^(m/w/d)
- Straßenbauer ^(m/w/d)
- Kaufmann/-frau für Büromanagement ^(m/w/d)

Erne Häuser zu bauen - auch dein Eigenes

Als ein Unternehmen der **Possehl-Stiftung** bieten wir einen **zukunftssicheren** Arbeitsplatz in **unserer Region**

Mickan General-Bau-Gesellschaft Amberg mbH & Co.KG
Wernher-von-Braun-Str. 24 | 92224 Amberg
Tel. +49 9621 304-0 | ausbildung@mickan-bau.de

[f](https://www.facebook.com/mickan.bau) [i](https://www.instagram.com/mickan.bau) /mickan.bau **WWW.MICKAN-BAU.DE**

PACK AN
BEI MICKAN

Gute Chancen: So klappt der Einstieg in die Pflege

Die Personalnot in der Pflege ist in Deutschland teils riesig – und sie könnte sich in den nächsten Jahren weiter verschärfen. Wer sich für eine Tätigkeit in der Pflege interessiert, hat also beste Aussichten, auch einen Job zu bekommen. Doch welche Wege führen in den Beruf? Ein Überblick.

Hilfskräfte im Pflegebereich

Beschäftigte als Hilfskräfte helfen Pflegebedürftigen beim Aufstehen, begleiten sie zur Toilette und helfen auf Stationen im Krankenhaus bei der Essensverteilung. Zudem räumen sie in Patientenzimmern auf – und assistieren Pflegefachpersonal beispielsweise beim Besorgen von Wäsche. Hilfskräfte arbeiten in Krankenhäusern sowie in Pflege- und Altenheimen, aber auch bei ambulanten Pflegediensten. Die formalen Voraussetzungen für eine Tätigkeit als Hilfskraft sind vergleichsweise niedrig. "Ein Hauptschulabschluss ist nicht erforderlich, aber sicherlich hilfreich", sagt Prof. Christel Bienstein vom Deutschen Berufsverband für Pflegeberufe. "Die meisten Arbeitgeber erwarten

aber zumindest den Besuch eines Lehrgangs", erklärt Anke Jürgensen vom Bundesinstitut für Berufsbildung (BIBB) in Bonn. Ein solcher Lehrgang, den anerkannte Organisationen wie etwa das Deutsche Rote Kreuz (DRK) oder die Johanniter anbieten, gliedert sich in einen theoretischen Teil sowie ein Pflegepraktikum und umfasst insgesamt 250 bis 500 Stunden. Der monatliche Bruttoverdienst von Hilfskräften liegt laut Christel Bienstein bei bis zu 2100 Euro.

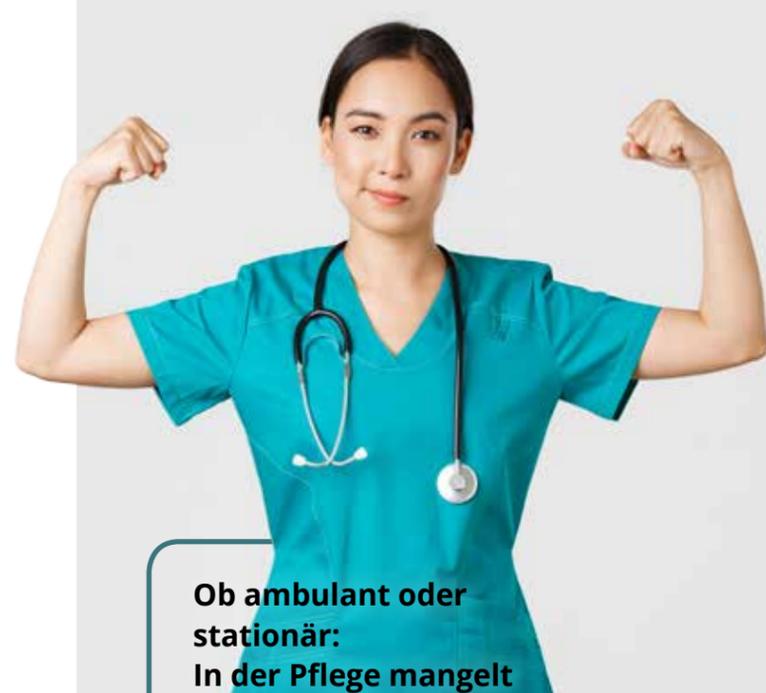
Qualifizierte Pflegehelfer und Pflegeassistenten

Sie gibt es neben Hilfskräften. Tätig sind sie in Krankenhäusern und Heimen oder bei ambulanten Diensten. "Als Pflegehelfer beziehungsweise Pflegeassistent ist qualifiziert, wer eine ein- bis zweijährige Ausbildung nach Landesrecht absolviert hat", erklärt Anke Jürgensen. Das Ausbildungsprofil ist von Bundesland zu Bundesland unterschiedlich. Qualifizierte Pflegehilfskräfte unterstützen beispielsweise bei der Körperpflege, helfen beim Anziehen von Krankenhaus Patienten beispielsweise

zum Röntgen. Im Prinzip unterscheidet sich das Aufgabengebiet nicht groß von dem einfacher Hilfskräfte, so Bienstein. Der Unterschied: Die qualifizierten Pflegehilfskräfte verfügen über mehr pflegerisches Wissen – und sie haben eine in der Pflege anerkannte Berufsausbildung. Der Verdienst beträgt laut Bienstein bis zu 2400 Euro brutto im Monat.

Ausbildung zu Pflegefachpersonen

Die klassische Ausbildung zur Pflegefachperson dauert drei Jahre. Voraussetzung ist eine zehnjährige Schulausbildung. Seit 2020 gehören die früher getrennten Ausbildungen in der Kranken-, Kinderkranken- und Altenpflege der Vergangenheit an. Alle Azubis im Pflegebereich absolvieren die ersten zwei Jahre der generalistischen Ausbildung gemeinsam. Im dritten Ausbildungsjahr haben Azubis dann die Wahl: Entweder setzen sie die generalistische Ausbildung fort und erlangen die Berufsbezeichnung "Pflegefachmann" oder "Pflegefachfrau". Oder sie legen ihren Schwerpunkt auf die Pflege von älteren Menschen oder die Versorgung von Kindern.



Ob ambulant oder stationär: In der Pflege mangelt es an Arbeitskräften. Über welche Wege ein beruflicher Einstieg möglich ist – und welche Verdienstmöglichkeiten winken.



In der Pflege ist die Personalnot groß. Wer hier arbeiten möchte, hat gute Jobaussichten - und verschiedene Möglichkeiten für den Einstieg.

Bilder: Mix and Match Studio | js-photo - stock.adobe.com



„Starte ab 01.09.2023 deine Ausbildung in unserer Akademie für Gesundheit - NEW LIFE!“



Komm in unser Team!

Pflegefachfrau / Pflegefachmann

Operationstechnische Assistenten (OTA)

Pflegefachhelferin / Pflegefachhelfer

Wusstest du schon? Die monatliche Vergütung bei der Ausbildung beträgt im: 1. AJ: 1190,69 € | 2. AJ: 1252,07 € | 3. AJ: 1353,38 €

Profitiere von vielen Vorteilen des öffentlichen Dienstes und schicke deine Bewerbung noch heute per E-Mail an bewerbung@kliniken-nordoberpfalz.ag



Seit 1895 Tradition und Fortschritt



WIR SUCHEN JUNGE TALENTE!

2024



**AZUBI gesucht
Industriekaufmann /-frau
Fachkraft für Lagerlogistik
Flachglastechnologe
/-technologin**

jobs@schoeninger-glas.de

Dürfen Azubis als Urlaubsvertretung eingesetzt werden?

In solchen Fällen erwerben sie einen Abschluss als "Altenpflegerin" bzw. "Altenpfleger" oder "Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerinnen". Pflegefachpersonen haben vielseitige Aufgaben. Sie betreuen Patienten in stationären oder ambulanten Versorgungsbereichen pflegefachlich eigenständig, ihnen zur Seite stehen dabei häufig Hilfskräfte. Pflegefachpersonen versorgen Wunden, legen Verbände an und setzen medizintechnische Geräte wie etwa Überwachungsmonitore oder Beatmungsgeräte ein. Sie geben Medikamente aus, erstellen Pflegedokumentationen und Dienstpläne oder führen beispielsweise Patientenakten.

"Vorrangig ermitteln sie den Pflegebedarf eines Patienten oder einer Patientin", so Anke Jürgensen. Sie planen Maßnahmen, führen sie durch und sichern die Pflegequalität. Außerdem unterstützen sie die Ärztinnen und Ärzte bei der Diagnostik. Pflegefachpersonen verdienen laut Bienenstein zwischen 3400 Euro und 4100 Euro brutto monatlich, schon in der Ausbildung ist ein Verdienst von 1100 Euro brutto monatlich möglich.

Karrieremöglichkeiten für Pflegefachpersonen

Übrigens: Auch eine akademische Ausbildung zur Pflegefachperson ist möglich. Bei den primärqualifizierenden Studiengängen "Pflege" lernen Studierende wissenschaftlich fundiert und selbstständig Menschen in jedem Alter zu pflegen und zu versorgen. Wer einen solchen Studiengang absolviert, erwirbt zum Berufsabschluss den akademischen Bachelor-Grad. "Möglich ist auch, erst die dreijährige Ausbildung zur Pflegefachperson zu absolvieren und dann noch ein pflegebezogenes Studium dranzuhängen", sagt Anke Jürgensen. Für alle, die nicht mehr zur Uni möchten, gibt es zahlreiche Weiterbildungsmöglichkeiten. So ist etwa eine Fortbildung als Pflegeberaterin oder in speziellen Fachbereichen wie zum Beispiel Psychiatrie möglich. Auch die Übernahme der Stationsleitung ist nach entsprechender Weiterbildung eine Karriereoption. Und wer sich selbstständig machen will, kann etwa mit einem eigenen ambulanten Pflegedienst durchstarten. (dpa/tmn)

Sobald die Ferienzeit startet, werden in vielen Betrieben auch etliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zeitgleich oder nacheinander im Urlaub sein. Ob und wie Azubis dann einspringen können.



Auszubildende lernen im Betrieb nach und nach, worauf es in ihrem jeweiligen Beruf ankommt. Sind dort gerade viele Beschäftigte in Urlaub, ist ihr Einsatz womöglich besonders gefragt. Doch dürfen Azubis eigentlich als Urlaubsvertretung im Ausbildungsbetrieb eingesetzt werden?

„Das ist jedenfalls nicht verboten“, sagt André Niedostadek, Professor für Wirtschafts-, Arbeits- und Sozialrecht. Allerdings gebe es Grenzen, unter welchen Umständen ein Einsatz als Vertretung infrage kommt. „Sinnvoll wird das nur dann sein, wenn die Auszubildenden schon über genügend Kenntnisse und Fähigkeiten verfügen, um die anstehenden Aufgaben überhaupt bewältigen zu können“, so André Niedostadek. „Hier gleich zu Beginn einer Ausbildung in kaltes Wasser geworfen zu werden, wird niemandem gerecht und könnte je nach Fall auch dem Ausbildungsgedanken widersprechen.“

Dieser ist Niedostadek zufolge in Paragraph 14 des Berufsbildungsgesetzes

(BBiG) festgelegt. Auszubildende haben demnach dafür Sorge zu tragen, dass den Auszubildenden „die berufliche Handlungsfähigkeit vermittelt wird, die zum Erreichen des Ausbildungsziels erforderlich ist“. Zudem müssen Ausbilderinnen und Ausbilder laut BBiG selbst ausbilden oder eine Kollegin oder einen Kollegen „ausdrücklich“ damit beauftragen.

Berufsschule geht vor

Auch wenn die Personaldecke während der Ferienzeit einmal dünn sein sollte, dürfen Azubis also nicht gänzlich allein am Ausbildungsplatz sein - oder nur gemeinsam mit anderen Azubis, Praktikanten oder Ungelernten arbeiten, die als Ausbilder nicht geeignet sind.

„Zu berücksichtigen sind bei der Planung einer etwaigen Urlaubsvertretung zudem Zeiten der Auszubildenden für die Berufsschule“, so Niedostadek. Im Betrieb einspringen und dafür Unterricht in der Berufsschule zu verpassen, ist keine Option. (dpa/tmn)



DEINE AUSBILDUNG. DEINE ZUKUNFT. UNSERE AUSBILDUNGSBERUFE (M/W/D)

- Elektroniker Automatisierungs- und Systemtechnik
- Mechatroniker
- Industrieelektroniker Betriebstechnik
- Produktionstechnologe
- Fachkraft für Lagerlogistik
- Fachinformatiker Anwendungsentwicklung
- Mathematisch-technischer Softwareentwickler
- Metallbauer Konstruktionstechnik
- Technischer Produktdesigner
- Kaufleute für Büromanagement
- und viele mehr ...

**BEWIRB DICH JETZT ODER NIMM AM WORKSHOP „YOUNG TALENTS“
IN DEN OSTER- UND PFINGSTFERIEN TEIL!**

NEUGIERIG?
NACHMITTAG
DER AUSBILDUNG
01.03.2024



WITRON.
DEIN SICHERER JOB VON MORGEN.
ausbildung.witron.de



So macht's Azubis noch mehr Freude

Etwa 500 000 Jugendliche starten jedes Jahr in eine Ausbildung – wie in so vielen Bereichen werden aber auch bei den Zahnärztlern Azubis immer dringend gesucht. Wie kann daher die Arbeit noch attraktiver werden? Hier einige Tipps:

Sven Walla formuliert es so: „Man muss die Benefits, die man hat, auch nach außen hin verkaufen, damit man für die Auszubildenden interessant wird“. Walla leitet mit seiner Frau eine Praxis mit über 30 Mitarbeitern und berät deutschlandweit Praxisinhaber und Praxisinhaberinnen dabei, die Praxis zukunftssicher aufzustellen. Gerne verrät er im Folgenden zehn Merkmale, die für Auszubildende heute besonders attraktiv sind.

1. Die Bezahlung muss stimmen

Die Lebenshaltungskosten steigen stetig an, auch für Azubis wird das Leben teurer – selbst dann, wenn sie noch bei ihren Eltern wohnen. Auch, wenn Geld allein nicht

glücklich macht, ist es doch der wichtigste Weg, Anerkennung zu zeigen. 10 bis 25 Prozent über der empfohlenen Ausbildungsvergütung zeigen Auszubildenden, dass ihr Beitrag der Praxis etwas wert ist.

2. Fester Ansprechpartner

Junge Berufseinsteiger brauchen einen festen Ansprechpartner, der für sie da ist, der sie in die Praxis einführt und ihnen hilft, sich ins Team einzufügen. Dabei geht es aber nicht nur um fachliche Fragen, sondern auch um die gemeinsame Mittagspause und ein freundschaftliches Verhältnis.

3. Auszubildenden-Training

Keine Praxis sollte sich darauf verlassen, dass Auszubildenden in der Schule alles vermittelt wird, was sie wissen müssen. Besser ist es, in der Praxis eine Stunde pro Woche auch für ein praktisches Training einzurichten.

4. Das Interesse lebendig halten

4

Wochenlang nur Instrumente zu reinigen, ist sehr demotivierend. Interessierte Auszubildende wollen lernen. Sie sollten daher in der Praxis die Möglichkeit bekommen, Einblicke in alle Bereiche zu nehmen und auch selbst Verantwortung zu übernehmen. So bleibt ihr Interesse lebendig und sie wachsen mit ihren Aufgaben.

5. Spaß bei der Arbeit

5

Im Gesundheitswesen geht es um sehr ernste Jobs. Umso wichtiger ist es, auch Spaß bei der Arbeit zu haben. Durch eine lockere und humorvolle Atmosphäre fühlen junge Menschen sich im Team viel wohler.

6. Weiterbildung nach der Ausbildung

6

Entwicklungschancen sind jungen Kräften sehr

Den Fachkräfte-Nachwuchs für die Praxis begeistern: Mit den Punkten auf dieser Checkliste setzen (nicht nur) Zahnärzte die richtigen Signale.

wichtig. Der Arbeitgeber muss also zeigen, dass nach der Ausbildung nicht Stagnation und Routine warten, sondern spannende Weiterbildungsmöglichkeiten und Zusatzqualifikationen.

7. Aufstiegs-möglichkeiten

7

Es sollte nicht nur Weiterbildungsmöglichkeiten geben, sondern auch Aufstiegsfortbildungen, die vom Arbeitgeber gewünscht sind und gefördert werden. Das bindet junge Fachkräfte an die Praxis, da sie Perspektiven für sich sehen.

8. Nette Kollegen

8

Berufseinsteiger wollen ihren Alltag nicht mit ihnen fremden Kollegen verbringen. Im Idealfall

herrscht in der Praxis eine menschliche und freundschaftliche Atmosphäre. Wenn aus Kollegen Freunde werden, mit denen Auszubildende auch gern ihre Freizeit verbringen, ist das perfekt.

9. Gute Führung durch das Management

Führungsqualitäten sind essenziell. Hier ist der Manager gefragt, damit Auszubildende jederzeit wissen, dass sie fair und klar geführt werden.

10. Lob und Anerkennung

10

Jeder Mensch freut sich über positives Feedback. Lob drückt Wertschätzung aus und bindet die jungen Fachkräfte an das Unternehmen. (ots)

Wenn ich groß bin, werde ich einmal

- # Pflegefachfrau (m/w/d)
- # Pflegefachhelferin (m/w/d)
- # Operationstechnische Assistentin (m/w/d)
- # Medizinische Fachangestellte (m/w/d)
- # Kauffrau für Büromanagement (m/w/d)

Sind dir andere Menschen und das Arbeiten im Team einfach wichtig?
Ist es für dich klar, dass deine Arbeit wertgeschätzt werden muss?
Möchtest du einen Beruf erlernen, der dich fordert, aber dir auch so viel mehr zurückgibt?
Wäre ein Beruf toll, der einfach Sinn macht?
Ist der wichtigste Job der Welt genau dein Ding?

Dann mach Karriere als Mensch in unseren Kliniken mit Herz!

Unsere Berufsfachschule bietet eine hochqualifizierte Ausbildung als stabiles Fundament für deinen späteren Traumberuf als Pflegefach-/hilfskraft. Im Anschluss an die Ausbildung übernehmen wir dich gerne in ein festes Anstellungsverhältnis. Wenn du möchtest, stehen dir dann vielseitige Weiterbildungsmöglichkeiten bis hin zum Hochschulstudium offen.

- ✦ Unsere Berufsfachschule bietet eine hochqualifizierte Ausbildung als stabiles Fundament für deinen späteren Traumberuf als Pflegefach-/hilfskraft.
- ✦ Die Ausbildung zur Operationstechnischen Assistentin erfolgt in Zusammenarbeit mit dem cekib des Klinikums Nürnberg.
- ✦ Als Medizinische Fachangestellte durchlaufen die Auszubildenden alle Abteilungen unserer Krankenhäuser.
- ✦ Unseren „Büro-Azubis“ konnten wir in den vergangenen Jahren eine berufsbegleitende Zusatzweiterbildung zum Fremdsprachenkorrespondenten Englisch anbieten – zwei Ausbildungen in einer!
- ✦ Sehr gerne kannst du auch dein FOS-Praktikum bei uns ableisten!

Werde ein wichtiger Teil von uns und bewirb dich zum Ausbildungsstart 2024!



- Hand in Hand
- Engagiert
- Regional
- Zukunftsorientiert

www.kh-as.de

