



Stadt Zürich  
Laufbahnzentrum

Beruf&Laufbahn

# Beratung & Seminare für Erwachsene

---

## Beratung & Seminare für Erwachsene

---

### **Mehr Freude, mehr Befriedigung, mehr Erfolg in Ihrer beruflichen Laufbahn!**

Möchten Sie beruflich weiterkommen? Möchten Sie etwas Neues machen, wissen aber nicht wie? Zwingen die Umstände Sie, Ihren beruflichen Weg zu überdenken? Unsere bestqualifizierten Laufbahnberaterinnen und Laufbahnberater gehen in der Beratung auf Ihre persönliche Situation ein, öffnen neue Türen, vermitteln Ideen und Tipps aus jahrelanger Praxiserfahrung heraus.

Eine weitere Möglichkeit bieten unsere Laufbahn-Seminare: Mit anderen zusammen an Laufbahnfragen arbeiten ist sehr anregend. Neue Ideen entstehen. Erfahrungen werden ausgetauscht. Professionell angeleitet von einer Laufbahnberaterin oder einem Laufbahnberater.

Wir beraten Sie gern und professionell! Wählen Sie, ganz nach Ihren Bedürfnissen:

- **Laufbahn-Check**
- **Laufbahnberatung  
«Schritt für Schritt»**
- **Laufbahnberatung «komplett»**
- **Persönliches Coaching**
  
- **Laufbahn-Seminar  
«Standortbestimmung  
Kompetenzen-Profil»**
- **Laufbahn-Seminar  
«Selbstmanagement mit dem  
Zürcher Ressourcen Modell»**
- **Laufbahn-Seminar  
«Erfolgreich bewerben»**



Beratung im Laufbahnzentrum  
Foto: Susi Lindig

---

## Laufbahn-Check – «Wie packe ich's an?»

---

### Inhalt

Ich will meine berufliche Laufbahn planen! Wie gehe ich am besten vor? Wie orientiere ich mich in der Berufs- und Bildungslandschaft? Wenn solche oder ähnliche Fragen Sie beschäftigen, vereinbaren Sie einen Termin für einen Laufbahn-Check: 1¼ Stunden zum Thema «Wie packe ich's an?». Wir analysieren Ihre Situation und Ihre Wünsche. Klären offene Fragen zum weiteren Vorgehen. Sie erfahren, wie Sie selber recherchieren und unser Berufsinformationszentrum BIZ am besten nutzen können. Sie erhalten konkrete Vorschläge und Empfehlungen für Ihre nächsten Schritte.

### Ergebnis

Sie sehen klarer und wissen, wie weiter in Ihrer Laufbahnplanung. Sie überblicken, welche konkreten Schritte Sie tun können.

Wenn Sie anschliessend mehr Beratung und Vertiefung wünschen, vereinbaren Sie unsere Laufbahnberatung «Schritt für Schritt» oder «komplett».

### Zeitaufwand

Eineinviertel Stunden.

### Ort

Im Laufbahnzentrum der Stadt Zürich an der Konradstrasse 58.

### Datum

Jederzeit, nach Vereinbarung.

### Kosten

- CHF 80.–, wenn Sie in Zürich wohnen.
- CHF 100.–, wenn Sie ausserhalb der Stadt wohnen.

### Anmeldung

Über [www.laufbahnzentrum.ch](http://www.laufbahnzentrum.ch). Oder füllen Sie das Anmeldeblatt aus und senden es an: Laufbahnzentrum, Konradstrasse 58, Postfach 1177, 8031 Zürich. Sie erhalten postwendend einen Terminvorschlag.

---

## Laufbahnberatung «Schritt für Schritt» – Wie geht es weiter?

---

### Inhalt

Nach einem Laufbahn-Check entscheiden Sie, welche Ihrer Fragen und Probleme Sie mit Erweiterungsmodulen vertiefen möchten. Dabei kann es um folgende Themen gehen:

- Gründlicher und umfassender Ihren Standort bestimmen.
- Stärken und Schwächen, sowie Fähigkeiten und Interessen vertieft kennen lernen.
- Ihre Chancen und Möglichkeiten noch besser abschätzen.
- Was kann Ihnen helfen beim Entscheiden?
- Welche Aus- und Weiterbildungen sind möglich und sinnvoll? Eine ausführliche Dokumentation zusammenstellen.

- Ihre nächsten Schritte? Wie können Sie vorgehen? Gemeinsam einen Aktionsplan ausarbeiten.
- Wie bewerben Sie sich besser und erfolgreicher? Wir wissen, worauf es ankommt!

### Ergebnis

Vertiefte Kenntnisse Ihrer Laufbahn-Möglichkeiten. Mehr Klarheit und mehr Sicherheit für Ihren weiteren beruflichen Weg. Genau dort, wo Sie es benötigen. Mit dem guten Gefühl: Ich habe mein Möglichstes getan!

### Zeitaufwand

Eines oder mehrere Beratungsgespräche, Testabklärungen auf Wunsch.

### Ort

Im Laufbahnzentrum der Stadt Zürich an der Konradstrasse 58.

### Datum

Jederzeit, nach Vereinbarung.

### Kosten

- CHF 150.– pro Stunde, wenn Sie in Zürich wohnen.
- CHF 180.– pro Stunde, wenn Sie ausserhalb der Stadt wohnen.

### Anmeldung

Sie vereinbaren nach dem Laufbahn-Check weitere Termine und legen fest, welche Themen Sie dort besprechen möchten.

---

## Laufbahnberatung «komplett» – Sie wollen es gründlich wissen!

---

### Inhalt

Wollen Sie Ihren Laufbahnfragen auf den Grund gehen? Die Sache mit professioneller Begleitung umfassend anpacken? Dann raten wir Ihnen zu einer kompletten Laufbahnberatung. Im Gespräch, mit erprobten Arbeitsmitteln und mit wissenschaftlich anerkannten Tests. Unterstützt durch umfassendes Informationsmaterial des Berufsinformationenzentrums BIZ. Worum geht es dabei?

- Umfassende Standortbestimmung: Was habe ich bisher alles gemacht? Wie kann ich es optimal nutzen? Wie steht es um meinen Wert auf dem Arbeitsmarkt?
- Ihr Potenzial analysieren: Stärken und Schwächen, Wissen und Fertigkeiten, Erfahrung und Kompetenzen.

- Neue Perspektiven entwickeln: Was will ich überhaupt? Visionen und Ideen entwickeln. Neuen Handlungsspielraum entdecken.
- Klare Ziele setzen: Was ist realistisch? Wie geht es weiter?
- Den Überblick im Berufs- und Arbeitsmarkt gewinnen: Welche Möglichkeiten gibt es für meine Bedürfnisse?
- Entscheiden und handeln: Welche konkreten Schritte sind sinnvoll und möglich? Einen Aktionsplan erstellen.

### Ergebnis

Sie haben beruflich wieder den Durchblick und sind motiviert, vorwärts zu gehen. «Ich habe die Sache umfassend und professionell angepackt» – Dieses gute Gefühl macht Sie stark.

### Zeitaufwand

6¼ Stunden. Plus Testabklärungen und ergänzende Arbeiten zu Hause.

### Ort

Im Laufbahnzentrum der Stadt Zürich an der Konradstrasse 58.

### Datum

Jederzeit, nach Vereinbarung.

### Kosten

- CHF 900.–, wenn Sie in Zürich wohnen.
- CHF 1200.–, wenn Sie ausserhalb der Stadt wohnen.

Inbegriffen: Testabklärungen.

### Anmeldung

Über [www.laufbahnzentrum.ch](http://www.laufbahnzentrum.ch). Oder füllen Sie das Anmeldeblatt aus und senden es an: Laufbahnzentrum, Konradstrasse 58, Postfach 1177, 8031 Zürich. Sie erhalten postwendend einen Terminvorschlag.

---

## Persönliches Coaching – Wer begleitet Sie?

---

### Inhalt

Ihre Arbeitssituation fordert Sie stark heraus. Neue Aufgaben oder eine neue Stelle kommen auf Sie zu. Jetzt kann ein persönliches Coaching genau das Richtige sein:

- Die Situation präzise sehen und realistisch einschätzen.
- Bisherige Erfahrungen richtig nutzen.
- Stärken erkennen, Schwächen überwinden.
- Ihre Ressourcen erkennen und optimal einsetzen.
- Strategien entwickeln für die anstehenden Herausforderungen.

Mit einem erfahrenen Coach gehen Sie die Sache gelassener, selbstbewusster und erfolgreicher an. Ziele, Inhalte und Umfang eines Coachings legen wir im ersten Gespräch gemeinsam fest.

### Ergebnis

Sie fühlen sich sicherer. Die herausfordernde Phase belastet Sie nicht unnötig. Sie werden besser und erfolgreicher damit fertig.

### Zeitaufwand

Im ersten Gespräch legen wir fest, woran gearbeitet werden soll, mit welchen Zielen und in wie vielen Sitzungen.

### Ort

Im Laufbahnenzentrum der Stadt Zürich an der Konradstrasse 58.

### Datum

Jederzeit, nach Vereinbarung.

### Kosten

- CHF 150.– pro Stunde, wenn Sie in Zürich wohnen.
- CHF 180.– pro Stunde, wenn Sie ausserhalb der Stadt wohnen.

### Anmeldung

Über [www.laufbahnenzentrum.ch](http://www.laufbahnenzentrum.ch). Oder füllen Sie das Anmeldeblatt aus und senden es an: Laufbahnenzentrum, Konradstrasse 58, Postfach 1177, 8031 Zürich. Sie erhalten postwendend einen Terminvorschlag.



Seminar im Laufbahnzentrum  
Foto: Susi Lindig

---

## **Laufbahn-Seminar «Standortbestimmung Kompetenzen-Profil»**

---

### **Inhalt**

Was kann ich, was weiss ich, was habe ich tatsächlich verfügbar? Was ist es wert? Auf dem Arbeitsmarkt, im Vergleich mit andern? Fragen, die aus «Innensicht» nicht immer leicht zu beantworten sind. Dieses Seminar verschafft Ihnen Klarheit! In einer Gruppe von 8–12 Teilnehmenden gehen Sie Ihren Fähigkeiten und Kompetenzen auf den Grund. Konkret, objektiv, präzise. Mit aktuellen Arbeitsmitteln und Methoden. Angeleitet von einer erfahrenen Fachperson. Angeregt durch Kontakt und Austausch in der Gruppe.

Worum geht es an den drei Seminarabenden? Mit unserem Arbeitsinstrument «Power-Bilanz»:

- Stärken, Fähigkeiten, Kompetenzen aus Beruf, Schule und Freizeit erkennen, sichten, beschreiben und einordnen.
- Ihr Potenzial erforschen: Chancen und Grenzen.
- Ein Portfolio und Kompetenzen-Profil erstellen. Wertvoll für die weitere Laufbahn und für Bewerbungen!

### **Ergebnis**

Sie bekommen ein realistisches Bild davon, was Sie alles können. Das macht stark für weitere Berufs- und Karrierepläne. Sie können sich selber besser «verkaufen».

### **Zeitaufwand**

Drei Abende à 4 Stunden, plus ergänzende Arbeiten zu Hause.

### **Ort**

Dieses Seminar bieten wir zusammen mit der Klubschule Migros Zürich an. An der Limmatstrasse 152, 8005 Zürich.

### **Datum**

Die aktuellen Daten erfahren Sie bei der Klubschule Migros Zürich.

### **Kosten**

CHF 420.– (inkl. Lehrmittel).

### **Anmeldung**

Prospekt bestellen, anmelden bei:  
Klubschule Migros Zürich,  
Limmatstrasse 152, 8005 Zürich,  
Telefon 044 317 54 54,  
kslimmatplatz@gmz.migros.ch,  
www.klubschule.ch

---

## **Laufbahn-Seminar «Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcen Modell»**

---

### **Inhalt**

Ein gutes Selbstmanagement fördert die aktive Gestaltung Ihrer Laufbahn von der ersten Idee bis zur Umsetzung. Das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM) unterstützt Sie dabei, Ihre eigenen Ressourcen zu entdecken und zu nutzen, sinnvolle Ziele zu setzen, Ihren Entscheidungsspielraum zu vergrössern und Ihr persönliches Handlungs-Repertoire zu erweitern.

Durch eine abwechslungsreiche Folge von Impulsreferaten, Übungen, Analysen und interaktiven Selbsthilfetechniken entwickeln Sie Ihre Selbstmanagement-Kompetenzen. Dabei werden immer Verstand, Gefühl und Körper mit einbezogen. Das Resultat: Wirksames Selbstmanagement und Entwicklung der eigenen Potenziale.

Der gesamte Prozess ist eine kreative Arbeit und Lernen macht für einmal Spass:

- aus eigenen Ideen und Bedürfnissen klare Ziele entwickeln
- die Ziele handlungswirksam formulieren und realistisch planen
- eigene Ressourcen entdecken und aktivieren
- Motivationsgrundlage für die Zielumsetzung schaffen
- neue Handlungsmuster entwickeln und trainieren
- Praxis-Transfer für die persönliche Situation sicherstellen

### **Ergebnis**

Sie gewinnen Klarheit über Ihre Ziele und aktivieren Ihre Ressourcen zur Umsetzung.

Dies ermöglicht Ihnen eine aktive Gestaltung Ihrer beruflichen Laufbahn.

### **Zeitaufwand**

Fünf Abende à 3 Stunden, plus ergänzende Arbeiten zu Hause

### **Ort**

Im Laufbahnzentrum der Stadt Zürich an der Konradstrasse 58.

### **Datum**

Die aktuellen Daten für das Seminar finden Sie unter [www.laufbahnzentrum.ch](http://www.laufbahnzentrum.ch). Oder rufen Sie uns an: Telefon 044 278 42 00.

### **Kosten**

- CHF 300.–, wenn Sie in Zürich wohnen
- CHF 375.–, wenn Sie ausserhalb der Stadt wohnen

### **Anmeldung**

Über [www.laufbahnzentrum.ch](http://www.laufbahnzentrum.ch). Oder füllen Sie das Anmeldeblatt aus und senden es an: Laufbahnzentrum, Konradstrasse 58, Postfach 1177, 8031 Zürich.

---

## Laufbahn-Seminar «Erfolgreich bewerben»

---

### Inhalt

Der Erfolg beim Bewerben hängt davon ab, wie Sie sich präsentieren. Da lohnt es sich schon, unser Seminar zu besuchen. Gute Bewerbungen mit hohen Erfolgschancen zusammenstellen ist lernbar! In Gruppen von 8–12 Teilnehmenden verbessern Sie Ihr Bewerbungsdossier und Ihre Art, sich zu bewerben. Unterstützt und angeleitet von einer erfahrenen Fachperson. An drei Abenden geht es um folgende Punkte:

- Wie stellt man ein ansprechendes und vollständiges Bewerbungsdossier zusammen?
- Welche Rolle spielen dabei die Arbeitszeugnisse?

- Wie kann man Stelleninserate richtig lesen und die mit den grössten Erfolgschancen herausfinden?
- Wie schreibt man einen aussagekräftigen Bewerbungsbrief?
- Wir trainieren das Vorstellungsgespräch, auf Wunsch mit Video.

### Ergebnis

Sie gehen selbstbewusster an die Aufgabe heran. Und das Ergebnis wird besser, mit entsprechenden Chancen auf Erfolg!

### Zeitaufwand

Drei Abende à 3 Stunden, plus ergänzende Arbeiten zu Hause.

### Ort

Im Laufbahnzentrum der Stadt Zürich an der Konradstrasse 58.

### Datum

Die aktuellen Daten für das Seminar finden Sie unter [www.laufbahnzentrum.ch](http://www.laufbahnzentrum.ch). Oder rufen Sie uns an: Telefon 044 278 42 00.

### Kosten

- CHF 150.–, wenn Sie in Zürich wohnen.
- CHF 225.–, wenn Sie ausserhalb der Stadt wohnen.

### Anmeldung

Über [www.laufbahnzentrum.ch](http://www.laufbahnzentrum.ch). Oder füllen Sie das Anmeldeblatt aus und senden es an: Laufbahnzentrum, Konradstrasse 58, Postfach 1177, 8031 Zürich.

**Schauen Sie bei uns vorbei –  
wir helfen Ihnen gerne weiter:**  
Berufsinformationszentrum BIZ  
Montag bis Freitag 13.00–18.30 Uhr  
(Über allfällige Schliessungen wird  
auf unserer Homepage informiert.)  
Wir befinden uns in der Nähe der  
Haltestelle Museum für Gestaltung  
(Tram 4 und 13)

Stadt Zürich  
Laufbahnzentrum  
Konradstrasse 58  
Postfach 1177  
8031 Zürich

Tel. 044 278 42 00  
Fax 044 278 42 10  
[www.stadt-zuerich.ch/lbz](http://www.stadt-zuerich.ch/lbz)

