



Berufliche Orientierung von Zuhause

Was Sie **JETZT** für Ihre berufliche Orientierung und Ihren beruflichen Einstieg tun können!

Besondere Zeiten erfordern besondere Maßnahmen!

Tipps des Career Services der Heinrich-Heine Universität Düsseldorf für die Zeit während der Corona-Pandemie

Die aktuelle Corona-Pandemie zeigt Spuren im Alltag. Die Wirtschaft und damit auch der Arbeitsmarkt stehen beide bereits jetzt vor großen Herausforderungen.

Was können Sie tun, um diese Zeit sinnvoll für sich und Ihre berufliche Orientierung sowie den Einstieg ins Berufsleben – der ja früher oder später kommen wird – zu nutzen? Wir fassen an dieser Stelle einige Tipps zusammen.

A Aktuelle Situation (an-)erkennen

- Informieren Sie sich über die aktuelle Lage und verhalten Sie sich entsprechend. Für alle Studierenden und Angehörigen der Heinrich-Heine-Universität ist dies unter www.hhu.de/corona möglich, welche als Website die wichtigsten, aktuellen Informationen überblicksartig zusammenfasst.
- Nutzen Sie die Zeit zunächst, um sich zu überlegen, wie Sie mit der Situation zurechtkommen. Bewahren Sie Ruhe.

B Sich selbst erkennen

Kernfrage: Was würden Sie gar gerne selbst beruflich machen?

Methode: „Traum-Zeitreise“

Schreiben Sie eine kurze Geschichte, in der Sie Ihren Arbeits- und Berufsalltag in fünf Jahren beschreiben. Schreiben Sie so, wie Sie beispielsweise ein Tagebuch schreiben.

Danach lesen Sie sich Ihren Text noch einmal durch und beantworten folgende Fragen:

- ✓ Arbeiten Sie alleine oder in einer Gruppe/einem Team?
- ✓ Für welchen Arbeitgeber sind Sie tätig? Was ist das für eine Organisation (Konzern, Non-Profit-Organisation,)? Welche Ziele verfolgt der Arbeitgeber?
- ✓ Wie sieht Ihre berufliche Tätigkeit aus?

Und als weiterführende Frage/Reflexionsschleife:

- ✓ Welche Konsequenzen hat eine solche Pandemie auf Ihr favorisiertes Berufsfeld?

C Berufe kennenlernen und Bewerbungsratgeber lesen, lesen, lesen

- Nutzen Sie die Informationsangebote unseres Kooperationspartners, der Agentur für Arbeit. Unter www.berufenet.arbeitsagentur.de finden sich viele Informationen über berufliche Anforderungen, typische Tätigkeiten, Anforderungen, Weiterbildungen und Verdienstmöglichkeiten.
- Die häufige Frage, wie und ob man mit dem Bachelor in den Beruf einsteigen kann, wird auf den informativen [Websites der Agentur für Arbeit](#) ausführlich betrachtet und anhand eines Fallbeispiels verständlich erläutert. Es lohnt ein Blick auch für alle, die sich die Frage stellen „Job oder Master?“
- Kostenfreie und seriöse Tipps für die Gestaltung von Bewerbungsunterlagen sowie auch Checklisten usw. findet man ebenfalls bei den [Websites der Agentur für Arbeit](#)
- Die ULB hat diverse Bewerbungsliteratur, die auch online zugänglich ist. Das ist eine gute Gelegenheit, diese in Ruhe durchzulesen. Die Qualität der in der ULB verfügbaren

Literatur ist meist gut, deshalb lohnt sich hier ein Blick, bevor Sie selbst „frei“ recherchieren. Auf die digitale Literatur der ULB können Sie auch bequem von Zuhause aus zugreifen. Hierfür benötigen Sie lediglich einen VPN-Client. Nähere Informationen hierzu finden Sie auf den [Seiten der ULB](#).

- Die [Leitfäden des Career Service](#) können Sie in dieser Zeit ebenfalls nutzen, falls nicht bereits geschehen.
- Unser Kooperationspartner stellenwerk hat zudem [ein Magazin mit spannenden Tipps zum Thema Bewerbung](#). Hier gibt es auch konkrete Tipps, in welchen Branchen JETZT Nebenjobber und Aushilfskräfte gesucht werden!
- Das offizielle Jobportal der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf ist unter <http://www.stellenwerk-duesseldorf.de> weiterhin abrufbar und gibt einen Überblick über aktuell gesuchte Aushilfs- und Einstiegsjobs sowie weitere Tätigkeitsmöglichkeiten.
- Die aktuelle Lage zeigt, dass auch berufliche soziale Netzwerke ([LinkedIn](#), [XING](#), usw.) immer wichtiger werden. Lesen Sie sich die Angebote, die dort gemacht werden, in Ruhe durch. Digitale Gruppen existieren weiterhin und so können Sie denen beitreten, die Sie fachlich interessieren.
 - Seien Sie lieber zurückhaltend, wenn es um die Verbreitung von „Neuigkeiten“ geht!
- Auch Ihre Bewerbungsunterlagen können Sie jetzt optimieren. Lesen Sie alle Ihnen verfügbaren Materialien, Ratgeber, Leitfäden etc. und fertigen Sie danach Ihren Lebenslauf und ggf. auch ein Anschreiben an. Gerne stehen wir Ihnen hier auch beratend via E-Mail oder telefonisch zur Verfügung. Die Kontaktdaten finden Sie am Ende des Dokuments oder auch auf unserer Homepage.

D Digital aktiv sein

Nachdem der übliche Alltag wieder zurückkehrt und Sie ggf. zum ersten Vorstellungsgespräch eingeladen werden, kann sich die Frage ergeben: „Wie haben Sie die Zeit während der Einschränkungen im öffentlichen Leben genutzt?“. Eine berechtigte Frage, weil Arbeitgeber*innen oft nach flexiblen, lösungsorientierten und selbstmotivierten Mitarbeitenden mit Fähigkeit zur Eigeninitiative suchen bzw. diese persönlichen Anforderungen oft angeben. Deshalb ist es klug, nun auch nachweisbar aktiv zu sein – digital! Initiativen wie #wirutv der Bundesregierung oder ähnliche Aktivitäten sind von seriöser Stelle und versuchen, gute Lösungen für die aktuelle Lage zu finden. Hier mitzumachen – wenn Sie können und wirklich wollen – ist sicherlich auch etwas, das ggf. künftig ein Thema bei beruflichen Gesprächen sein kann.

Aber auch sonst: engagieren Sie sich im Sinne der Allgemeinheit! Halten Sie Ausschau nach (digitalen) Initiativen, die von seriösen staatlichen Stellen initiiert werden und machen Sie mit, wenn es auch für Sie passt.

E Studieren Sie und strukturieren Sie Ihre Arbeitswoche

Im Prinzip haben Sie bereits einen „Beruf“, der orts-, zeit- und gruppenunabhängig ausgeübt werden kann: Sie sind Student*in! Also studieren Sie! Suchen Sie nach passender Literatur, alles das verfügbar ist können Sie entsprechend bearbeiten. Lesen, zusammenfassen, das Gelernte wiedergeben – das sind Dinge, die Sie nun vielleicht mit mehr Ruhe und ohne einen „fest drückenden Prüfungstermin“ machen können.

Gut ist es, trotz der nun fehlenden zeitlichen Taktung durch Veranstaltungstermine oder anderweitige Verpflichtungen, eine eigene zeitliche Struktur für die Arbeitswoche einzuplanen und sich daran zu halten. Beispielsweise:

Montags bis freitags	8-9 Uhr	Frühstück
	9-13 Uhr	Lernzeit I: Fach A, B, C
	13-14 Uhr	Mittagspause/-essen
	14-17 Uhr	Lernzeit II: Fach, D,E,F
	Ab 17 Uhr	Freizeit: Internet, Netflix, Skype mit Familie/ Freunden

F Wir sind weiterhin für Sie da!

Wenn Sie einen Bewerbungsmappencheck machen möchten, stehen wir Ihnen weiterhin mit Rat und Tat zur Verfügung. Hierfür schicken Sie eine Mail an eine unserer Beraterinnen (Kontaktdaten siehe unten), die dann Kontakt zwecks Terminvereinbarung mit Ihnen aufnehmen wird. Wir nutzen nun Telefon und E-Mail als Beratungsmedien.

G Und sonst?

Eine Kollegin im Team fand „Das ist eine tolle Zeit, um Sprachen zu lernen.“

Wir finden, das ist ein guter Tipp, den man weitergeben kann. (Sie hat <https://www.duolingo.com> als kostenlose Website herausgesucht, die wir hier ohne Prüfung und nicht als Empfehlung, sondern als Anregung aufführen.)

Vielleicht haben Sie noch weitere Dinge, die Sie immer schon tun wollten (100 Sit-ups am Tag machen, einen Schokoladenkuchen backen, ein bestimmtes Buch lesen, Kochen lernen, nähen...) – jetzt ist eine gute Gelegenheit, zu prüfen, ob Sie Ihre Wünsche umsetzen können.

Aber das Wichtigste: Bleiben Sie gesund, halten Sie durch und verlieren Sie nicht Ihre gute Laune!

Ihr Team des Career Service

Kontaktdaten der Beraterinnen

Bitte kontaktieren Sie uns zuerst via Email. Wir vereinbaren gerne mit Ihnen einen Telefontermin.



Dr. Ilke Kaymak
ilke.kaymak@hhu.de
0211/81-10862



Frauke Leuckefeld
Frauke.leuckefeld@hhu.de
0211/81-14684



Christine Buchwald
Christine.buchwald@hhu.de
0211/81-15574