WOMAN - 4. Jänner 2008

Woman KARRIERE

JOB & GELD. WAS SIE JETZT SCHON WISSEN SOLLTEN.

FINANZPLANUNG

SELBST IST DIE FRAU!

CASH. Frauen wissen, was sie wollen – auch in finanzieller Hinsicht.

Sie möchten Ihre Geldangelegenheiten selbst in die Hand nehmen? Die renommierte deutsche Finanzberaterin Stefanie Kühn verrät Frauen in ihrem aktuellen Buch „Ein Mann ist kein Vermögen – Finanzielle Unabhängigkeit und Sicherheit für Frauen" Tipps und Tricks für die pekuniäre Unabhängigkeit. Damit lösen auch Sie wirtschaftliche Belange souverän! *Gondrom Verlag, € 15,40.*

WOMANS JOBTIPP

AUF ZUM ERFOLG!

- Niemand wird als toughe Geschäftsfrau geboren! Auf dem Weg in die Selbständigkeit tauchen viele Fragen auf: „Wie erstellte ich einen Businessplan?" oder „Wie plane ich Werbeaktivitäten?". Die „Akademie für Kleinstunternehmerinnen" unterstützt österreichweit mit speziellen Kursen und Workshops.
- Informationen unter *www.unternehmerinnen.at/akademie*

ELISABETH ZEHETNER, WKO

FOTOS: CORBIS (2), PRIVAT (2), STEWWER

RELAXT. Der Alltag im Büro muss nicht von Stress und Hektik gekennzeichnet sein – Ruhepausen helfen Körper und Geist zu regenerieren.

Entspannt durch die **Arbeitswoche**

Läutende Handys, dringend zu beantwortende E-Mails und nervende Kollegen – im Job sind immer hundert Prozent gefragt! Doch eine neue Managementerkenntnis fordert zum Kürzertreten auf: Führungskräfte großer Unternehmen bieten für ihre Mitarbeiter Seminare mit Titeln wie „Luft holen" oder „Chill out" an. In den USA hat man sogar schon einen Namen dafür gefunden, die sogenannten „Slobbies": „Slowly but better working people". Brigitte Schweifer-Winkler, selbständige Trainerin für Stressmanagement in Wien, sieht den Grund für dieses Umdenken im immer häufigeren Auftreten des Burnout-Syndroms: „Die Überlastung kann oft nicht mehr übersehen werden. Dadurch wächst langsam das Bewusstsein, dass wir nicht unendlich belastbar sind."

Auszeiten nehmen. Den Weg aus der Überlastung muss jeder für sich selbst finden. „Auszeiten haben ihren Fixplatz im Kalender und werden bewusst als Termin wahrgenommen", so Schweifer-Winkler. „Es ist nötig, den Unterschied zwischen Wichtigem und Dringlichem erkennen zu lernen." Also, gönnen Sie sich eine Auszeit – ganz ohne schlechtes Gewissen.

PROFI. Expertin Brigitte Schweifer-Winkler hilft beim Zeitmanagement.

MEINE MEINUNG

„Ehrlichkeit und Authentizität zahlen sich aus!"

ROBERTA BORSAS, PERSONALBERATERIN

Die ersten hundert Tage im Job sind in den meisten Fällen die entscheidendsten. Es gibt viele offene Fragen: Wie komme ich bei den Kollegen an? Wie kommen die Kollegen bei mir an? Entspricht das Tätigkeitsprofil tatsächlich dem im Zuge des Bewerbungsgespräches präsentierten? Wie ist das Betriebsklima im Allgemeinen? Sind Entwicklungsmöglichkeiten tatsächlich gegeben? Wie ist die wirtschaftliche Situation des Unternehmens? In der Praxis kommt es leider immer wieder vor, dass Firmen bereits bei der inhaltlichen Aufbereitung eines Jobinserates nicht ganz bei der Wahrheit bleiben. Es werden sowohl selbständige, vielseitige und auch kreative Aufgabengebiete als auch Sozialpakete wie zahlreiche Fortbildungsmaßnahmen und dergleichen angepriesen, welche stark von der Realität abweichen. Doch auch auf der Bewerberseite kann bezüglich Wünschen, Zielen und Stärken viel gemogelt werden. Hier ist deshalb von Anfang an Ehrlichkeit und Authentizität von beiden Seiten ratsam! Damit die ersten hundert Tage in einem neuen Unternehmen den Erwartungen entsprechen und daraus mindestens hundert weitere werden! So gelingt der Einstieg in den neuen Job!

PORTRÄTS AUF S. 49