**Andrea Heimberger, MSc**
DIREKTORIN

**Andreas Stangl**
PRÄSIDENT

# WIR HELFEN, IHRE STÄRKEN HERAUSZUFINDEN

Jede und jeder von uns bringt bestimmte Kompetenzen und Talente mit. Wir begleiten Sie als AK dabei, Ihre persönlichen Stärken kennenzulernen und zu präzisieren. Denn es zahlt sich aus, über die eigenen Fähigkeiten gut Bescheid zu wissen.

Nutzen Sie daher unsere kostenlosen Beratungen, Workshops und Online-Angebote und legen Sie mit uns den Grundstein für Ihre nächsten beruflichen Schritte!

Andrea Heimberger, MSc
Direktorin

Andreas Stangl
Präsident

# DIE AK BERÄT SIE GERNE

## AK-Bildungsberatung

Information, Beratung und neue Impulse für berufliches Weiterkommen

Alle Angebote buchbar auf
**ooe.arbeiterkammer.at/bildungsberatung**

- Persönliche Beratung in Linz und allen AK-Bezirksstellen
- Videoberatung – persönliche Beratung online
- Schriftliche Onlineberatung und Textchats
- Potenzialanalyse mit anschließender Ergebnisbesprechung
- Kompetenz+Beratung (Stärkenworkshops und Einzelcoaching)
- AK-Bildungsberatung: Tel. +43 (0)50 6906-3
  E-Mail: bildungsinfo@akooe.at
- www.berufsinteressentest.at
- www.jopsy.at
- Weitere Infos und hilfreiche Tools finden Sie unter
  **ooe.arbeiterkammer.at/bildung**

Kofinanziert von der Europäischen Union

Bundesministerium Frauen, Wissenschaft und Forschung

Oberösterreich

Gefördert aus Mitteln der Europäischen Union, des Bundesministeriums für Frauen, Wissenschaft und Forschung, des Landes Oberösterreich und der AK Oberösterreich.

Stand: Mai 2025

Medieninhaberin: Kammer für Arbeiter und Angestellte für Oberösterreich,
Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz siehe https://ooe.arbeiterkammer.at/impressum.html
Hersteller: Salzkammergut-Media Ges.m.b.H., Druckereistraße 4, 4810 Gmunden
**ooe.arbeiterkammer.at**

Oberösterreich

**ooe.arbeiterkammer.at**

Oberösterreich

# EIGENE STÄRKEN ENTDECKEN UND NUTZEN

- Sie möchten wissen, was Sie können.
- Sie suchen Orientierung bei Ihrer persönlichen Berufs- und Lebensplanung.
- Sie wünschen sich Impulse und neue Ideen bei der Entwicklung von Perspektiven.
- Sie wollen aktiv werden und erste konkrete Schritte setzen.
- Sie bringen Offenheit und etwas Zeit mit.

Dann ist Kompetenz+Beratung der AK Oberösterreich das richtige Angebot für Sie.

*„Es hat sich echt ausgezahlt, einmal in Ruhe darüber nachzudenken, was ich in meinem Leben gerne mache und gut kann. Unglaublich, wie viele unserer Stärken wir im Alltag übersehen oder als selbstverständlich voraussetzen!“*
**(Andreas)**

Ein Rückblick in die eigene Biografie macht oft längst vergessene Ressourcen bewusst und verschafft Klarheit über mögliche Entwicklungsfelder.

Das erarbeitete persönliche Kompetenzprofil ist hilfreich beim Planen und Umsetzen von Bildungsvorhaben und nächster Karriereschritte. Zusätzlich kann es auch in das nächste Bewerbungsgespräch einfließen.

# TERMINE UND ANMELDUNG

Kompetenz + Beratung wird regelmäßig und kostenlos in der Arbeiterkammer und auch online angeboten. Die aktuellen Termine finden Sie auf der Website ooe.arbeiterkammer.at/kompetenzberatung. Gerne beraten wir Sie auch unter Tel. +43 (0)50 6906-3.

**WICHTIG!**
Für die Anmeldung zu Kompetenz+Beratung bitte QR-Code scannen oder die Website nutzen.

*„Eigentlich wollte ich mich mit der AK Kompetenz + Beratung nur gut auf meine anstehenden Vorstellungsgespräche vorbereiten. Dass ich jetzt einen völlig neuen Weg einschlage und einem alten Berufswunsch folge, macht mich glücklich und zufrieden.“*
**(Bettina)**

Kompetenz + Beratung wurde gemeinsam im bundesweiten Netzwerk Bildungsberatung Österreich entwickelt. Weitere kostenlose Angebote und Tools der AK Oberösterreich zur Unterstützung bei der beruflichen Orientierung und Weiterentwicklung:

- Potenzialanalyse – ein psychologisches Testverfahren inklusive Einzelgespräch
- Berufsinteressentest – ein Onlinetest zur Klärung persönlicher Neigungen
- Jopsy.at – bildbasierte Online-Berufsinteressentests für Jugendliche und Erwachsene
- Persönliche Bildungsberatung in der AK Oberösterreich und online

# AUFBAU UND DAUER

3 bis 5 Wochen

**WORKSHOP 1**
Stärken erkennen und benennen
Präsenzvariante: 4 Stunden
Onlinevariante: 3 Stunden

▼

**WORK @ HOME**

▼

**WORKSHOP 2**
Zukunft und nächste Schritte planen
Präsenzvariante: 4 Stunden
Onlinevariante: 3 Stunden

▼

**WORK @ HOME**

▼

**EINZELBERATUNG**
90 Minuten

In Gruppen-Workshops und bei der vertiefenden Auseinandersetzung zuhause richten die Teilnehmer:innen den Blick gezielt auf ihre persönlichen Interessen, ihre Werte und ihre bisher erworbenen Kompetenzen.

Eine erfahrene Trainerin bzw. ein erfahrener Trainer begleitet Sie bei den Workshops. In der anschließenden Einzelberatung steht er oder sie Ihnen für die individuelle Auseinandersetzung mit Ihrem Kompetenzprofil, Ihren Vorhaben und deren Umsetzung zur Seite.