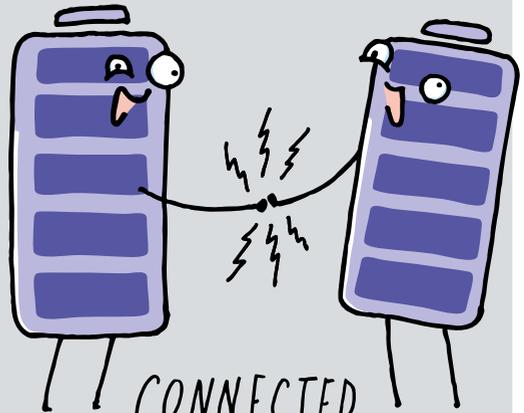


erfolgreich. bewerben

4. März 2020

11:00 bis 14:00 Uhr
FH Aula und Lounge



CONNECTED,
INSPIRED,
EMPOWERED.



**AK
YOUNG**



#ALLESGSCHMEIDIG

BEI DER ARBEIT?

Dienstvertrag

Gerechte Entlohnung

Überstunden

- ★ FÖRDERUNGEN & STIPENDIEN
- ★ JOB & STUDIUM
- ★ PFLICHTPRAKTIKUM
- ★ KONSUMENTINNENSCHUTZ
- ★ EVENTS

**CHECK DIR
DIE INFOS!**

@ akyoung@aknoe.at

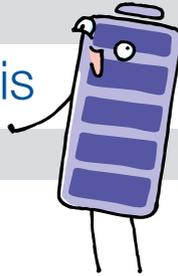
☎ 05 7171-24 000

👉 akyoung.at

FOLLOW US!  

AK YOUNG NIEDERÖSTERREICH

Inhaltsverzeichnis

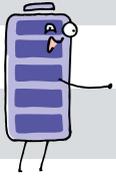


Vorwort	4
Alumni und Career Center	5
Programm Infostände	6
Messeplan & Gewinnspiel	7
Programm Kurztrainings und Workshops	8
Infostände:	
▪ „Fallen“ im Bewerbungsgespräch	10–11
▪ Pitch Yourself: The Best of Me in 30 Seconds	12–13
▪ karriere.coaching: Kompetenzen entdecken und mehr bewegen!	14–15
▪ Fotoshooting mit Kosmetik Corner	16
▪ Know your next employer	17
▪ Quiz zu Verhandlungstechniken und Gehaltsverhandeln	18–19
▪ Gegen sexistische Stammtischweisheiten	20–22
Kurztraining: (Voll-)Stimmig auftreten	23
Workshops – exklusiv für Studentinnen*	
▪ Code Yourself: Programming and electronic introduction	25
▪ Wer nicht fragt, kriegt nichts. Gehaltsverhandlungstraining	26

*Sternchen bei weiblichen Bezeichnungen weisen nicht auf Anmerkungen am Ende hin! Sie sind ein Zeichen für gendergerechte Sprache, die Menschen jenseits der Mann-Frau-Binarität einschließen möchte.

Impressum

Herausgeberin, Medieninhaberin und Verlegerin: FH St. Pölten, Matthias Corvinus-Straße 15, 3100 St. Pölten
Layout: Julia Machan, Anna Achleitner | Redaktion: Ursula Blauensteiner, Vera Willhalm, Jürgen Hörmann | Fotos: Fabian Althart (Seite 4), Martin Lifka Photography (S. 5), AK Niederösterreich (S. 10), Teach for Austria (S. 13), SPORTICUS GmbH (S. 15), Ramona Gruber (S. 16), Carola Berger (S. 16), Daniel Hinterramskogler (S. 17), Aslan Kudrnosfky (S. 20), Brigitte Winter (S. 23), Patrícia J. Reis (S. 25), Mz* Baltazar's Laboratory (S. 25), Vera Willhalm (S. 25), Jakob Higer (S. 16, 26) | Illustrationen: © The Graphic Society | Druck: druck.at
Änderungen Druck- und Satzfehler vorbehalten



Vorwort



Liebe Besucher*innen!

Die erfolgreich.bewerben ist ein Angebot des Alumni und Career Center, das heuer bereits in der siebenten Auflage stattfindet. Unter dem Motto „Connected, Inspired, Empowered“ wird eine professionelle Beratung zu vielen Fragen rund um das Thema Bewerbung für Jobs und Praktikumsstellen angeboten, um Sie damit optimal im Bewerbungsprozess zu unterstützen.

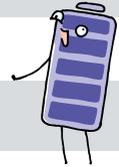
Expert*innen ermöglichen Ihnen, wie auch schon in der Vergangenheit, einen kostenfreien CV-Check oder informieren Sie zu karriere.coaching und Motivations-Analysen. Die Arbeiterkammer Niederösterreich berät, Sie bei Fragen zum Thema „Fallen“ im Bewerbungsgespräch und klärt darüber auf welche Fragen erlaubt sind und welche nicht. Unter dem Titel „The Best of Me in 30 Seconds“ unterstützt Teach For Austria bei der Ausformulierung eines gekonnten Elevator Pitches. Kununu bietet am Beratungsstand Informationen über Arbeitnehmerbewertungen und Unternehmenskultur an. Eigens konzipierte Trainings und Workshops die sich speziell an Frauen richten runden das Angebot ab.

Nutzen Sie die vielfältigen Angebote der erfolgreich.bewerben um sich bei Ihrer nächsten Bewerbung (noch) professioneller zu präsentieren und von der Masse abzuheben. Bei Fragen berät sie das Team des Alumni und Career Center jederzeit sehr gerne auch persönlich.

Wir wünschen allen spannende Trainings und Workshops und einen interessanten Informationstag.

Jürgen Hörmann, Vera Willhalm, Ursula Blauensteiner
Alumni und Career Center

Alumni und Career Center



Das Alumni und Career Center ist die zentrale Anlaufstelle für alle Studierende und Absolvent*innen der Fachhochschule St. Pölten rund um die Themen Bewerbung, Berufseinstieg, und Karriere.

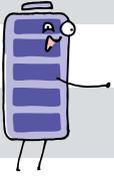
Bereits während des Studiums profitieren Studierende von der Zusammenarbeit zwischen Hochschule und Wirtschaft. Die Informationsveranstaltung erfolgreich bewerben sorgt für die perfekte Beratung rund um Bewerbungs-Themen. Bei der karriere.netzwerk, die Job- und Karrieremesse der FH St. Pöten, treffen Studierende auf zukünftige und abwechslungsreiche Job- und Praktikumsgeber*innen, die Fachkräfte von morgen suchen.

Bei allen Veranstaltungsformaten bietet sich die Möglichkeit zum Austausch, zum Ideen schmieden und zum Kontakte knüpfen.

Der alumni.club bietet Absolvent*innen neben einer Reihe an Serviceleistungen, Veranstaltungen und Alumni-Exkursionen, die Möglichkeit, mit ihrer Alma Mater in Verbindung zu bleiben.

T: +43 2742/313 228-251 oder -249
E: karrierenetzwerk@fhstp.ac.at
E: alumni@fhstp.ac.at
I: www.fhstp.ac.at/career-services
I: www.fhstp.ac.at/alumni





Programm Infostände

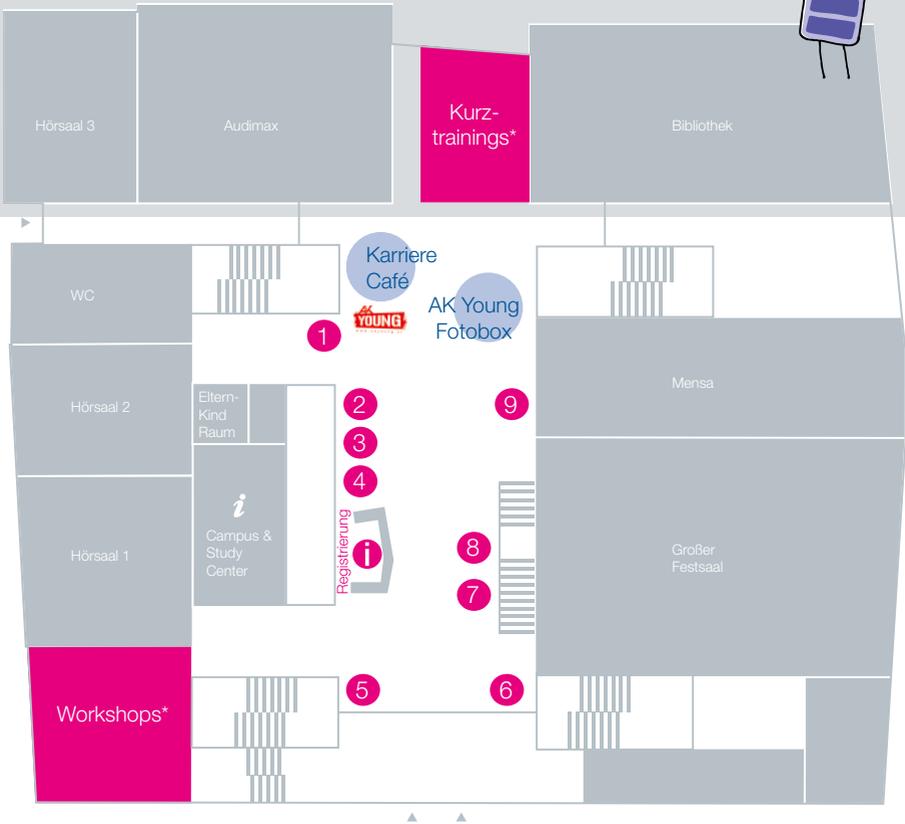
Stand-
nummer

- 1 **AK Young**
- 2 **"Fallen" im Bewerbungsgespräch** | AK Niederösterreich
- 3 **The Best of Me in 30 Seconds** | Teach for Austria
- 4 **karriere.coaching: CV-Check & Motivations-Analyse**
Was will ich und wenn ja, stimmt das?
Oliver Plamoser, SPORTICUS GmbH
Verlosung: 2 Kompetenzanalysen im Wert von 120 Euro
- 5 **Professionelles Fotoshooting für Lebensläufe und Social Media**
Auftritt
- 6 **Kosmetik-Corner** | Hautnah Kosmetik
- 7 **Know your next employer: Arbeitgeberbewertungen, Unternehmenskultur, Gehaltsinformationen** | kununu
- 8 **Tipps zum Gehaltsverhandeln: Wer nicht fragt, kriegt nichts**
Meike Lauggas
- 9 **Solidarity, Sisters*!**
Sorority: Verein zur branchenübergreifenden Vernetzung und Karriereförderung von Frauen* in Österreich



Das Karriere-Café powered by AK Young sorgt für eine kurze Erholungspause mit süßer veganer Stärkung. Gutscheine bitte vorab beim AK Young Stand abholen.

Messeplan

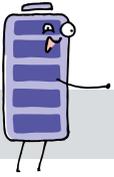


Gewinnspiel und Registrierung

Filme, Shows oder Videos überall und jederzeit ansehen? Der **tragbare Mini-Beamer** ist ein komplettes Home-Entertainment-System, das an alle Geräte wie Telefone und Laptops angeschlossen werden kann. Zusätzlich gibt es eine **Sorority-Jahresmitgliedschaft** zu gewinnen!

Einfach Teilnahmekarte am Veranstaltungstag zwischen 11:00 und 14:00 Uhr beim info.point am Aulapult in die Gewinnspielbox einwerfen! Die Gewinner*in wird per Mail verständigt.





Programm Kurztrainings und Workshops

Profitieren Sie auch dieses Jahr wieder von zahlreichen Beratungsständen, Trainings und Workshops. Im Sinne der Förderung von Chancengleichheit gibt es zusätzliche Programmpunkte für Studentinnen*. Die Teilnahme ist für Studierende und Young Professionals der FH St. Pölten kostenlos:

Pitch-Kurztraining: Bring deine Message rüber und deine Karriere auf den Punkt!

Davorin Barudzija, Teach for Austria 11:15-12:00 Uhr Lounge

Kurztraining: Gegen sexistische Stammtischweisheiten*

Verlosung: Unter allen Teilnehmerinnen* wird Sorority's Buch „No More Bullshit“ verlost.

Sorority 12:15-13:00 Uhr Lounge

Kurztraining: Know your next employer

kununu 13:05-13:50 Uhr Lounge

Kurztraining: (Voll-)Stimmig auftreten

Brigitte Winter, Open Acting Academy-
Konservatorium für Schauspiel 12:15-13:00 Uhr & Kleiner Festsaal
13:05-13:50 Uhr

Workshop: Code yourself. Basics im Programmieren*

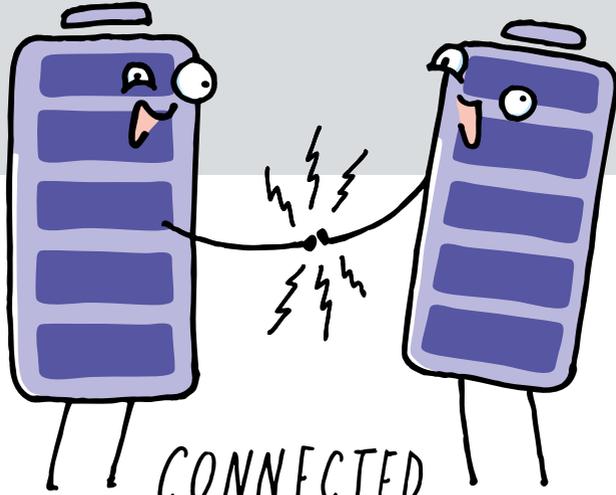
Verlosung: Unter allen Teilnehmerinnen* wird ein Raspberry Pi + Starter Kit verlost.

Patricia J. Reis, Mz* Baltazar's Lab 15:00-18:00 Uhr A.3.01 | Labor
Elektronik

Workshop: Wer nicht fragt, kriegt nichts. Gehaltsverhandlungstraining*

Meike Lauggas 15:30-18:00 Uhr Kleiner Festsaal

* exklusiv für Studentinnen und nur mit Anmeldung



CONNECTED,
INSPIRED,
EMPOWERED.

Infostände

"Fallen" im Bewerbungsgespräch

Muss ich der potentiellen Arbeitgeber*in alles über mich sagen?

Im **Bewerbungsgespräch** werden die **grundlegenden Daten zu Ihrer Identität** abgefragt. Dazu gehören Name, Adresse und Sozialversicherungsnummer. Auch eine **Ausweiskopie** darf verlangt werden.

Folgende Fragen könnten auf Sie zukommen:

▪ Fragen nach der Gesundheit

Fragen nach Krankheiten sind nur zulässig, wenn diese eine Gefahr für die Gesundheit von Kolleg*innen oder Kund*innen sein könnten, z.B. eine offene TBC. Wird ein ärztliches Attest verlangt, darf in diesem nur stehen, ob Sie für eine konkrete Tätigkeit geeignet sind oder nicht. Sollte eine betriebsärztliche Untersuchung durchgeführt werden, ist übrigens auch die Betriebsärzt*in an die ärztliche Schweigepflicht gebunden.

▪ Frage nach Vorstrafen

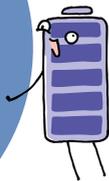
Eine Standardfrage: Ob man vorbestraft sei. Hier braucht man nur Auskunft geben, wenn es einen Zusammenhang zwischen dem Job und dem begangenen Delikt geben könnte und angenommen werden muss, dass die Arbeitnehmer*in nicht vertrauenswürdig ist. Ein Beispiel wäre jemand, der wegen Betrugs oder Untreue verurteilt ist und als Bankangestellter arbeiten möchte.

▪ Frage nach Gehaltsvorstellungen

Bereiten Sie sich gut auf die Frage vor, welches Gehalt Sie erwarten. Berücksichtigen Sie Ihr bisheriges Einkommen und geldwerte Vorteile wie Dienstwagen, betriebliche Altersversorgung und Einnahmen aus Mitarbeiter*innen-Beteiligungen. Die Summe sollte an den marktüblichen Gehältern und Ihrem Leistungsvermögen orientiert sein. Auskünfte über übliche Gehälter und die aktuellen Kollektivverträge erhalten Sie von Ihrer Gewerkschaft. Wenn Sie im Gespräch gefragt werden, was Sie verdienen möchten, nennen Sie den Betrag mit fester Stimme, ohne Einschränkung, Relativierung oder Rechtfertigung. Auf Wunsch erläutern und begründen Sie Ihre Gehaltsvorstellung.

AK YOUNG

Besuchen Sie uns am Stand-Nr. 1 und holen Sie sich Ihren Gutschein für unser Karriere-Café ab.



Weitere Tipps
und Infos
beim AK Nieder-
österreich Beratungs-
stand-Nr.2.

Folgende Auskünfte müssen Sie jedoch nicht geben:

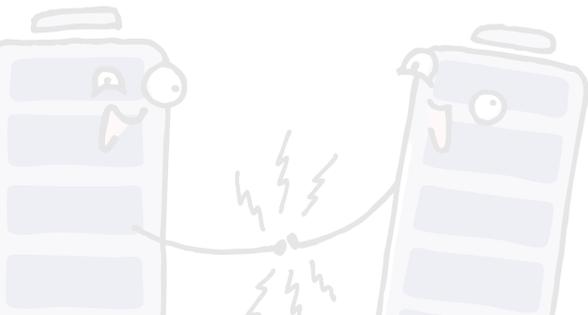
▪ Auskunft über Religion, Weltanschauung, Mitgliedschaften

In Personalaufnahmebögen oder bei Bewerbungsgesprächen wird oft nach Religionsbekenntnis, Mitgliedschaft bei Vereinen, politischer Einstellung etc. gefragt. Sie brauchen dazu aber keine Auskunft geben, denn das ist Privatsache und hat mit Ihrer Arbeit nichts zu tun.

▪ Auskunft über Familienstand, Kinderwunsch, Schwangerschaft

Fragen nach Ihrem Familienstand (verheiratet, geschieden, verwitwet), ob Sie in einer Partnerschaft leben, Kinder haben oder sich welche wünschen, müssen Sie nicht beantworten, weil sie eindeutig Ihre Persönlichkeitsrechte berühren. Nur wenn Sie Rechte in Anspruch nehmen wollen, zum Beispiel eine Pflegefreistellung, müssen Sie nachweisen, dass Sie nahe Angehörige (Kinder, Partner*in) haben. Auch Fragen zur sexuellen Orientierung sind Ihre Privatangelegenheit und müssen nicht beantwortet werden.

Noch Fragen? AK Niederösterreich
Servicenummer Arbeitsrecht: 05 7171-22000



AK NIEDER
ÖSTERREICH

**AK
YOUNG**
www.akyoung.at



Pitch yourself: The Best of Me in 30 Seconds

Wie findet man heraus, wie man authentisch und erfolgreich über sich selbst spricht? Es gibt zwar endlose Frameworks die man für das Corporate Branding findet, aber es gibt keine Anleitung für ein Personal Branding.

Ob man sich also für ein Vorstellungsgespräch vorbereitet, sich für ein Nebenprojekt bewirbt, sich für ein Networking-Event vorbereitet oder einfach nur herausfindet möchte, wie man über sich selbst außerhalb der unmittelbaren Freunde und Familie sprechen kann, hier sind Tipps wie man sich für in 30 Sekunden persönlichen Pitch vorbereiten kann.

How to „Pitch Yourself“:

- **Authentizität** – sei du selbst, der Job soll zu dir passen!
- **‘Start with the why’** – warum passt diese Rolle gerade zu dir?
- **‘Tell a story’** – kommuniziere deine Skills mittels einer Geschichte und verbinde diese mit der Stelle für die du dich bewirbst.
- **Klare Kommunikation** – verwende folgende Erzählstruktur wenn du deine Beispiele vorstellst:
 - Kontext: wo, wie, wer, was – beschreibe den Rahmen
 - Aktion: was ist passiert?
 - Ergebnis der Aktion: welche konkreten Ergebnisse sind dabei rausgekommen?
- **Recherche** – bringe so viel wie möglich über deine Arbeitgeber*in in Erfahrung. Bestenfalls kommst du mit ausgearbeiteten Beispielen in das Bewerbungsgespräch

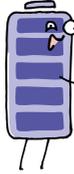
Pitch-Training: Bring deine Message rüber und deine Karriere auf den Punkt!

Eine klare und effiziente Kommunikation ist der Schlüssel zu erfolgreichen Vorstellungen, Präsentationen und Verhandlungen. Hier geht es um die effiziente Kommunikation von Schlüsselpunkten, das Erlangen der Aufmerksamkeit und das Wecken von Interesse der Zuhörer*innen.

Kurztraining

11:15–12:00 Uhr | Lounge

➔ Spontan vorbeikommen oder persönlich beraten lassen bei Stand 3!



Du willst bei Karrieremessen und Bewerbungen hervorstechen? Dann bring auf den Punkt, was du willst. Das werden wir miteinander direkt ausprobieren und deinen persönlichen Pitch verfeinern. Weiters werden wir die 4 Punkte zu einer erfolgreichen Bewerbung durchgehen inkl. Gehaltsverhandlungen bzw. Lohnerhöhungen.

Davorin Barudzija ist integrativer Trainer, Coach und Recruitment Manager bei Teach For Austria. Des weiteren hat er ein Institut gegründet, welches sich mit Kommunikation, Leadership und Storytelling beschäftigt. Davorin hat über 8 Jahre Erfahrung in der Erwachsenenbildung, konnte mit über 2.500 Teilnehmer*innen arbeiten und war Fellow in der Teach For Austria Kohorte 2015.



Teach For Austria:

Teach For Austria ist eine österreichische Bildungsinitiative, deren Ziel es ist, dass 2050 jedes Kind die Chance auf einen erfolgreichen Bildungsweg hat, unabhängig wie viel Geld, welchen Hintergrund oder Bildungsabschluss seine Eltern haben.

Zentrales Instrument dafür ist das Teach For Austria-Fellowprogramm. Dieses zweijährige Leadership-Programm bringt besonders engagierte Hochschulabsolvent*innen an herausfordernde Schulen und Kindergärten. Als vollwertige Pädagog*innen arbeiten Teach For Austria-Fellows mit Kinder aus sozial benachteiligten Familien, eröffnen ihnen neue Perspektiven und begeistern sie für weiterführende Bildungswege. Das zweijährige Leadership-Programm, im Wert von 20.000 Euro, beinhaltet 1050 Stunden Workshops, Coachings und Trainings.

Teach For Austria ist Teil des internationalen Netzwerks Teach For All, welches in 53 Ländern vertreten ist.



Kompetenzen entdecken und mehr bewegen!

Heutzutage gibt es kaum noch eine Jobausschreibung, welche neben der Anforderung der fachlichen Qualifikationen nicht auch noch die erforderlichen Kompetenzen anführt. Daher ist es wichtig über die eigene Kompetenzverteilung ein objektives Bild zu bekommen. Dafür wendet SPORTICUS® ein wissenschaftlich fundiertes Verfahren zur Kompetenzanalyse an, welches von Prof. Dr. Volker Heyse und Prof. Dr. John Erpenbeck Mitte der 1990er Jahre in Deutschland entwickelt wurde.

Was versteht man unter Kompetenz

Mit dem Begriff der Handlungskompetenz wird eine Abkehr von der reinen Qualifikationsorientierung markiert. Hierbei ist nicht nur entscheidend, welche Qualifikationen ein Mensch erworbenen hat, sondern, ob er aufgrund deren Grundlage aktuell entsprechend kompetent handeln kann.

Fachlich-spezifische Kenntnisse sind zertifizierbar und bilden die Voraussetzung für die Ausübung konkreter vorgegebener Tätigkeiten, zum Beispiel ein abgeschlossenes Studium. So kann man nach positiver Absolvierung eines Jus-Studiums zwar davon ausgehen, dass juristisches Fachwissen vorhanden ist. Dies sagt allerdings noch nichts darüber aus, wie dieses Wissen in der Praxis angewandt wird.

Kompetenzentwicklung

karriere.coaching bzw. kompetenzorientiertes Coaching ist ressourcenorientiert. Als Beispiel: der Jus Student beendet sein Studium mit sehr guten Noten und stellt fest, dass er bei den nun notwendigen Bewerbungen für eine Arbeitsstelle nicht imstande ist, seine Stärken darzustellen. Er sucht einen Coach auf um seine individuellen Kompetenzen zu erkennen und diese in der Folge besser artikulieren zu können. Es zeigt, dass Möglichkeiten objektiv vorhanden sein können, die eigenen Lebensumstände aktiv zu gestalten. Wenn sie jedoch nicht als Handlungsmöglichkeiten erkannt und in der konkreten Situation genutzt werden können, bleiben diese wirkungslos. Kompetenzen kann man nicht "lernen", sie lassen sich in dem Sinn nur durch emotions- und motivationsaktivierende Prozesse aneignen. Am geeignetsten scheinen Kompetenzen in Trainings- und Coachingformen aneignenbar.

Newsletter

Einfach zum Newsletter
anmelden und am
Laufenden bleiben!



karriere.coaching

- Erkennen der Kompetenzen anhand des KODE® Modells sowie der individuellen beruflichen Motivationsfaktoren
- Feedback zu den eigenen Potenzialen, Stärken und Entwicklungsfeldern
- Vorschläge zur Weiterentwicklung der persönlichen Kompetenzen
- Definition des eigenen Karriereziels und persönliche Unterstützung beim individuellen Karrierefortschritt
- Steigerung der Bewerbungschancen durch Praxistipps
- Üben und Reflektieren von Bewerbungsgesprächen

Oliver Plamoser

Unternehmensberater, zertifizierter Fachtrainer für Wirtschafts- & Sozialkompetenz, Kompetenz-Coach (KODE®, KODE®X). Mehrjährige Trainings- und Coachingfahrung.



SPORTICUS GmbH | Geschäftsführer: Oliver Plamoser
M: +43 664 310 85 96 | E: oliver.plamoser@sporticus.at

SPORTICUS GmbH

Als spezialisiertes Beratungsunternehmen unterstützen wir die individuelle Kompetenzentwicklung von Studierenden, Management-Trainees, Fach- und Führungskräften im Einzel- und Gruppensetting und bieten mittels karriere.coaching die Vorbereitung auf den Berufseinstieg bzw. auf den nächsten Karriereschritt.

Weiters entwickeln wir eine neue, digitale Plattform für den Freizeitsportbereich, welche als digitales Bindeglied zwischen sportbegeisterten Menschen und Sportbetriebsstätten fungieren wird.



„(No) Drama Baby!“

Keine Lust viel Geld für ein Bewerbungsfoto auszugeben? Dann komm zum kostenlosen Fotoshooting der erfolgreich.bewerben! Falls gewünscht, ist auch für das passende Make-Up gesorgt!

Ein Lebenslauf ohne professionellem Foto, ist kein Lebenslauf. Unser Fotograf ist Meister darin das perfekte Bewerbungsfoto in nur einem Shot zu schießen. Am besten einfach zum Bewerbungsfotoshooting direkt vorbeikommen und „Lächeln bitte!“ (Stand 5). Kommt man aber direkt von einer Vorlesung oder vom Zug gerannt, kann es zu einem Glanz im Foto oder leicht gerötetes Gesicht kommen. Um für den idealen Teint im Foto zu sorgen, steht am Tag der erfolgreich.bewerben eine professionelle Kosmetikerin am Stand 6 zur Verfügung.

Für Fragen zu Behandlungen oder Produkten jeglicher Art nimmt sich Ramona Gruber | Hautnah Kosmetik persönlich sehr gerne für euch Zeit.

www.hautnah-ramona.jimdo.com

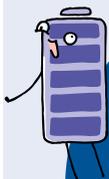


Know your next employer!

Wir verbringen rund ein Drittel unserer Lebenszeit im Job. Es ist daher naheliegend, dass sich Menschen möglichst umfassend informieren wollen, bevor sie sich für eine Arbeitgeber*in entscheiden. Doch welche Information abseits von geschönten Karriereseiten und Job Beschreibungen gibt es denn, um ein authentisches Bild von Unternehmen zu bekommen? Durch Erfahrungsberichte auf kununu können sich Jobinteressierte einen guten Eindruck davon verschaffen, wie es wirklich ist, bei dem gewünschten Unternehmen zu arbeiten. Denn die Informationen kommen direkt von jenen, die es wissen – Menschen aus den Unternehmen. Sie thematisieren genau jene Punkte, die Jobinteressierte wissen wollen.

Im Kurztraining „**Know your next employer**“ erfährst du, wie du Informationen findest, die du für deine Wahl des Arbeitgebers benötigst. Anhand von realen Beispielen versuchen wir gemeinsam hinter die Fassaden von Unternehmen zu blicken und herauszufinden, wie die Unternehmenskultur, das Vorgesetztenverhalten, die Arbeitsatmosphäre wahrgenommen wird und welche Gehälter gezahlt werden. Sich über Arbeitgeber ausführlich zu informieren, zahlt sich mehrfach aus. Du lernst Arbeitgeber*innen so nicht nur besser kennen, sondern glänzt auch im Bewerbungsgespräch mit gezielten Fragen!

kununu ist mit über 3,9 Millionen Bewertungen zu mehr als 930.000 Unternehmen die größte Arbeitgeber-Bewertungsplattform in Europa. Was vor mehr als zehn Jahren als revolutionäre Start-up-Idee begann, veränderte das Verhalten, wie wir uns heute über Unternehmen und potenzielle Arbeitgeber*innen informieren. kununu beschäftigt aktuell rund 130 Mitarbeiter*innen in Wien, Boston, Porto und Berlin.



Kurztraining

13:05-13:50 Uhr
Lounge

Restplätze verfügbar,
komm vorbei!





Wie verhandle ich (mein Gehalt) richtig?

Mit einer vorgesetzten Person eine Gehaltsverhandlung zu führen kann für viele unangenehm und nervenaufreibend sein. Mit Hilfe bestimmter Techniken kann man dem entgegenwirken und erfolgreiche Ausgänge erzielen. Einen Überblick zu Gehaltsverhandlungen sowie einen Einblick in Gehaltsverhandlungstechniken verschafft das folgende Quiz.

Gehaltsverhandeln

- Bei einer Gehaltsverhandlung sollte ein höheres Gehalt von ... angestrebt werden.
 - 5-10%
 - 20%
 - 30%
- Außer einer Gehaltserhöhung kann ein weiterer Outcome einer Gehaltsverhandlung auch sein:
 - Ein gemeinsames Essen
 - Zusatzurlaub, Bonus, Arbeitshandy, Beförderung
 - Ein Betriebsausflug
- Ein vorläufiges Ende einer Gehaltsverhandlung kann folgendes darstellen:
 - Beide Parteien gehen auseinander, keine Vereinbarung wurde getroffen
 - Der Verhandelnde wird gekündigt
 - Eine Terminvereinbarung für einen weiteren Verhandlungstermin
- Im Rahmen einer Gehaltsverhandlung sollte ich ...
 - mich und meine Leistungen im Vergleich zu meinen Kolleg*innen hervorheben
 - meine Kolleg*innen loben und meine Leistungen schmälern
 - meine Leistungen sichtbar machen
- Ziel einer Gehaltsverhandlung kann sein
 - Einblick in meine Zukunftsmöglichkeiten im Unternehmen zu erhalten
 - mein Verhandlungsgegenüber (besser) kennenzulernen
 - mich über die wirtschaftliche Situation des Unternehmens zu informieren
- So sollte ich mich während/nach einer Gehaltsverhandlung fühlen...
 - Handlungsfähig
 - Überrumpelt
 - Machtlos

Verhandlungstechniken

1. Vor einer Verhandlung sollte ich mir darüber bewusst sein, ...

- (a) dass ich keine Chance gegenüber einer höher gestellten Verhandlungspartner*in habe
- (b) dass ich meine Interessen ausdrücken kann
- (c) dass ich alle meiner Ziele erreichen muss

2. Während einer Verhandlung sollte ich...

- (a) für meine Interessen kämpfen
- (b) das Gegenüber ignorieren
- (c) sitzen während die Verhandlungspartner*in steht

3. Ziel einer Verhandlung sollte sein, ...

- (a) sich gemeinsam zu einigen
- (b) alle meine Ziele zu erreichen
- (c) Mut zu beweisen

4. Ein weiteres Ziel kann sein, ...

- (a) mich durchzusetzen
- (b) Verhandeln auszuprobieren
- (c) Verhandlungserfahrungen zu sammeln

5. In Bezug auf das Gegenüber ist es wichtig...

- (a) die Person zu verändern
- (b) die Standpunkte des Gegenübers kennenzulernen
- (c) keinen Widerstand auf meine Forderung zu erfahren

6. Um auf mein Gegenüber einzugehen sollte ich...

- (a) der Person eine kleine Aufmerksamkeit mitbringen
- (b) Verhandlungsbereitschaft zeigen
- (c) versuchen herauszufinden, ob ich als Person geschätzt werde

Meike Lauggas

Coach, Organisationsberaterin & Supervisorin, Trainerin für Kommunikations- und Verhandlungstechniken, Co-Autorin der „Gehaltsverhandlungstipps für Frauen“, hg. v. Frauenabteilung der Stadt Wien und FH Campus Wien.

➔ Weitere Infos zum Workshop „Wer nicht fragt, kriegt nichts. Gehaltsverhandlungstraining für Studentinnen*“ auf Seite 26

Stand
9



Sorority: Das Netzwerk für Frauen*

Die Sorority versteht sich als unabhängiges, solidarisches Netzwerk, zugänglich für jede* unabhängig von Alter, Herkunft, Branche, Bildung, politischer Position. Wir schaffen analoge und digitale Räume für Frauen*, um uns gegenseitig zu stärken und zu unterstützen, Erfahrungen und Informationen rund um Berufs- und Arbeitsmarktthemen auszutauschen und voneinander zu lernen.

In unterschiedlichen Formaten bieten wir unseren Mitgliedern die Möglichkeit für Wissenstransfer, Reflexion, Weiterbildung und die Entwicklung von Skills. Außerdem schaffen wir eine Plattform für öffentlich Diskurse rund um Gleichberechtigung, Feminismus und Chancengleichheit am Arbeitsmarkt und in der Gesellschaft. Wir sind laut, geben Impulse und positionieren uns in überparteilich zu frauen- und gesellschaftspolitischen Themen.

Die Sorority ist vielstimmig und divers, der Verein hat kein dogmatisches Verständnis von Feminismus oder Karriere, sondern ermutigt jede Frau*, diese Begriffe für sich selbst zu definieren.

THE SORORITY



Kontakt

www.sorority.at
solidarity@sorority.at

Kurztraining

12:15–13:00 Uhr | Lounge

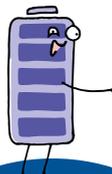
➔ **Keinen Platz mehr ergattert?**
Persönlich vernetzen bei Stand 9!

Gegen sexistische Stammtischweisheiten

„Der Pay Gap ist ein Mythos!“ – „Biologisch gesehen haben Frauen und Männer eben unterschiedliche Kompetenzen“ – „Jetzt werden ja schon Männer diskriminiert“.

Wir alle kennen sie, die Stammtischwahrheiten, Weiblichkeitsmythen oder tradierten Vorurteile, oft getarnt als „Schmäh“. Manchmal nerven sie, manchmal tun sie weh. Wie also möglichst authentisch oder schlagfertig umgehen mit Killerphrasen und plumpen Parolen? Wie können wir mit diesen sexistischen Phrasen umgehen? Wie können wir auf Stammtischweisheiten mehr antworten als nur die Augen zu rollen?

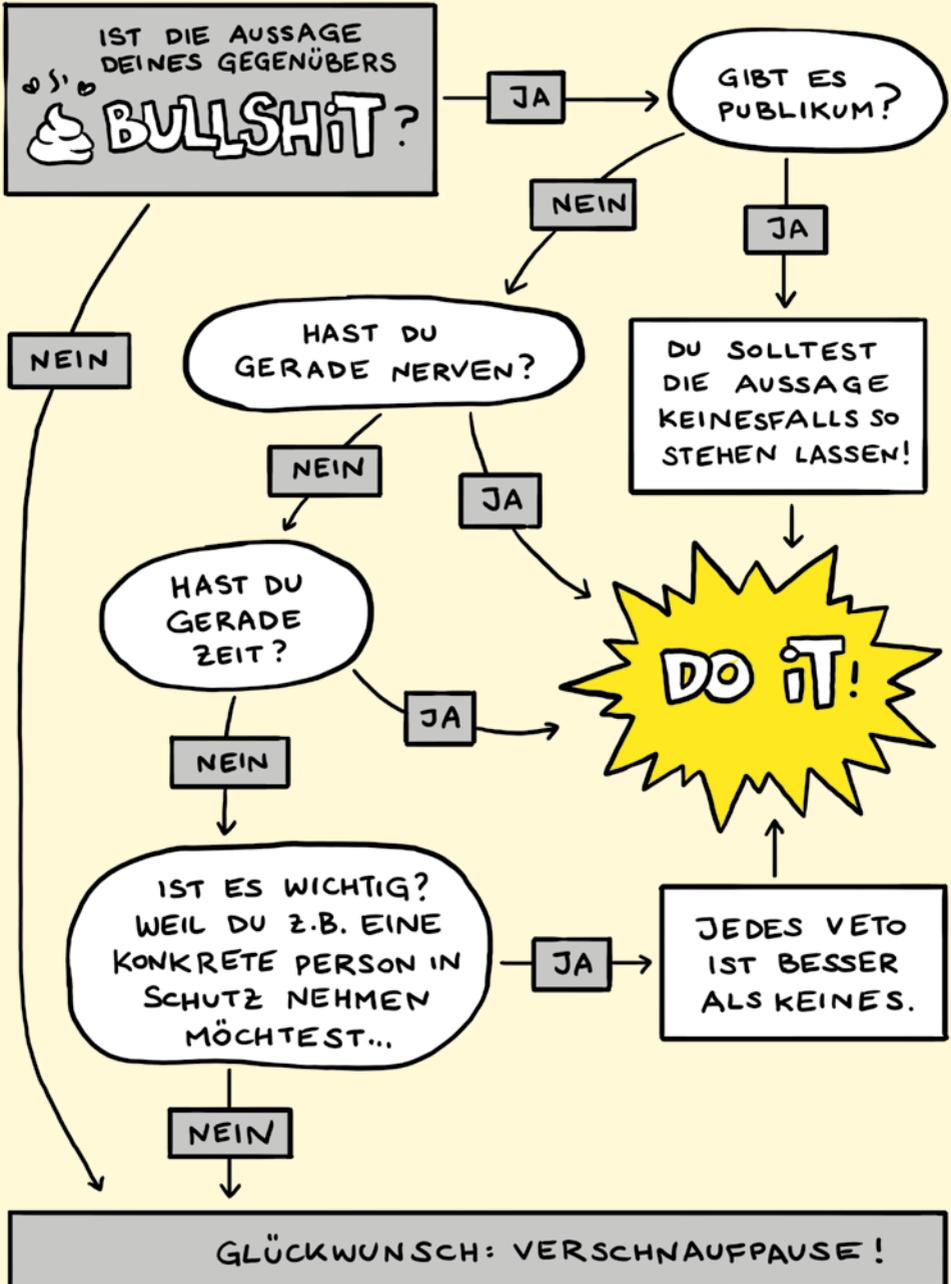
»No More Bullshit!« fordert das Frauennetzwerk Sorority und gibt uns ein Buch an die Hand, das schlagkräftige Argumente liefert und alldem etwas entgegensetzt: nämlich Fakten. We know how to handle Bullshit und wir zeigen es dir in unserem 45-minütigen Kurztraining.



Verlosung

Unter allen Teilnehmer-
innen* wird Sorority's
Buch „No More Bullshit“
verlost.

LOHNT ES SICH ZU
KONTERN?



(Voll-)Stimmig auftreten

Das Sprechen ist ein wesentlicher Bestandteil unserer Ausdrucksmöglichkeiten, durch das wir nicht nur Wissen, Gedanken und Ideen in Form von Worten und Sätzen kommunizieren, sondern auch über Lautstärke, Betonung, Intonation etc. Informationen zu unserer Einstellung und Befindlichkeit vermitteln. Somit ist die Stimme ein wesentliches Merkmal der Persönlichkeit.

Eine geschulte Stimme lässt sich ausdrucksstark einsetzen und überzeugt und begeistert unsere Zuhörer*innen.



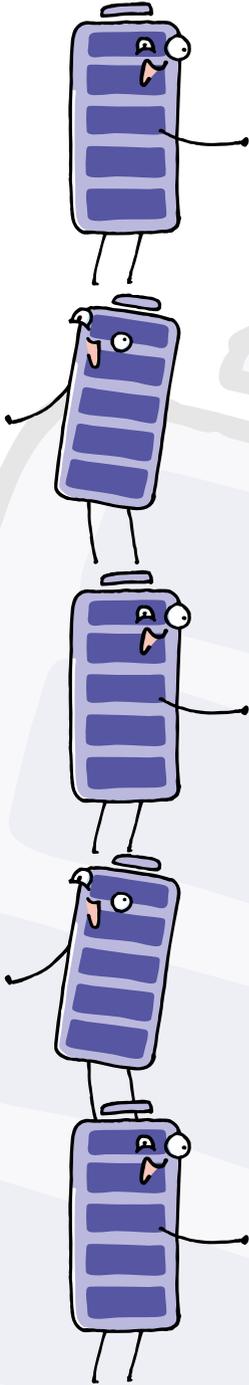
Tipps:

- Lockere dich noch ein bisschen indem du dich ausschüttelst
- Checke deine Atmung – Beim Einatmen soll der Bauch sich zuerst nach außen bewegen
- Checke deine Haltung – Nimm über die Fußsohlen den Boden bewusst wahr und stell dir eine Linie durch den Körper vor: Vom Scheitel, durch die Kehle, Wirbelsäule entlang, durch das Becken zwischen die Füße. Anschließend hebe den Brustkorb ein wenig.
- Summe ein wenig auf resonante Konsonanten wie m, n, w. Spüre dabei, dass dein Brustkorb vibriert. Spreche ein paar Sätze in dieser Stimmlage und verwende die resonanten Konsonanten dabei.

In diesem Kurztraining werden grundlegende Techniken, die der Stimme Kraft, Volumen und Ausdruck verleihen, vorgestellt und mit Präsenzübungen kombiniert – für ein stimmlich starkes Auftreten in Bewerbungsgesprächen!

Brigitte Winter

In Mainz (Deutschland) geborene SchauspielerIn, Sprecherin und Stimm- und Kommunikationstrainerin. Sie absolvierte 2009 ihre Schauspielausbildung (Staatliche Paritätische Prüfung) in Wien und ist seitdem in zahlreichen Film- und Bühnenproduktionen als SchauspielerIn und Regisseurin tätig. 2012 übernahm sie die Leitung der Abteilung für Stimmfächer an der Open Acting Academy-Konservatorium für Schauspiel. Ihre Arbeit als Trainerin umfasst neben dem Hauptfach Stimm- und Sprechtraining auch Business Coachings.



Workshops

Workshop

15:00–18:00 Uhr | A.3.01 Labor Elektronik

Bring your own laptop! ☺ Restplätze verfügbar!

Code Yourself!

Arduino Introduction: programming and electronic introduction for the creation of interactive artworks – exclusively for women*

This workshop aims to introduce the basics of electronics and programming, focusing on what is essential for exploiting the open source Arduino platform, and therefore, to build things using different kinds of in and out-puts. We propose a relaxed approach in which questioning is part of the process, and we aim to provide a pleasant environment for exploring, playing with the tools and create interactive projects with DIY sensors, microcontrollers — Arduino, and/or LilyPad.

Patrícia J. Reis (born 1981, in Lisbon, Portugal) is an installation artist based in Vienna (At) whose practice encompasses different formats and media to examine our relationship with modern technology. She studied Painting (ESAD, Superior School of Art and Desing, Caldas da Rainha Portugal, 2004), Media Art (Master program at the Lusófona University, Lisbon, Portugal, 2011), and she holds a Ph.D. in Art (University of Évora, Portugal, 2016).



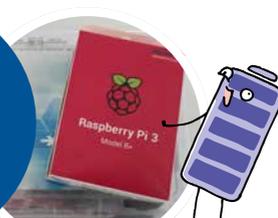
Mz* Baltazar's Lab is feminist backspace and art collective based in Vienna, existing since 2008. The association aims at generating a culture of fearless making! An environment that fosters creativity, activism and provocative thinking! We try to build an accessible, inclusive, open, safer and radical space, from which to evolve as people and as community. Open Source Technology is at the root of our philosophy, it enables us to share and collaborate without restrictions. We are devoted to encourage women* to freely experiment with technology as an emancipation strategy.



This workshop is supported by the Gender and Diversity Officer of the St. Pölten University of Applied Sciences and the Digital Makers Hub.

**MZ*
BALTAZAR'S
LABORATORY**

Verlosung
Raspberry Pi
+ Starter Kit



dmb
digital makers hub

Der Digital Makers Hub wird vom BMDW im Rahmen des Programms „Digital Innovation Hub in Österreich“ gefördert.

Workshop

15:30–18:00 Uhr | Kleiner Festsaal

Nur mit Anmeldung!



Wer nicht fragt, kriegt nichts. Gehaltsverhandlungstraining für Studentinnen*

„Zuschreibungen von Geschlechterrollenstereotypen passieren auch in Gehaltsverhandlungen, Meike Lauggas.“

Gehaltsforderungen überhaupt zu stellen ist oft schwieriger als gedacht. Zu wissen, was es zu tun gilt, bedeutet noch nicht unbedingt dies auch einfach umsetzen zu können.

Im Workshop werden Grundlagen der Verhandlungstechniken vermittelt, Raum zur Reflexion eigener Zugänge eröffnet und der Ausbau vorhandener Stärken der Einzelnen ermöglicht. Dabei können verschiedene Vorgehensweisen ausprobiert werden. Abschließend werden persönliche Übungsmöglichkeiten für den Alltag identifiziert und fortführende Schritte besprochen.

Exklusiv für Studentinnen*

Gehaltsverhandlungen sind keine geschlechtsfreien Räume. Geschlechterstereotypen treten daher auch in solchen Situationen unbewusst auf – oft zum Nachteil von Frauen. Daher lohnt es sich im Vorfeld mögliche Zuschreibungen zu identifizieren und Gegenstrategien zu überlegen.

Do's and Don'ts zu Gehaltsverhandlungen:

- Laufend eigene Beiträge, Vorschläge, Leistungen für sich und andere sichtbar halten (z. B. Leistungstagebuch führen)
- Verhandeln bereits in Alltagssituationen üben
- unterscheiden zwischen meiner Person und meiner Leistung
- nicht über Leistung anderer Personen sprechen, sondern bei eigener Qualifikation bleiben
- sich bewusst sein, dass Verhandeln Profil und Kompetenz zeigt

Meike Lauggas

Coach, Organisationsberaterin & Supervisorin, Trainerin für Kommunikations- und Verhandlungstechniken, Co-Autorin der „Gehaltsverhandlungstipps für Frauen“, hg. v. Frauenabteilung der Stadt Wien und FH Campus Wien.





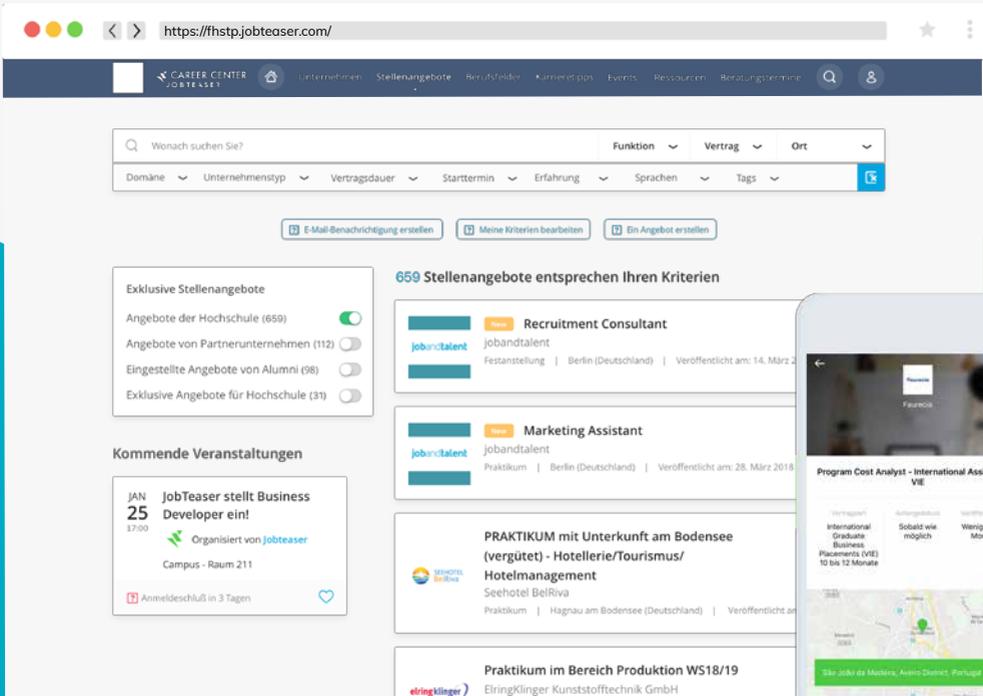
Registrieren Sie sich im Career Center:

<https://fhstp.jobteaser.com/>



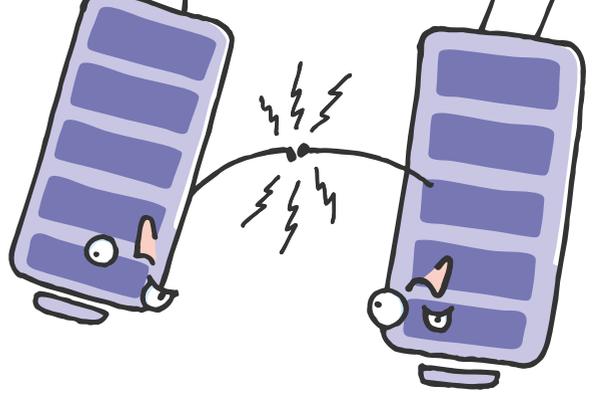
und entdecken Sie exklusive Stellenangebote, Events und vieles mehr!

alumni.club
fh st. pölten



Besuchen Sie Ihr Career Center
bequem über die JobTeaser App!





#fhstp



Fachhochschule St. Pölten GmbH
Matthias Corvinus-Straße 15, 3100 St. Pölten
T: +43 2742 313 228-200 | E: csc@fhstp.ac.at

