

# Sprungbrett

Für kluge Köpfe und solche, die es werden wollen.

#### Vorsätze, Veränderung, Wechsel und Weiterbildung

# Liebe Sprungbrett-Leser,

herzlich willkommen in 2014. Vielleicht konnten Sie im neuen Jahr schon geplante Vorhaben umsetzen. Und wenn nicht, auch nicht schlimm. Vorsätze und ihre Realisierung, dazu lesen Sie gleich mehr. Außerdem hat das neue Jahr viel mit Aufbruch, Veränderung und Wechsel zu tun. Viel Spaß beim Lesen.

Das Sprungbrett-Team wünscht allen Lesern ein gesundes und erfolgreiches neues Jahr!

KOPFarbeit



#### Karriereplanung

### Ziel. Fokus. Feuer!

Wer im Job vorankommen möchte, sollte genau wissen, was er tut. Dabei hilft es, kluge und detaillierte Ziele für das Jahr zu setzen und diese regelmäßig zu überprüfen. Doch wirkungsvolle Ziele zu formulieren ist gar nicht so einfach. mehr >



### Weiterbildung

# Mehr Teilnehmer, höhere Förderung

Jeder dritte Arbeitnehmer in Deutschland bildet sich weiter. Die Kurse dauern einen bis fünf Tage, in Fernkursen auch länger. Kaufmännische- und IT-Fortbildungen sind die Renner. mehr >



#### Arbeitsbedingungen

### Nur kein Stress!

Wer glückliche, gesunde und motivierte Beschäftigte will, muss etwas bieten. Auch deutsche Unternehmen setzen immer mehr auf eine bessere Work-Life-Balance: nicht aus Gutmütigkeit, sondern aus purer Notwendigkeit. mehr >

Learntec Karlsruhe



Zukunft Lernen.

LEARNTEC
4. - 6. Februar 2014 | Messe Karlsruhe

KOPFsprung



### Wechsel I



Warum nicht das neue Jahr als Motivation für eine neue Stelle nutzen? In Deutschland sind etwa 40 Prozent offen für einen Stellenwechsel, so das Ergebnis einer neuen Studie. mehr >



# Wechsel II

# Neuanfang

Die Arbeit nervt, die tägliche Routine langweilt. Viele träumen davon aufzuhören und etwas ganz anderes zumachen. Doch die neue Stelle entpuppt sich dann doch nicht als der große Traum. mehr >

KOPFübergreifend

### Als Konzerntrainee bei der ...



... haben Sie die Chance, in die Energiebranche einzusteigen, etwas Großes zu bewegen und aktiv die Energie der Zukunft zu prägen. Weitere Infos unter www.enbw.com/konzerntrainee >

KOPFschmerzen



#### Leben

### Selbstoptimieren via App?

Endlich früher aufstehen, öfter zum Sport gehen und gesünder leben - so könnte der Start in das neue Jahr aussehen. Eine Self-Tracking-App soll helfen die guten Vorsätze durchzuhalten. mehr >



#### Vorsätze

# Klappt sowieso nicht!

E-Mails löschen, Schreibtisch aufräumen und immer vorbereitet in das Meeting gehen, solche und ähnliche gute Vorsätze haben die meisten schon über Bord geworfen. Und tatsächlich, aus den meisten Vorhaben wird sowieso nichts. mehr >

King Abdullah University of Science and Technology



KOPFschmerzen



#### **Initiative**

# Männer dringend gesucht!

Grundschullehrer ist nicht gerade der Traumjob junger Männer. Die Anforderungen an den Beruf gehen weit über basteln, malen und Liedchen singen hinaus. Universitäten versuchen mehr Männer für das Fach zu begeistern. mehr



Studium



# Für das Lernen begeistern

Nicht immer wird Studenten klar, warum sie das eine oder andere lernen müssen. Wie man sich für das Studium begeistern kann und was wirklich wirkt im Studium, das haben Studenten in Frankfurt kennen gelernt. mehr

KOPFprämie aktuelle Stellenangebote

#### Associates Insurance (m/w)

Capco - The CapitalMarkets Company GmbH zur Ausschreibung >

# Ingenieur- oder naturwissenschaftliche DoktorandInnen

Hector Fellow Academy Geschäftsstelle zur Ausschreibung >

### Naturwissenschaftler (m/w)

Staatliches Gewerbeaufsichtsamt Lüneburg zur Ausschreibung >

#### Weitere attraktive Positionen finden Sie auf unserem Online-Karriereportal.



KOPFschmerzen



#### Studentenleben

### **Hotel Mama**

Hohe Zimmerpreise führen vermehrt dazu, dass Studenten weiter ihr Kinderzimmer bewohnen. Was sich zunächst als Notlösung herausstellt, wird schnell zur Dauereinrichtung. Und für die Entwicklung der Studenten nicht gerade vorteilhaft. mehr >



### Cybermobbing

# Es kann jeden treffen

Neid und Missgunst sind weit über das Mittelalter hinaus aktuell. Nur die Werkzeuge haben sich geändert. Im Internet und vor allem in sozialen Netzwerken kann der eigene Name plötzlich in Verbindung zu anrüchigen Webseiten auftauchen. mehr >

Bilder: fotolia

# Frankfurter Allgemeine

Dieser Newsletter wurde an <a href="mailto:pdf@smi.com">pdf@smi.com</a> gesendet. Dieser Newsletter wird Ihnen ausschließlich mit Ihrem Einverständnis zugesandt. Wollen Sie diesen Newsletter in Zukunft nicht mehr erhalten, klicken Sie bitte hier.

Herausgegeben vom F.A.Z.-Stellenmarkt und dem F.A.Z.-Hochschulanzeiger.

#### **Impressum**

Frankfurter Allgemeine Zeitung GmbH - Hellerhofstraße 2-4 - 60327 Frankfurt am Main HRB 7344. Amtsgericht Frankfurt am Main

Vorsitzender des Aufsichtsrats: Karl Dietrich Seikel

Geschäftsführung: Tobias Trevisan (Sprecher), Dr. Roland Gerschermann