

## جمعية نقطة إنطلاقة للفتيات "شبرونغ بریت" „Sprungbrett“

تجد الفتيات والشابات على صفحتنا الالكترونية معلومات عن الخدمات المتنوعة التي تقدمها جمعية نقطة انطلاقة "شبرونغ بریت" sprungbrett للفتيات - ابتداءً من الاستشارات المُقدمة في قسم الاستشارة العامة Allgemeine Beratungsstelle، وصولاً إلى ورشات عمل للاسترشاد المهني، ودورات الدفاع عن النفس، ومروراً بالدورات المقدمة مثل "شابة مهينة لتعلم مهنة تقنية youngFIT" وكذلك مركز البنات للمهن Mädchen-Berufs-Zentrum، إضافةً إلى „مهينة لتعلم مهنة“ بجمعية نقطة إنطلاقة للفتيات \*AusbildungsFit sprungbrett\_girls. (المزيد من التفاصيل حول مجالات عملنا المختلفة تجدونها على الصفحات التالية).

تتمثل أهدافنا في تقوية وتشجيع الفتيات والشابات

نحن ندعمك خاصة في

### الأسئلة التي تدور حول مرحلة البلوغ

ان كانت لديك مشاكل مع والديك، مع شريك/ة الحياة، أو أسئلة بخصوص الحياة الجنسية والحمل أو أنك لم تجدي بعد من بين الدراسات العديدة ما يناسبك. فلنتوجهي إلينا، فنحن سنساعدك للمضي قُدماً.

#### • التوجيه المهني

إن التوجيه المهني هو الفترة الزمنية في حياة أي فتاة والتي تفكر فيها بكيفية تشكيل حياتهن وكذلك بنوعية العمل الذي تود أن تمارسه في المستقبل. ففي جمعية نقطة انطلاقة "شبرونغ بریت" sprungbrett للفتيات ستحصلين على المعلومات الخاصة بالمهن الموجودة وأية منها تناسبك وكذلك كيفية الوصول إلى هذه المهنة.

#### • البحث عن مكان التدريب المهني

ستشرح لك الاستشارية الخاصة بك في جمعية نقطة انطلاقة "شبرونغ بریت" sprungbrett للفتيات أين وكيف تبحثين وتجدين تلك الأماكن نحن ندعمك في صياغة أوراق طلب الحصول على العمل، وفي الإستعداد لإختبار القبول و كذلك للمقابلات الشخصية للحصول على عمل. ومن المهم جداً أن تقومي انت بتسجيل نفسك في مكتب العمل AMS كباحثة عن تدريب مهني. والجهة المختصة عن الشباب والشابات بهذا الشأن في فيينا هو مكتب العمل لليافعين (AMS Jugendliche (U25) وعنوانه Lehrbachgasse 18, 1120 Wien .

#### • التدريب العملي التجريبي

تعرفين أي تدريب مهني تودين أن تمارسينه، ولكنك تودين التأكد إن كنتِ فعلاً ملائمة لذلك؟ سمعتِ مرة عن مهنة يُمكن تَعَلُّمها ولكنك لا تعرفين تماماً نوعية الأعمال التي تشملها هذه المهنة؟ نحن على اتصال مع شركات تستقبل الفتيات للقيام بالتدريب العملي التجريبي ونقوم أيضاً بتقديم المشورة لك بهذا الخصوص من أجل أن تتكامل هذه الفترة التجريبية بنجاح.

تواصلنا معنا، يُسعِدُنَا أن نساعدك في طريقك للتقدم الى الامام.

أوقات دوام جمعية نقطة انطلاقاً للفتيات "شبرونغ برينت" sprunbrett هي:

الاثنين - الجمعة، من الساعة 9 صباحاً - الساعة 5 عصرًا وبعد تحديد موعد

العنوان: Hütteldorfer Str. 81b / Stiege 1 / Top 4 (2. Stock) Wien 1150

للوصول إلينا، نحن مباشرة فوق محطة Johnstraße للمترو رقم U3  
رقم الهاتف: +43 1 / 789 45 45

البريد الإلكتروني: sprunbrett@sprunbrett.or.at

### تستطيعين الوصول إلينا على النحو التالي:

باستخدام المترو رقم U3: النزول في محطة Johnstraße - و الإتجاه إلى مخرج "Ausgang Meiselmarkt" - ثم الصعود على سلمين متحركين إلى الأعلى - والتوجه يميناً دون التوجه إلى مدخل Meiselmarkt ، بل الاستمرار في الصعود حتى الوصول إلى مخرج "Hütteldorfer Straße" - وعلى يمينك مباشرةً مقابل مطعم McDonald's وبجانب محل بيع التبغ، المدخل للدرج الأول Stiege 1. هنا تدخلين وتصعدين إلى الطابق الثاني - نجحت! أهلاً بك في جمعية نقطة انطلاقاً "شبرونغ برينت" sprunbrett للفتيات.

### قسم الإستشارة العامة Allgemeine Beratungsstelle

أنت فتاة أو شابة وعُمرِك ما بين 11 و 21 عامًا وترغبين بالتحدث مع استشارية في الأمور التي تشغل بالك في الوقت الحاضر؟ سواء كنتِ تبحثين عن مكان للتدريب المهني أو تودين معرفة المهنة أو الدراسة المناسبة لك، أو لديك أسئلة حول مواضيع الحمل ووسائل منع الحمل والحياة الجنسية أو جسديك، أو أنك تودين وضع المشاكل مع والديك تحت السيطرة أو ان مشاعرك في الوقت الحالي في حالة ارتباك وفوضى.

هنا استشارية خصيصاً لك فقط. ونحن نقوم بعملنا هذا مجاناً مع الحفاظ على السرية التامة، وكلنا أذان صاغية لمشاكلك ولمخاوفك ولأسئلتك.

اتصلي بنا على الرقم (01/789 45 45)، وحددي موعداً للاستشارة الفردية.

مواضيع يمكن التطرق إليها في جلسة تقديم الاستشارة:

### عندما تكون مشاعرك في حالة فوضى.

واقعة في الحب؟ ولكنك تخيلته بشكل مختلف تماماً؟ أنت تحبين والديك ولكنهم يضغطون على أعصابك بشدة؟ هل تحسّين بأنك مقربة للغاية من صديقتك المفضلة ولكنك في نفس الوقت تشعرين بالغيرة منها؟ هل تحسّين أن أمراً ما فيك على غير ما يرام؟

لا، كل شيء فيك على ما يرام. كل ما في الأمر هو أنك تعيشين حياتك الواقعية وليس في إحدى أفلام هوليوود. فالحياة مربكة ومعقدة والتحدث عن ذلك سيساعدك على إيجاد طريقك وسط ذلك الارتباك وعلى الشعور بالارتياح مع ذاتك.

### الحمل

وفجئناً حامل، ما العمل الآن؟

مع حصول الحمل تبرز في كثير من الأحيان أسئلة ومشاعر عديدة، خاصة إذا كان الحمل غير مُخطط له. في حال الرغبة للتحدث عن وضعك، أو تحتاجين إلى معلومات حول خطواتك التالية التي تستطيعين القيام بها أو تحتاجين دعمنا، فلا تترددي في الاتصال بنا في جمعية نقطة انطلاقاً "شبرونغ برينت" sprunbrett للفتيات. ستحصلين في أسرع وقت ممكن على موعد أو سنباشر بمساعدتك عن طريق الهاتف أيضاً. وذلك بالطبع مجانياً ومع الحفاظ على السرية التامة، وسنقّف إلى جانبك وندعمك أيّ كان قرارك.

## مركز البنات للمهن Mädchen-Berufs-Zentrum

إن كنتِ فتاة/ أو شابة وتبلغين من العُمر ما بين 15 و21 عامًا ومسجلة في مكتب العمل AMS كباحثة عن عمل أو مكان للتدريب المهني، وتجدين صعوبة في معرفة خطواتك المهنية التالية؟

اذن لقد وصلتِ إلى المكان الصحيح عندنا في مركز البنات للمهن Mädchen-Berufs-Zentrum

حيث تستطيعين الاستفسار عن الدراسات والمهن التي تناسبك، أو تستطيعين المشاركة في ورشات العمل التي تمدك بالقوة وتدعمك كفتاة/ شابة لتقودين حياتك من منطلق قراراتك الشخصية

بمركز البنات للمهن Mädchen-Berufs-Zentrum بإمكانك

- الحصول على الاستشارات المجانية و/أو
- المشاركة في سلسلة من ورشات العمل بمركز البنات للمهن Mädchen-Berufs-Zentrum.

## مهينة لتعلم مهنة بجمعية نقطة انطلاقه \*AusbildungsFit sprungbrett girls

إن كنتِ فتاة/ أو شابة وتبلغين من العُمر ما بين 15 و21 عامًا (أو في حالات خاصة حتى عمر 24 عامًا)، ربما لم تُنهي تعليمك المدرسي أو لم تبدأي سواء بدراسة أو بوظيفة ولا تعرفين ما الذي سيحدث على الصعيد الوظيفي أو المهني؟

اذن لقد وصلتِ إلى المكان الصحيح في قسم دراسات التأسيس المهني بجمعية نقطة انطلاقه

AusbildungsFit sprungbrett\_girls حيث يتم دعم الفتيات والشابات ليجدن طريقهن المهني والشخصي

تستطيعين أن تتصلي بنا متى تشائين لتحديد موعد لتتعرفي فيه على قسم دراسات التأسيس بجمعية نقطة انطلاقه

\*AusbildungsFit sprungbrett\_girls على رقم الهاتف: 0664/88512065.

## الوحدة التحضيرية - التعرف عليها ، المشاركة فيها، والاستمرار في التدرج

- يُمكنك المشاركة في الوحدة التحضيرية الواحدة وذلك على أيام منفردة لمدة اقصاها 15 ساعة في الأسبوع الواحد .
- أنت من يحدد مواعيد لتلك الأيام المنفردة.
- في ورشة,, الإنشاء والأعمال الفنية اليدوية "Konstruktion und Kunsthandwerk" يكون العمل بمواد مختلفة
- وبهذا تستطيعين التدرج على مواقف العمل بكل ما تحتويه. على سبيل المثال: الدقة بالمواعيد، أسلوب التحدث مع رب/ة العمل أو تجربة الأمور العملية.
- وتحصلين كل يوم على مصروف جيب (يبلغ 2 يورو/ لكل ساعة)، اذا كنت لا تحصلين على معونة البطالة أو على مبلغ مساعدة الطوارئ أو مبلغ معونة الدخل الأدنى من الضمان الاجتماعي.
- لست بحاجة للتسجيل سواء من قبل مدربي اليافعين Jugendcoaching أو من أي جهة أخرى، بل بإمكانك بكل بساطة الاتصال بنا وتحديد لقاء أولي معنا.

## دورات مهينة لتعلم مهنة AusbildungsFit Training

- خلال المشاركة في هذه الدورة يجب عليك الدوام بشكل منتظم وإلزامي لفترة قد تصل إلى 12 شهرًا: وذلك خلال أيام الأسبوع من يوم الاثنين - يوم الخميس، من الساعة 8:45 صباحًا وحتى الساعة 15:15 عصرًا، وفي يوم الجمعة من الساعة 8:45 وحتى الساعة 12:45 ظهرًا.
- سنتكتشفين مواطن القوة فيك والأمور الممتعة بالنسبة لك. كما وستتعرفين على مجريات العمل وعلى المجالات المهنية المختلفة.

- إضافةً إلى ذلك، سيقوم المدربون والمدربات بمساعدتك في الاقتراب من تحقيق خطواتك الدراسية المقبلة وبالتالي لاهدافك المهنية
- سنرافقك في ورشة العلم والمعرفة من أجل تحسين مستوى معلوماتك العامة.
- يتم التسجيل بدراسات التأسيس المهني AusbildungsFit Training حصرياً عن طريق مدربات ومدربي اليافعين Jugendcoaching.
- تتوفر لدينا عدة ورش مختلفة تتمحور حول الرقمية والإعلام، وكذلك الأقمشة والحدائق، وأيضاً التجارة والأعمال المكتبية. وتُعتبر الصحة واللياقة البدنية من المواضيع ذات الأهمية الكبيرة لدينا في قسم دراسات التأسيس المهني \* AusbildungsFit sprunbrett\_girls.
- في العادة ستحصلين من مكتب العمل AMS على معونة يومية لتغطية احتياجات الحياة الضرورية (DLU).

### للاتصال بنا:

AusbildungsFit sprunbrett\_girls\*  
Hütteldorfer Straße 81b/Stiege 1/1.Stock, 1150 Wien  
هاتف: 88512065/0664  
البريد الإلكتروني ايميل: [ausbildungsfit@sprunbrett.or.at](mailto:ausbildungsfit@sprunbrett.or.at)

### شابة مهينة لتعلم مهنة تقنية youngFIT

إن كُنْتِ فتاة/ أو شابة وتبلغين من العُمر ما بين 15 و20 عامًا، ولديك رغبة في البدء في تدريب مهني في مجال الأعمال الحرفية واليدوية والتقنية، وتودين بالتجربة التأكد أن هذا المجال يناسبك؟

اذن لقد وصلتِ إلى المكان الصحيح عندنا.

شابة مهينة لتعلم وظيفة او مهنة youngFIT هو...

- برنامج مَعنى بالشابات اللواتي يهتمن بإحدى التدريبات المهنية التقنية وما يعرف بالـ FIT يعني مُهينة لتعلم مهنة تقنية (المهن التي يكون فيها التمثيل النسائي قليل).
- الهدف: البدء بالتدريب المهني المناسب لك.
- التحقق من مناسبتها، توسيع وجهات النظر و التأهيل الاولي.

### هل لديك أسئلة أخرى؟

اتصلي بنا على الخط الساخن التالي: 0664/88512064