



## **JOB DER WOCHE**

Für ein familiär geführtes Steuerbüro in Winterhude wird zur Unterstützung des Teams ein/e erfahrene/r Steuerfachanagestellte/r gesucht. Wichtig: berufliche Erfahrung. Kontakt: Agentur für Arbeit, Fr. Stomberg, Tel. 53207-161.

#### TELEGRAMM

## "Dual Day" an der Hochschule 21

Wer im Sommer sein Abi oder seine Fachhochschulreife erwarten kann, steht jetzt vor wichtigen Fragen: Gibt es noch duale Studienplätze. und wo? Antworten gibt es beim "Dual Day" der Hochschule 21 in Buxtehude am 22. Juni. Von 12 - 17 Uhr laden Professoren zu Probevorlesungen ein. Im Rahmen des "Dual Day" werden auch die Partnerunternehmen wie Airbus vorgestellt. Anmeldung: www.genialdual.de

## Praktikumsbörse für den Bau

Dem Bau geht der Ingenieurnachwuchs aus. Auch die Architekturbranche klagt zunehmend über fehlende Fachkräfte. Die neue Online-Börse praktikum-bau.de schafft Abhilfe und bringt Unternehmen mit qualifizierten Praktikantinnen und Praktikanten zusammen. Registrierte Unternehmen haben die Möglichkeit, Bau- und Architekturstudierende bei Interesse sofort per E-Mail oder telefonisch zu kontaktieren.

## Vollstipendium zu erwerben

Der VDR Verband Deutscher Reeder vergibt erstmals gemeinsam mit der HSBA Hamburg School of Business Administration ein Vollstipendium für einen MBA Shipping-Studienplatz im Wert von 15 000 Euro für den Studienstart am 1. Oktober 2012. Zusätzlich bietet die HSBA ein weiteres Stipendium in Höhe von 50 Prozent der Studiengebühren für besonders engagierte Mitarbeiter der maritimen Wirtschaft an. Weitere Infos unter (040) 36138-681.

## **BUCH-TIPP**

Pokern hat nicht nur mit Zufall zu tun, sondern ist eine komplexe Mischung aus Glück, Psychologie und Strategie. Und aus dem Spiel des Pokerns lassen sich hilfreiche Strategien für den beruflichen Erfolg ableiten. Welche erfahren Sie in dem Buch "Karriere Poker" (Campus.



19,90 Euro). Die Parallelen zwischen dem Pokerspiel und der Berufswelt sind verblüffend. Autor Geoff Graber, passionierter Pokerspieler und erfolgreiche Führungskraft, hat praktisch erprobt, welche Strategien des Pokerns zu größerem Erfolg im Job führen.

Anzeigen: p.boness@mopo.de Tel: (040) 80 90 57-354 Fax: (040) 80 90 57-275 Redaktion: service@mopo.de



**Von ELKE GREWE** 

Ständige Kritik, Schikane, intrigantes Verhalten der Kollegen, Isolierung durch Teams und Vorgesetzte: Wer so etwas täglich erlebt, der leidet, wird krank. Nicht selten endet Mobbing in Burn Out oder schweren Depressionen.

Mobbing-Opfer kann grundsätzlich jeder werden. In Deutschland geht eine aktuelle Studie der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin von rund 1,5 Millionen Beschäftigten aus, die an ihrem Arbeitsplatz gemobbt werden. Bernhard Juchniewicz, Präsident der ECA (European Coaching Association), Coach und Dipl.-Pädagoge, berät seit zirka 40 Jahren erfolgreich Unternehmen und Privatpersonen bei berufli-

privaten und Schwierigkeiten. Hier gibt er Mobbing-Opfern Tipps.

➤ Wie merke ich, dass ich Mobbingopfer bin? Mobbing geht in der Regel von Kollegen aus, Vorgesetzte können involviert sein. Anzeichen für Mobbing sind zum Beispiel: Die verstummen, Hilft bei Mobbing-Kollegen wenn ich den Raum betrete, hinter meinem Rü- Juchniewicz cken wird getuschelt, in

Meetings werden meine Ideen nicht ernst genommen, es werden falsche Behauptungen über mich verbreitet...

➤ Wie reagiere ich rechtzeitig? Ergreifen Sie die Initiative und ergründen Sie die Ursachen: Gibt es Kollegen oder eine Vorgesetzte, die



**Problemen: Bernhard** 

das, was passiert ist, real und wahr ist. Sprechen Sie mit ihnen und gewinnen Sie diese zur Solidarität und Unterstützung.

zwar

besonders aggressiv, destruktiv reagieren?

Gab es einen Grund?

Wichtig ist: klare

Grenzen setzen - und

Führen Sie ein Mob-

dem Sie alle Angriffe

dokumentieren. Kon-

taktieren Sie die Per-

sonen, die Ihnen hel-

fen können bzw. Ih-

nen glauben, dass

bing-Tagebuch,

rechtzeitig.

➤ Was kann in einer akuten Situation helfen? Zeigen Sie Selbstbewusstsein: Viele Opfer suchen die Fehler bei sich selbst oder sehen sich zu schnell als Verlierer in einem



## wehren können: Tipps vom Experten

"Selbstbewusstsein

zeigen, sich nicht als

Verlierer sehen"

Bernhard Juchniewicz

harten Wettbewerbskampf.

Wie kann ich mich vor daraus entstehenden Krankheiten (wie z.B. Burn Out) schützen? Das Problem muss auf den Tisch gebracht werden.

Sowohl dem Mobbingtäter gegenüber, als auch bei den Kollegen und auch der Vorgesetzte sollte mög-

lichst zügig informiert werden, bevor es zu Krankschreibungen und Arbeitsausfall oder gar Kündigung kommt.

## Welche Schritte kann ich gehen?

1. Sprechen Sie mobbende Kollegen nur direkt an, wenn Sie sicher sind, dass Sie gehört und unterstützt werden. Im günstigsten Fall können Sie ein kommunikatives Missverständnis aufklären. 2. Sprechen Sie mit

ihren Teamkollegen und mit Freunden darüber. 3. Reden Sie mit dem Betriebsrat / Betriebsarzt darüber. Sie haben ein Recht darauf. 4. Informieren

Sie den Teamleiter oder ihren Vorgesetzten.

5. Beantragen Sie Hilfe: über ihren Hausarzt, einen

Coach, Psychologen oder einen Therapeuten.

➤ Alternative Lösungen suchen: Vielleicht können Sie mit jemandem das Zimmer tauschen, vielleicht die Abteilung wechseln? Vielleicht gibt es auch die Möglichkeit, sich einen anderen Job zu suchen?

Weitere Informationen und Kontakt zu erfahrenen Coaches unter: www.european-coaching-association.com

# Karriere in der Logistik

## Drei neue Euro-FH-Weiterbildungskurse machen es möglich

Die Logistik gilt seit Jahren als einer der am schnellsten wachsenden Wirtschaftszweige bei gleichzeitig stark zunehmender Komplexität ihrer Industrie. Dementsprechend hoch ist auch die Nachfrage nach qualifizierten Fachkräften. Die Europäische Fernhochschule Hamburg reagiert auf diesen Trend und bietet im Rahmen

ihrer Logistics School ab sofort drei neue Fernkurse an, mit denen sich die Teilnehmer auf Hochschulniveau für eine Karriere in der Logistik qualifizieren können: "Supply Chain Management (SCM)" (5 Monate), "Transport- und Logistikrecht" und "Materialflusssysteme Technologien, Planung und Steuerung" (jeweils sechs

Monate). Die Kosten für die Fernlehrgänge betragen je 235 Euro monatlich. Die Teilnehmer haben die Möglichkeit, die Fernlehrgänge kostenlos um 50 Prozent der Regelstudienzeit, also um zwei bzw. drei Monate, zu verlängern. Nach Abschluss der Kurse erhalten die Teilnehmer ein Zertifikat.

**NEBENJOBS** 

instore solutions personnel Wir als Dienstleistungsunternehmen suchen ab sofort für unsere Drogeriemärkte in Hamburg flexible und zuverlässige

Infos: Tel. (0800) 33 44 377

## **STELLENMARKT**

## GEWERBLICHE BERUFE



Sie suchen den beruflichen Einstieg oder Wiedereinstieg

nbetreuer (w/m) in Teilzeit und Vollzeit (25–40 Std.) für ein wachsende

Unternehmen in der Hamburger City.

Wir bieten: Esten Stundenlohn von 8,00 € pro Stunde, festen Arbeitsvertrag beim drittgrößten Personaldienstleister Deutschlands, Option der Übernahme durch den Kunden nach 3 Monaten, detaillierte Tätigkeitsbeschreibung bei einem persönlichen Gespräch, konstante Mitarbeiterbetreuung vor Ort
Sie bringen mit: Spaß am Kontakt mit Kunden namhafter Unternehmen, Erfahrungen in der Kundenbetreuung und Telefonie, Kontaktfreude & Lernbereitschaft, Zuverlässigkeit & Hilfsbereitschaft

Bitte senden Sie Ihre Bewerbungsunterlagen an: hamburg@persona.de oder wenden Sie sich bei offenen Fragen gerne an Tel. (040) 23 78 98 0

Zeit zum Wechseln JOB AG/// 55 Kommissionierer (m/w)

30 Helfer in der Lebensmittelproduktion (m/w) Schicht und Wothenendarbeit bei 8°C im Renraum Walzeit / Hamburg-Volkopask

mit Staplerschein (m/w)

Rufan Sia end einfach anf 040 - 432 75 10

Sandra Effinghauser@job-ag.com www.job-ag.com

Container-

(m/w) für Hamburg gesucht

mit Hafenerfahrung.

Telefon (040) 21 98 47 74

MOPO Kleinanzeigen

Mehr Hamburg geht nicht

Telefon (040) 80 90 57-336

JOB AG Personaldienstleistungen AG Wangsbeker Marktstrasse 151, 22041 Hamburg

Vollzeit / Früh- und Spätschi Textiliager in Neu Wulmston

12 Lagerfachkräfte

**Aushilfen gesucht** für Wäscherei auf 400,-€ Basis. Wäscherei Carstensen, Tel.: (040) 81 38 45

Für den neuen Standort in Hamburg suchen wir erfahrene Call-Center-Agenten für Terminierung zu Vodafone-Produkten. Bewerbung unter Tel.: (040) 24 87 44 04, 11.00-18.30 ten. Bewerbung anter (040) 24 87 44 04, 11.00-Uhr oder 0157/ 87 50 42 15

Taxifahrer ges. ☎ 0179/ 5993083.

**Taxifahrer gesucht.** Tel.: (040)39909964 od. 0177/6035530



uns..

Werde

Bruttovergütung bis **1.500**,- EUR + Provision Friseure (m/w)

für unsere Salons im Großraum Hamburg gesucht.

**C&M Company GmbH** 

Mobil: 0172-145 49 16 (Herr Babai) Mobil: 0172-145 49 14 (Herr Ziewitz) Büro: 040-2000 656 (9-16h)

## Ferieniobber/Innen ab 18 lahre als Verkaufshilfe auf TZ-Basis

oder Geringfügigkeitsbasis bis 400,–€. Arbeitszeiten flexibel, nach Absprache.

Bewerbungen richten Sie bitte telef. an Frau Badtke 0152-54853052 oder E-Mail: bewerbung@mail-isp.de



#### instore solutions personnel

Wir als Dienstleistungsunternehmen suchen ab sofort für unsere Drogeriemärkte in Hamburg flexible und zuverlässige Mitarbeiter/innen als

#### Verkaufshilfe

auf TZ-Basis oder Geringfügigkeitsbasis bis 400,–€. Arbeitszeiten flexibel, nach Absprache.

Bewerbungen richten Sie bitte telef. an Frau Badtke 0152-54853052 oder E-Mail: bewerbung@mail-isp.de

Models, Komparsen, Werbetypen 5-65 gesucht! www.DaCast.de

## **TECHNISCHE BERUFE**

#### **Elektrobetrieb** sucht

ab sofort einen

### Kundendienstmonteur

Bewerbungen an info@adel-elektrotechnik.de Telefon (040) 73 67 88 09

## KAUFMÄNNISCHE BERUFE

www.callcenter-bergedorf.de (040) 284 676 290

## **STELLENANGEBOTE UNTERHALTUNG**

Familiärer Striptease-Club HH sucht charmante Tänzerin, Tel.: 0157/73 90 23 86



"Beruf & Karriere" – der Stellenmarkt der MOPO

Anzeigenberatung für gewerbliche Stellenanzeigen: Tel. (040) 80 90 57-354 · Fax (040) 80 90 57-275

E-Mail: anzeigen@mopo.de

Mehr Hamburg geht nicht www.mopo.de

