

Inhaltsverzeichnis

Vorworte	5
Begriffswirrwarr: Traineearten und -unarten	13
Klassisches Trainee-Programm	13
Fachtrainee-Programme	14
Das Trainee-Studium	15
Das Trainee-Programm ist kein Volontariat	16
Das Trainee-Programm ist kein Praktikum	17
Recht einfach:	
Rahmenbedingungen, Verträge und Co.	18
Wie sieht ein karriereförderndes und faires Trainee-Programm aus?	18
Die Charta karrierefördernder & fairer Trainee-Programme	19
Chancen für Quereinsteiger	22
Mentoren-Programm	22
Der Trainee-Arbeitsvertrag	23
Trainee-Gehalt	27
Große Spanne bei Trainee-Gehältern	28
Was will ich eigentlich? Trainee-Programm als Orientierung	31
Wer suchet, der findet	32
Mundpropaganda & Soziale Netzwerke	32
Das persönliche Netzwerk	32
Printmedien	33
Internet	33
Arbeitgeberbewertungsportale	34
Branchenmedien	34
Career Center und Uni-Initiativen	34
Fachmessen	35
Der Trainee-Knigge	35
Türöffner zum Trainee-Traumprogramm	36
Bewerben – Wann und wie? Was erwarten Unternehmen von mir?	36
Das Schlüssel-Schloss-Prinzip	36
Die richtige Vorbereitung	37
Networking	38
Die Bewerbungsunterlagen	39

Das Anschreiben	39
Der Lebenslauf	40
Die Anlagen	41
Versand per Post	41
Versand per E-Mail	42
Dateneingabe auf Firmen-Bewerbungshomepages	42
Was Personaler wollen: Soft Skills, Soft Skills, Soft Skills	43
Das angemessene Verhalten während des Trainee-Programms	44
 Gute Online-Reputation erhöht die Jobchancen	45
Ego-googlen	45
Xing-Profil	45
Unter eigenem Namen twittern	46
Abschlussarbeit veröffentlichen.....	46
Eigene Homepage	47
Eigenes Weblog	47
Sich in virtuelle Fachkreise integrieren	48
Weitere Möglichkeiten	48
Professionelle Hilfe	48
Vorsorge ist besser als Nachsorge	49
 Vorstellungsgespräch.....	50
Die richtige Vorbereitung.....	50
Wie Vertrauen kommuniziert wird	51
Erfolgreich die wichtigsten Fragen-Kategorien meistern	53
Eigene Fragen im Vorstellungsgespräch	55
Die Gehaltsverhandlung	56
Nach einem Vorstellungsgespräch	57
Wenn die Zusage kommt	57
Wenn die Absage kommt	58
 Auswahlinstrument Assessment-Center	59
Auflistung verschiedener Soft Skills	59
Assessment-Center zur Überprüfung der Soft Skills.....	59
Typische Aufgaben im Assessment-Center	60
Vorstellungsrunde/Selbstpräsentation	60
Präsentation	61
Postkorbübung	62
Gruppendiskussion	64
Rollenspiel.....	64
Fallstudie	65
Interview	66
Elektronische Auswahlverfahren	67

Richtig oder falsch? Der Trainee-Knigge	70
Der erste Tag: Was soll man bloß anziehen?	70
Der erste Tag: Zum Einstand ein Ständchen	71
„Hallo, ich bin der Neue“	71
Die lieben Kollegen: Alles Duzfreunde?	72
Wie man ins Büro grüßt	72
Karriere-Faktor Kaffeeküche	73
Rein in die Meetings	73
Mahlzeit! Aber wie lange?	74
Der kleine Tischmanieren-Knigge	75
Interna: Wer redet, fliegt!	76
Schweigen ist Gold, Lästern tabu!	76
Kritik: Aufmucken oder Akzeptieren?	77
Privat surfen und telefonieren	78
Trainee-Betreuer, Mentoren & Chefs - Ich Boss, du nichts?	79
Das firmeninterne Vitamin B	81
Verliebt, verlobt, verheiratet	81
 Probleme und ihre Lösungen	83
Fehler: vertuschen oder beichten?	83
Trainee-Dreikampf: kuschen, kopieren, kaffeekochen	84
Bleiben bis zum Umfallen	84
Keine Spielchen!	85
Mission Impossible: Abbruch?	87
 Nach dem Trainee-Programm ist vor dem Job	89
Der letzte Tag als Trainee	90
Das Trainee-Zeugnis	91
 Personaler-Interviews.....	96
Peek und Cloppenburg	96
Lufthansa Technik	99
Mediacom	102
Daimler	107
Bauer Media Group	110
 Trainee-Interviews	113
Bayerische Motorenwerke (BMW).....	113
Beiersdorf	117
Bosch.....	120
Coca-Cola	123
Shoepassion.com	126
Gruner + Jahr	129

Firmenregister	132
Internet-Links-Register	178
Literaturverzeichnis	180