

**Wer gesehen werden will, muss sich zeigen.
Ein Karriere-Workshop für Frauen in der Wissenschaft.**

Organisatorisches

Kursleitung: Antje Rach

Termine: 23.-24. Mai 2019

am 23.05.: 9:00 Uhr Abfahrt in Gießen, Beginn des Workshops um 10.00 Uhr, abendliches Get Together: Impulse, Networking, Austausch

am 24.05.: Workshopende ca. 16 Uhr, Ankunft ca. 17 Uhr in Gießen

Ort: Kindersaal, Schloss Rauschholzhausen, Schlosspark 1, 35085 Ebsdorfergrund

Die An- und Abreise erfolgt in einem Sammelbus. Abfahrts- und Ankunftsort des Busses ist vor dem Hauptgebäude der JLU, Ludwigstr. 23, 35390 Gießen

max. Teilnehmerinnenanzahl: 10

Veranstaltungsziel

Obwohl sich traditionelle Rollenmuster in nahezu allen Bereichen auflösen, sind nach wie vor nur etwa 20-25% der Spitzenpositionen weiblich besetzt – auch in der Wissenschaft. Frauen bleiben häufig außen vor. Nach der Familiengründung fallen viele von ihnen – ungewollt – in die klassischen Rollen zurück. Aber (wie) können wir als Frauen alles haben? Eine erfolgreiche Karriere, bei der wir Frau bleiben dürfen, und ein erfülltes Privatleben?

Im Workshop gehen wir diesen Fragen auf den Grund: Wir analysieren kritische Erfolgsfaktoren erfolgreicher Frauen und hinterfragen uns selbst. Welche dieser Faktoren – in Form von Ressourcen, Kompetenzen oder förderlichen Handlungsmustern – habe ich; welche benötige ich noch? In welchen Rollen agiere ich heute, und wo sehe ich mich in der Zukunft?

Neben der eigenen Karriereplanung fokussiert der Kurs auf Strategien und Übungen, die helfen, nachhaltig gesehen und gehört zu werden: Wie präsentiere ich mich souverän und überzeugend? Wie bleibe ich in Erinnerung und gewinne Unterstützer*innen? Wie verfolge ich meinen Weg trotz Widerständen und Kritik?

Inhalt & Methode

Inhalte

1) Selbstreflektion und Zielfindung - Wo stehe ich, und wo will ich hin?

- Meine Werte, Glaubenssätze und Ressourcen
- Persönlichkeits- und Verhaltensstile
- Rollenklarheit und Abgrenzung und Abgrenzung im wissenschaftlichen Alltag
- Karriere- und Lebensplanung: Ziele und Prioritäten
- Meine Wirkung: Fokussiert oder vielseitig? Nett oder bestimmt? Ein konsistentes, authentisches (Selbst-)Bild entwickeln

2) Gesehen und gehört werden: Die eigene Wirkmächtigkeit erhöhen

- Souverän auftreten: Mit Stimme und Körpersprache die Präsenz steigern.
- (Gender) Bias: Formen und wirkungsvoller Umgang
- Profil schärfen: Stärken & Besonderheiten kommunizieren
- Die Komfortzone verlassen und karrierefördernde Gewohnheiten etablieren
- Networking & Vertrauensbildung

Methoden:

- Impulsvorträge / Theorie-Input
- Gruppendiskussion
- Partnerinnen-/Gruppenarbeit
- Einzelarbeit & Selbstreflektion
- Praktische Übungen

Hinweis

Der Intensiv-Workshop ist als Gesamtkonzept geplant, so dass eine Übernachtung der Teilnehmerinnen beabsichtigt ist. Dies zielt vor allem auf die Herstellung einer vertrauten Atmosphäre aber auch auf die flexible Gestaltung der Workshop-Elemente über den Tag verteilt ab. Daher bitten wir Sie, wenn möglich, das Angebot nur im vollen Umfang wahrzunehmen.

Die Teilnehmerinnen benötigen für Recherchezwecke ein Notebook oder ein Smartphone mit Internetzugang.

Kinderbetreuung

Um eine flexible Kinderbetreuung zu unterstützen, werden die Kosten für Ihre Kinderbetreuung vom GGS übernommen. Dabei können Kosten bis zu 15,00€/h (max. 15 Stunden für 2 Tage) in Rechnung gestellt werden. Die Abrechnung erfolgt nach Vorlage einer entsprechenden Rechnung. Sprechen Sie uns bitte an, sollten Sie dieses Angebot in Anspruch nehmen wollen.

Zielgruppe & Veranstaltungssprache

Zielgruppe: Weibliche Promovierende und Postdocs

Veranstaltungssprache: Deutsch

Anmeldung

Die Teilnahme am Workshop sowie die Übernachtungs- und Verpflegungskosten sind für GGS-Mitglieder kostenlos.

Wenn Sie an der Veranstaltung teilnehmen möchten, melden Sie sich bitte bis zum **13.5.2019** per Email an info@ggs.uni-giessen.de an.