

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

### **Organisatorisches**

Kursleitung:	Antje Rach
Termine:	18. & 19. November 2019, jeweils 9.00 – 17.00 Uhr
Ort:	Rektorenzimmer, Uni-Hauptgebäude, Ludwigstraße 23, 35390 Gießen
max. Teilnehmerinnenanzahl:	12

### **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
- 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

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

### Kinderbetreuung

Für eine flexible Kinderbetreuung während des Workshops von Eltern für Eltern e.V. in der direkten Nähe des Veranstaltungsorts ist gesorgt.

### Zielgruppe & Veranstaltungssprache

Zielgruppe: Weibliche Promovierende und Postdocs

Veranstaltungssprache: Deutsch

### Anmeldung

Wenn Sie an der Veranstaltung teilnehmen möchten, melden Sie sich bitte bis zum **08.11.2019** per Email an [info@ggs.uni-giessen.de](mailto:info@ggs.uni-giessen.de) an.