

Workshop [Online]

Die Fühler ausstrecken: Erkunden Sie Ihre Stärken und Potenziale für einen erfolgreichen Karrierestart (in der Wissenschaft)

Organisatorisches

| | |
|---------------------------|------------------------------------|
| Kursleitung: | Dr. Simone Freitag |
| Termine: | 11. Oktober 2023, 9.00 – 17.00 Uhr |
| Ort: | Online , Zoom |
| Max. Anzahl Teilnehmende: | 12 – max. 15 |

Veranstaltungsziel

- Erkennen eigener Stärken und Entwicklungspotentiale
- Ideen und konkrete Schritte zur Karriereplanung in der Wissenschaft
- Stärkung des eigenen Selbstbewusstseins und der Selbstwahrnehmung

Inhalt & Methode

Inhalte:

Der Workshop soll das Fähigkeitsselbstprofil der Teilnehmerinnen stärken, d.h. das Selbstbewusstsein, die realistische Selbsteinschätzung und die Selbstdarstellung der Frauen fördern und sich den Fragen widmen:

- Was kann ich, was kann ich nicht?
- Wie schätze ich mich ein, wie schätzen andere mich ein?
- Welche Selbstzweifel habe ich und wie kann ich mit diesen konstruktiv umgehen? (Stichwort Impostor-Syndrom)
- Wie kann ich mein Selbstbewusstsein stärken und meine Selbsteinschätzung schärfen?
- Wie kann ich meine Stärken in meiner (wissenschaftlichen) Karriereplanung umsetzen?

Methode:

Der Workshop beinhaltet sowohl eine vorbereitete Präsentation als auch interaktive Methoden (Breakout-Räume, Kleingruppenarbeit). Praktische Übungen sollen zur eigenen Reflektion anregen. Das Gruppenformat beinhaltet einen vertrauensvollen Austausch, konstruktives Feedback und zielt auf die Stärkung des Selbstbewusstseins und der eigenen Kompetenzen der Teilnehmenden ab.

Eine Mittagspause von mind. 30 min ist eingeplant.

Zielgruppe & Veranstaltungssprache

Zielgruppe: weibliche* Masterstudierende und Absolventinnen der Wirtschaftswissenschaften der Universität Gießen.

Veranstaltungssprache: Deutsch

Über die Referentin/den Referenten

Dr. Simone Freitag ist promovierte Psychologin. Sie verfügt über umfangreiche Erfahrungen im wissenschaftlichen Bereich, sowie in außeruniversitären Institutionen. Aktuell arbeitet sie im gesundheitspolitischen Kontext in Berlin. Zusätzlich ist sie als Coach und Trainerin engagiert und berät (Nachwuchs-)Wissenschaftler:innen bei der Planung von ersten Karriereschritten wie Bewerbungen, berufliche Veränderungen und langfristige Karriereentwicklung sowie bei methodischen Fragen zu Qualifikationsarbeiten (Bachelor, Master, Promotion). Als Trainerin gibt Sie Workshops zu Themen wie Mentoring, mentale Gesundheit und Karriereplanung. Mehr Informationen: www.simonefreitag.com

Anmeldung

Wenn Sie an der Veranstaltung teilnehmen möchten, melden Sie sich bitte **bis zum 01. Oktober 2023** per Email an info@ggs.uni-giessen.de an.