

I WORKSHOP

STIMM-GYM FÜR SYMPATHIETRÄGERINNEN

Referentin: Reingard Gschaider
Trainerin, Schauspielerin
CARISMA-Training

Termin: Dienstag, 23.11.2010
10:15 Uhr – 17:00 Uhr

Campus Universität in Landau, Fortstraße 7
Konferenzraum (Gebäude C1, Atrium)

Stimme macht Stimmung! Wenn Sie beruflich viel sprechen müssen – im Lehrberuf, als Vortragsrednerin, in Verhandlungen – wissen Sie um die Bedeutung Ihrer Stimme. Vielleicht haben Sie sich schon einmal gewünscht, kraftvoller aufzutreten; oder Sie sind öfter mal heiser; oder Sie wollen einfach nur das Beste aus Ihrem stimmlichen Potential machen. Lernen Sie, Ihre Stimme für Ihren rednerischen Erfolg einzusetzen und nutzen Sie den vollen Sympathiefaktor, der in den Möglichkeiten Ihrer Stimme liegt. Wenn Sie krächzen oder piepsen, im Stressfall leise und monoton werden oder aber schrill, dann haben Sie es viel schwerer „anzukommen“ und Ihre Botschaft an den Mann oder die Frau zu bringen. Die Stimme trägt oft mehr zur Überzeugungskraft bei als Argumente! „Eine schwache Persönlichkeit zeigt sich durch eine schwache Stimme, ganz gleich, wie stark die Argumente auch sein mögen.“ (N.B. Enkelmann) Wenn Sie etwas für Ihre Stimme tun, arbeiten Sie also auch an Ihrer Persönlichkeit! Wenn Ihre Stimme kraftvoller wird, werden auch Sie kraftvoller sein.

Diese Veranstaltung richtet sich ausschließlich an Frauen und ist für Universitätsangehörige kostenfrei.

Da die Teilnehmerinnenzahl für den Workshop begrenzt ist, bitten wir um Anmeldung im Frauenbüro (persönlich oder per E-Mail) bis zum **12.11.2010**.



KARLA
Karrierezentrum Universität Landau

II VORTRAG

RAUS AUS DEM HÖRSAAL, REIN IN DIE SELBSTÄNDIGKEIT – WÄRE DAS ETWAS FÜR MICH?

Referentin: Judith Laux
Diplom-Sozialwissenschaftlerin,
Existenzgründungsberaterin
Wirtschaftsförderungsgesellschaft
Vulkaneifel mbH (WFG), Daun

Termin: Mittwoch, 01.12.2010
14:00 Uhr s.t. – ca. 15:30 Uhr

Campus Universität in Landau, Fortstraße 7
Konferenzraum (Gebäude C1, Atrium)

Raus aus dem Hörsaal, rein in die Selbstständigkeit, das ist weder die Norm, noch für die Mehrheit der gründungsinteressierten Absolventinnen bislang erstrebenswert. Unternehmerin, das wird eben niemand von heute auf morgen. Seine eigene Chefin zu sein bedeutet für Existenzgründerinnen auch, eine neue und zunächst ungeübte Rolle einzunehmen – diese Entscheidung gilt es in Ruhe abzuwägen.

Dabei gewinnt die unternehmerische Selbstständigkeit durch die Auflösung traditioneller Erwerbsstrukturen zunehmend an Bedeutung.



KARLA
Karrierezentrum Universität Landau

Gerade auch für Absolventinnen der Psychologie sowie sozial- und geisteswissenschaftlicher Fachrichtungen sind Begriffe wie „Werkvertrag“ oder „freie Mitarbeit“ schon lange keine Fremdwörter mehr. Diese Informationsveranstaltung soll Sie dazu anregen, sich einmal mit der Erwerbsalternative „unternehmerische Selbstständigkeit“ auseinanderzusetzen.

Folgende Themen stehen dabei auf dem Programm:

- Selbstständigkeit für Akademikerinnen – warum machen, warum lassen?
- Die wichtigsten Schritte auf dem Weg zum eigenen Unternehmen
- Auf die richtige Vorbereitung kommt es an: der Business-Plan
- Anlaufstellen für Existenzgründerinnen

Dieser Nachmittag kennt nur einen Mittelpunkt: Ihren Informationsnutzen. Daher sind Zwischenfragen nicht nur zugelassen, sondern vielmehr ausdrücklich erwünscht! Die Referentin steht auch nach der Veranstaltung gerne für individuelle Rückfragen zur Verfügung.

Die Veranstaltung richtet sich ausschließlich an Frauen und ist für Universitätsangehörige kostenfrei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

III WORKSHOP

DIE KRITISCHEN ERSTEN 100 TAGE IM NEUEN JOB: SICH EINSETZEN - ABER WIE?

Referentin: Anni Hausladen
Diplom-Betriebswirtin, Supervisorin, Business-
und Karrierecoach, Psychotherapeutin

Termin: Mittwoch, 08.12.2010
10:00 Uhr s.t. – 17:00 Uhr

Campus Universität in Landau, Fortstraße 7
Konferenzraum (Gebäude C1, Atrium)

Der neue Job – alles wird gut! Darauf kann man hoffen oder aber etwas dafür tun. In den ersten 100 Tagen entscheiden neben anderen Kriterien weit mehr die richtigen Kontakte über den weiteren beruflichen Erfolg. Denn es geht nicht nur darum, den Job bzw. die Position zu bekommen, sondern auch darum, die Beschäftigung auf lange Sicht zu behalten oder noch besser, sich für eine nächste Position zu profilieren. Es gibt Anforderungen, auf die Frauen nicht vorbereitet sind, Fettnäpfchen, die sie zu spät entdecken, Vorgesetzte, für die sie keine Gebrauchsanleitung bekommen und und und... Da kann aus anfänglicher Euphorie schnell Frust, Ärger und Enttäuschung entstehen. Der Workshop hilft durch gezieltes und strategisch kluges Vorgehen, diese Schwierigkeiten zu sehen und von Anfang an zu vermeiden.

Themenauswahl:

- Der erste Akt: Informationssammlung und Vorabkontakte
- Der erste Tag: die ersten Inhouse-Kontakte
- Unternehmenskultur und informelle Strukturen
- Die Frauenfalle – nur nicht auffallen
- Stärke, Präsenz, Position – alles hat seinen Platz

Der Workshop ist eine gemeinsame Veranstaltung der Arbeitsstelle zur Weiterbildung der Weiterbildenden (AWW) e.V. und des Frauenbüros. Diese Veranstaltung richtet sich ausschließlich an Frauen und ist für Universitätsangehörige kostenfrei. Da die Teilnehmerinnenzahl für den Workshop begrenzt ist, bitten wir um Anmeldung im Frauenbüro (persönlich oder per E-Mail) bis zum **01.12.2010**.

IV INFORMATIONSVERANSTALTUNG

STIPENDIENPROGRAMM DER UNIVERSITÄT KOBLENZ-LANDAU ZUR VEREINBARKEIT VON WISSENSCHAFTLICHER WEITERQUALIFIKATION UND FAMILIE

Referentin: Heide Gieseke
Diplom-Psychologin, Frauenreferentin
Universität Koblenz-Landau, Campus Landau

Termin: Dienstag, 18.01.2011
15:00 Uhr s.t. – ca. 16:30 Uhr

Campus Universität in Landau, Fortstraße 7
Konferenzraum (Gebäude C1, Atrium)

2008 hat die Universität Koblenz-Landau im Rahmen der Frauen- und Familienförderung ein Stipendienprogramm zur besseren Vereinbarkeit von Promotion und Familienaufgaben ausgelobt. Bislang konnten 12 Promovierende gefördert werden.

Das Programm wird, gefördert durch die Universität, auch im Jahr 2011 für weitere drei Jahre fortgesetzt. Außerdem wird, vorbehaltlich der Finanzierung innerhalb des Hochschulpaktes II, eine Programmweiterung erfolgen. Zielgruppen dieses erweiterten Programms werden weiterhin Promovierende und zusätzlich Nachwuchswissenschaftlerinnen mit einem Habilitationsvorhaben sein.

In der Veranstaltung wird das Programm im Einzelnen vorgestellt und Fragen zur Bewerbung beantwortet.

Zu dieser Veranstaltung sind Frauen und Männer eingeladen. Die Teilnahme ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

V WORKSHOP KARRIEREWORKSHOP

Referentin: Sabine Merdes
Diplom-Betriebspädagogin,
Internationale Personal- und
Organisationsentwicklung,
Karriereberatung

Termin: Mittwoch, 19.01.2011,
9:00 Uhr s.t. – 17:00 Uhr
Donnerstag, 20.01.2011,
9:00 Uhr s.t. – 13:00 Uhr

Campus Universität in Landau, Fortstraße 7
Konferenzraum (Gebäude C1, Atrium)

Den Begriff Karriere (von französisch carrière) beziehen wir häufig nur auf die persönliche, „geradlinige“ Laufbahn eines Menschen in seinem Berufsleben und nicht so sehr auf seinen individuellen Lebensweg. Im Workshop Karriere widmen wir uns weniger der Dynamik beruflicher Entwicklung, sondern der Ganzheitlichkeit des Begriffs, denn eine „erfolgreiche“ Karriere bedeutet, sein Leben im Einklang mit den eigenen Wünschen, Zielen und Ressourcen zu gestalten. Im Workshop reflektieren Sie Ihre persönliche Situation, tauschen sich mit anderen Teilnehmerinnen aus und erhalten wertvolle Tipps und Ideen für Ihre nächsten Schritte.

Auf folgende Inhalte können Sie sich freuen:

- Rückblick
- Mein persönliches Profil
- Meine Begabungen, Talente und Stärken
- Ausblick
- Vision und Wünsche
- Berufliche Zieldefinition
- Karriereplanung
- Erste konkrete Schritte

Da die Teilnehmerinnenzahl für den Workshop begrenzt ist, bitten wir um Anmeldung im Frauenbüro (persönlich oder per E-Mail) bis zum **14.01.2011**.

VI WORKSHOP WIE FINDE ICH MEINEN WEG ALS MIGRANTIN IM STUDIUM UND IM BERUFSLEBEN?

Referentin: Nurhayat Canpolat
Diplom-Sozialpädagogin und Coach (FH)
Centrum für Migration und Bildung e.V.

Termin: Samstag, 05.02.2011
09:00 Uhr s.t. – 17:00 Uhr
Campus Universität in Landau, Fortstraße 7
Konferenzraum (Gebäude C1, Atrium)

Sie wollen als eine ganz normale Studentin wie alle anderen behandelt werden, müssen sich doch immer wieder mit denselben Fragen und Themen wie Kopftuchtragen, Politik in den Herkunftsländern Ihrer Eltern etc. befassen und Rede und Antwort stehen. In diesem Workshop, also im geschützten Rahmen, haben Sie die Gelegenheit über Themen zu sprechen, die nicht von anderen vorgegeben sind, sondern die Ihnen persönlich wichtig sind. Sie bestimmen Inhalte und auch wie offen Sie über Ihre Themen sprechen wollen. Wir werden Sie mit bestimmten Fragetechniken und Übungen unterstützen, damit Sie für sich Strategien zur Konfliktlösung und -vermeidung entwickeln und diese in die Kommunikationsstrukturen aufnehmen können.

Kann es sein, dass Sie sich mit folgenden Fragen beschäftigen und Antworten auf diese suchen?

- Wie kann ich erkennen, welche Bedürfnisse ich habe und wie kann ich mich verständlich machen?
- Wie werde ich als Frau, als Studentin (mit Migrationshintergrund) usw. gesehen?
- Wie will/kann ich mich in Seminaren, universitären Veranstaltungen und bei Gesprächen mit Dozenten in Prüfungen positionieren?
- Wie kann ich dafür sorgen, dass ich jetzt im Studium und später im Berufsleben nicht auf meinen Migrationshintergrund reduziert werde, sondern meine Fähigkeiten, wie Mehrsprachigkeit und Kompetenzen im Mittelpunkt stehen?

Welche (anderen) Themen sind Ihnen wichtig?

Der Workshop ist eine gemeinsame Veranstaltung des Instituts für Interkulturelle Bildung und des Frauenbüros. Diese Veranstaltung richtet sich ausschließlich an Frauen und ist für Universitätsangehörige kostenfrei. Da die Teilnehmerinnenzahl für den Workshop begrenzt ist, bitten wir um Anmeldung im Frauenbüro (persönlich oder per E-Mail) bis zum **26.01.2011**.



WER ODER WAS IST KARLA

KARLA ist das zum Wintersemester 2006/07 am Campus Landau, gegründete **KARRIEREZENTRUM** für Frauen der Universität in Landau. **KARLA** bietet Studentinnen, Absolventinnen und Nachwuchswissenschaftlerinnen regelmäßig ein ergänzendes Veranstaltungsangebot rund um die Themen Studium, Karriereplanung und Berufseinstieg. Leider gilt immer noch: Je höher die Qualifikationsstufe desto niedriger der Frauenanteil. Daher will **KARLA** Frauen gezielt fördern. Aber: Zu bestimmten Veranstaltungen sind auch Männer herzlich eingeladen.

KINDERBETREUUNG

Um die Vereinbarkeit von Studium bzw. Beruf und Familie zu erleichtern, organisiert **KARLA** im Bedarfsfall eine Kinderbetreuung. Daher bitte bei der Anmeldung zu einer Veranstaltung diesen Bedarf anmelden.

KARLA-SEMESTERAPPARAT

Zur Vertiefung und zum Nachlesen der einzelnen Themen steht in der Universitätsbibliothek am Campus Landau ein Semesterapparat (**KARLA** – Karrierezentrum für Frauen) mit ausgewählter Literatur zur Verfügung. Sie finden die Bücher unter der Signatur **soz-Frau**.

WEITERE VERANSTALTUNGSANGEBOTE

Auch das Frauenbüro am Campus Koblenz und das Frauenbüro der Universität Mainz bieten für Frauen Veranstaltungen zu Schlüsselqualifikationen an. Studentinnen und Nachwuchswissenschaftlerinnen des Campus Landau können an diesen Veranstaltungen teilnehmen. Bitte bei der Anmeldung den Studienort angeben.

Weitere Informationen unter:

www.uni-koblenz.de/frauenb/veranst.htm#Weiterbildungskurse
www.frauenbuero.uni-mainz.de/156.php



KONTAKTADRESSE

Frauenbüro der Universität in Landau
Bürgerstraße 23
76829 Landau / Pfalz

Dipl.-Psych. Heide Gieseke, Frauenreferentin
EG, Zimmer 53
Tel: 06341 - 280 32 536
E-Mail: gieseke@uni-landau.de
Sprechstunde: Mittwoch 10-12 Uhr und n.V.

Dipl.-Psych. Gesine Kerner, **KARLA**-Mitarbeiterin
cand. psych. Mareike Ott, **KARLA**-Mitarbeiterin
EG, Zimmer 54
Tel: 06341 - 280 32 544
E-Mail: frauenbu@uni-landau.de

Homepage: www.uni-landau.de/frauenbuero

Wenden Sie sich an uns, falls Sie gerne an einer Veranstaltung teilnehmen möchten, dies aber wegen der Anwesenheitspflicht in einer oder mehreren Lehrveranstaltungen nicht möglich ist. Wir bemühen uns, Sie für die Dauer der **KARLA**-Veranstaltung von der Anwesenheitspflicht freistellen zu lassen.

VORSCHAU AUF DAS SOMMERSEMESTER 2011

Für das Sommersemester 2011 sind folgende **KARLA**-Veranstaltungen geplant:

- **KONFLIKTGESPRÄCHE.**
Referentin: Beate Berdel-Mantz
- **KARRIEREBERATUNG.**
Referentin: Sabine Merdes
- **VISITENKARTENPARTY.**



Karrierezentrum Universität Landau



VERANSTALTUNGEN IM WINTERSEMESTER 2010/11



UNIVERSITÄT
KOBLENZ · LANDAU



Gründungsmitglied 2007
audit familiengerechte
hochschule der
berufundfamilie gmbh