



V EXKURSION

WOMEN & WORK MESSE UND KONGRESS IN BONN

Termin: Sa, 04.06.2016
10:00 Uhr – 18:00 Uhr

Ort: Bonn, World-Conference Center

Die Karrieremesse „WOMEN & WORK“ bietet Akademikerinnen ein Forum sich über Karrierewege und Aufstiegsmöglichkeiten zu informieren. Hier können Kontakte geknüpft, berufliche Chancen ausgelotet oder beim Kongress Informationen darüber ausgetauscht werden, wie Frauenkarrieren heute aussehen können.

Nutzen Sie die Chance, in Bonn zahlreiche namhafte Unternehmen zu treffen, die nach weiblicher Verstärkung Ausschau halten. Bewerbungsgespräche, Vorträge und ein umfangreiches Kongress-Programm helfen den Besucherinnen beim persönlichen Networking und bei der erfolgreichen Karriereplanung. Weiterhin wird ein Bitkom Speed-Mentoring, eine Karriere- und Leadership-Lounge und ein Lebenslauf-Check angeboten.

Bei einzelnen Angeboten ist eine Vorabanmeldung nötig. Über das **genaue Programm und Anmeldefristen** (Vorträge, Workshops, Stände) können Sie sich **unter www.womenandwork.de** informieren.

Der Besuch der WOMEN & WORK sowie der Vorträge, Workshops und Podiumsdiskussionen ist kostenfrei. KARLA übernimmt die Organisation für den Besuch der Messe inklusive An- und Abfahrt, die Fahrtkosten müssen selbst getragen werden.

Anmeldeschluss:
10.05.2016



VI WORKSHOP

FINANZIELLE ASPEKTE ZUM BERUFSEINSTIEG

Referentin: Maria Cardari
Diplom-Betriebswirtin, Diplom-Pädagogin,
Beraterin bei der MLP
Finanzdienstleistungen AG

Termin: Di, 12.07.2016
14:00 Uhr s.t. – 18:00 Uhr

Ort: Bürgerstraße 23,
Besprechungsraum BS 224

Sie haben Fragen zum Gehalt, dessen Höhe und Bestandteile? Sie möchten wissen, auf welche finanziellen Aspekte Sie als Berufseinsteigerin achten müssen? Sie wollen wissen, wie Sie Ihr Vermögen bestmöglich verteilen können, so dass alle Ihre wirtschaftlichen Ziele erreicht werden können?

Inhalte des Workshops:

- persönliche Vermögensplanung
- Versicherungen
- verschiedene Altersvorsorgekonzepte

Sie lernen von einer erfahrenen Finanzberaterin, warum es wichtig ist, den eigenen „Wert“ zu kennen und wie Sie diesen bei Gehaltsverhandlungen gegenüber dem Arbeitgeber darstellen. Sie erfahren, was vom „Brutto“ übrig bleibt, was Sie vom deutschen Staat erwarten können und Sie diskutieren in der Runde, warum es von Vorteil ist, wenn Sie sich möglichst früh mit Ihren beruflichen und privaten Zielen auseinandersetzen.

Anmeldeschluss:
04.07.2016



VII COACHING

KECK KARLA - EINZELCOACHING KARRIERE

Coaching soll Sie im Sinne einer individuellen, ressourcen- und lösungsorientierten Prozessbegleitung dabei unterstützen, Ihre Möglichkeiten und Perspektiven zu erkennen, Ziele und Prioritäten zu setzen sowie mit Elan an Ihre Wünsche und Aufgaben heranzugehen.

Bearbeitet werden kann dabei ein konkretes berufliches Problem genauso gut wie Fragen zu Karriereplanung, Work-Life-Balance oder Vereinbarkeit von Familie und Beruf.

Sind Sie Absolventin oder (Nachwuchs-) Wissenschaftlerin und überlegen Sie, ob Sie sich coachen lassen wollen? Dann setzen Sie sich bitte mit uns entweder per E-Mail oder über das Anmeldeformular auf unserer Website in Verbindung. In einem entscheidungsorientierten Beratungsgespräch klären wir mit Ihnen Ihre Ziele und Wünsche. Wenn Sie sich für ein Coaching entscheiden, helfen wir Ihnen gerne bei der Recherche oder vermitteln eine Expertin für Ihr Anliegen.



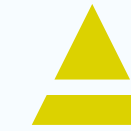
HINWEIS AUF WEITERE KOSTENFREIE ANGEBOTE SPEZIELL FÜR FRAUEN:

Die Bundesagentur für Arbeit bietet im Rahmen von „BiZ&Donna“ Informationsveranstaltungen speziell für Frauen an.

Folgende Veranstaltungen sind geplant:

- 14.06.2016 - Bewerbung & Selbstvermarktung
- 12.07.2016 - Ihr Vorstellungsgespräch
- 13.09.2016 - Beruf UND Familie

Weitere Informationen erhalten Sie bei Frau Sandra Welsch unter landau.bca@arbeitsagentur.de



KONTAKT

KARLA Karrierezentrum Campus Landau
Bürgerstr. 23, EG Raum 54 und 72
76829 Landau / Pfalz

Dipl.-Psych. Heide Gieseke, Programmleitung
Julia Neer, B. Sc.

Tel: 06341 – 280 32 544
E-Mail: karla@uni-landau.de
www.karrierezentrum.uni-landau.de



Besuchen Sie uns auf facebook!
www.facebook.com/KARLA.Karrierezentrum

offene Sprechstunde: Mi, 11:00 – 12:00 Uhr

KARLA ist ein Programm des
Frauenbüros Campus Landau.

KARLA
Karrierezentrum Campus Landau



VERANSTALTUNGEN IM
SOMMERSEMESTER 2016

UNIVERSITÄT
KOBLENZ · LANDAU



Es gilt immer noch: Je höher die Qualifikationsstufe – und die Gehaltsstufe – desto niedriger der Frauenanteil. Daher will **KARLA**, das Karrierezentrum Campus Landau, Studentinnen, Absolventinnen und Nachwuchswissenschaftlerinnen aller Studiengänge und Fachrichtungen auf ihrem Weg in die Wissenschaft oder akademische Berufstätigkeit unterstützen.

Seit dem Wintersemester 2006/07 organisiert KARLA regelmäßig ein ergänzendes Veranstaltungsangebot rund um die Themen

- Schlüsselqualifikationen für Studium und Beruf
- erfolgreicher Berufseinstieg
- Karriereplanung und Karriereentwicklung
- Vereinbarkeit von Studium / Beruf und Familie
- Work-Life-Balance

In den Jahren 2011 bis 2015 konnte KARLA dank einer erfolgreichen Antragstellung beim Professorinnenprogramm I neun bis elf kostenfreie Workshops pro Semester anbieten. KARLA ist stolz, dieses am Campus als hochkarätig und abwechslungsreich bekannte Programm auch nach Auslaufen dieser Förderung zum Ende des Sommersemesters 2015 weiterhin anzubieten. Auch wenn ein kostenfreies Angebot nicht mehr in jedem Fall möglich ist, ist KARLA zuversichtlich, dass das aktuelle Programm wieder die Wünsche und Bedürfnisse vieler Studentinnen, Absolventinnen und wissenschaftlichen Mitarbeiterinnen am Campus Landau trifft.

KARLA freut sich daher sehr, wenn Sie weiterhin so zahlreich wie bisher an den Workshops und Veranstaltungen teilnehmen.



ANMELDUNG

Für Workshops ist die Teilnehmerinnenzahl meist begrenzt. Daher bitten wir um Anmeldung bis zum angegebenen Anmeldeschluss (persönlich, per E-Mail oder über das Anmeldeformular auf unserer Webseite). 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.

KINDERBETREUUNG

KARLA organisiert im Bedarfsfall eine Kinderbetreuung, um die Vereinbarkeit von Studium bzw. Beruf und Familie zu erleichtern. Melden Sie Ihren Bedarf zusammen mit Ihrer Anmeldung zu einer Veranstaltung.

KARLA-SEMESTERAPPARAT

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

Wir freuen uns über Ihre Anregungen für weitere Literaturanschaffungen.



I WORKSHOP LEBEN IN BALANCE

Referentin: Julia Köller
Kursleiterin der AOK Gesundheitskasse Rheinland-Pfalz

Termine: Mo, 02.05.2016
10:00 Uhr s.t. – 14:00 Uhr sowie
Mo, 30.05.2016
10:00 Uhr s.t. – 14:00 Uhr
(die Termine bauen aufeinander auf, daher ist eine Teilnahme an beiden Terminen nötig)

Ort: Bürgerstraße 23,
Besprechungsraum BS 224

Gerade im Studium müssen viele Herausforderungen gemeistert werden: da ist das Studium selbst, Referate, Klausurvorbereitungen, Nebenjobs – vielleicht auch die Vereinbarkeit zwischen Studium / Beruf und Familie. Bei Promovierenden und Wissenschaftlichen Mitarbeiterinnen jagt das eine Projekt das nächste und die Dissertation muss auch noch irgendwann geschrieben werden. Eine Aufgabe erledigt, da steht schon die nächste an. So geht es im Studium, Beruf und meistens auch im Privatleben. Unser Alltag hat sich im Vergleich zu früher beschleunigt. Erfahren Sie, wie Sie achtsam mit ihren eigenen Ressourcen umgehen und nehmen Sie sich Zeit zum „Innehalten“, damit ihre Akkus rechtzeitig wieder aufgeladen werden – so bleiben Sie in Balance. Unser Angebot zum Auftakt des neuen Semesters, damit Sie das Sommersemester entspannt meistern!

Anmeldeschluss:
25.04.2016



II BERATUNG BEWERBUNGSFOTOSHOOTING

Fotografin: Karin Hiller
Termine: Mi, 11.05.2016
10.00 Uhr s.t. – 13.00 Uhr, 6 Termine
Mi, 25.05.2016
10:00 Uhr s.t. – 13:00 Uhr, 6 Termine
Ort: Fotostudio, Medienzentrum
Campus, Gebäude K, UG Raum 0.21

80% des ersten Eindrucks werden über visuelle Eindrücke festgelegt. Ein ansprechendes Bewerbungsfoto gibt so immer einen Teil Ihrer Persönlichkeit Preis und sollte Sie als sympathische sowie professionelle Bewerberin darstellen. Es ist fester Bestandteil der Bewerbungsunterlagen und kann die Chancen im Bewerbungsprozess erhöhen.

Nehmen Sie **sich 25 Minuten Zeit** für ein professionelles Fotoshooting mit Karin Hiller, Hausfotografin des Campus Landau. Gemeinsam erarbeiten Sie Portraits, die Sie von Ihrer besten Seite zeigen. Es kann dabei auch ein 2. Outfit ausprobiert werden.

Wählen Sie Ihre Kleidung so aus, dass Sie kurze Ärmel, Muster und grelle Farben vermeiden. Schließlich soll mit Hilfe des passenden Outfits das Gesicht optimal zur Geltung kommen. Denken Sie auch an Ihre Frisur und eventuell an Make-up.

Der Preis für das Fotoshooting beträgt 15 € (inklusive Mehrwertsteuer) und enthält eine Aufnahme im Studio, die Bildbearbeitung und die Datei des Fotos als jpg (300dpi). Jedes weitere Foto kostet 5 €. Die Platzvergabe erfolgt nach der Reihenfolge der Anmeldungen.

Anmeldeschluss: 03.05.2016 (erster Termin)
17.05.2016 (zweiter Termin)



III WORKSHOP SELBSTMARKETING UND SICHERES AUFTRETEN

Referentin: Ulla Vogeley
Trainerin und Coach, Supervision,
systemische Beraterin
Termin: Mo 23.05.2016
10:00 Uhr s.t. – 18:00 Uhr
Ort: Campus, Gebäude C1,
Konferenzraum (großer Teil)

Entscheidend für den Erfolg oder Misserfolg bei Bewerbungen oder in der Kommunikation im beruflichen Arbeitsfeld ist nicht, wie Sie als Mensch sind, sondern wie Sie von anderen wahrgenommen werden. Wenn Sie wissen, wie Sie eine angenehme Wirkung erzeugen, können Sie sich in vielen Situationen optimaler präsentieren und das Verhalten und die Reaktionen Ihrer Kommunikationspartner_innen besser einschätzen.

In diesem Seminar arbeiten Sie an Ihrem Selbstwert, Ihrer Selbstwirksamkeit sowie Ihrem Kommunikations- und Kompetenzfeld. Sie lernen, wie Sie Ihre Selbstwirkung im Rahmen Ihrer Authentizität weiter entwickeln können.

Weiterhin geht die Referentin auf die besondere Situation bei Karriere- und Jobmessen ein. Sie diskutieren Möglichkeiten und Potenziale von Jobmessen, überprüfen die eigene Erwartungshaltung und erhalten Tipps für die Vorbereitung.

Dieser Workshop dient insbesondere der Vorbereitung der Exkursion zur Karrieremesse „WOMEN & WORK“, richtet sich aber auch an Studentinnen und Absolventinnen, die nicht an der Karrieremesse teilnehmen.

Anmeldeschluss:
16.05.2016



IV BERATUNG BEWERBUNGSMAPPENBERATUNG

Referent: Reiner Spittka
Beratung für Akademische Berufe
der Agentur für Arbeit Landau
Termine: Fr, 03.06.2016
08:00 Uhr s.t. – 12:30 Uhr, 6 Termine
Fr, 15.07.2016
08:00 Uhr s.t. – 12:30 Uhr, 6 Termine
Ort: KARLA-Büro, Bürgerstr. 23, EG Raum 72

Wie kann ich mich in einem Anschreiben optimal präsentieren? Auf welche Inhalte einer Stellenanzeige sollte ich unbedingt eingehen? Worauf ist beim Bewerbungsfoto zu achten und welche Zeugnisse sollten beigelegt werden? Welche Standards gelten für die Gestaltung des Lebenslaufs?

Diese und mehr Fragen beantwortet Ihnen ein Berater der Agentur für Arbeit Landau in einem persönlichen Gespräch. Bringen Sie Ihre Unterlagen (Anschreiben, Lebenslauf, Zeugnisse und weitere Dokumente, die Sie relevant finden) und ggf. ein interessantes Stellenangebot mit.

Für jedes Beratungsgespräch sind 45 Minuten veranschlagt. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, welches Fach Sie studieren bzw. studiert haben sowie in welchem Semester Sie sind bzw. wann Sie Ihren Abschluss gemacht haben. Die Platzvergabe erfolgt nach der Reihenfolge der Anmeldungen.

Anmeldeschluss: 24.05.2016 (erster Termin)
05.07.2016 (zweiter Termin)