



**V WORKSHOP**  
**AUFSCIEBERITIS UND SELBSTMANAGEMENT**

**Referentin:** Carmen Kropat  
Diplom-Psychologin,  
Projekt Endspurt Universität Bielefeld

**Termin:** Mo 07.12.2015  
09:30 Uhr s.t. – 16:30 Uhr

**Ort:** Campus, Gebäude C1,  
Konferenzraum (blauer Aufgang)

Kennen Sie das: Die Hausarbeit will geschrieben, für die Prüfung will gelernt werden – und noch nie war Ihre Wohnung sauberer, Ihr Schreibtisch aufgeräumter?

Aufschieben ist für viele ein Problem. Es wird häufig mit Faulheit gleichgesetzt – und hat doch oftmals nachvollziehbare Gründe: Angst vor Misserfolg, Perfektionismus, Selbstzweifel oder fehlende Techniken für selbstständiges Arbeiten zum Beispiel. In diesem Workshop gehen Sie den Ursachen der „Aufschieberitis“ auf den Grund. Die Referentin stellt verschiedene Methoden vor, die Sie unterstützen sollen, mit Ihrer Arbeit oder Prüfungsvorbereitung zu beginnen und dranzubleiben – damit Sie genau die Techniken kombinieren und einsetzen können, die für Sie geeignet sind.

Dieser Workshop richtet sich an Studentinnen. Hier können Sie unter anderem lernen:

- Wie Sie Hindernisse beim Anfangen und Dranbleiben überwinden
- Wie Sie Prioritäten setzen und mal ganz anders planen
- Wie Sie den manchmal fast unüberwindlich erscheinenden Berg an Arbeit in handhabbare, handlungsorientierte Schritte einteilen und bewältigen

**Anmeldeschluss:**  
**23.11.2015**



**VI WORKSHOP**  
**BEWERBUNGSTRAINING**

**Referent:** Joachim Hirtz  
Bankfachwirt, tätig in der Personalabteilung  
der Sparkasse Südliche Weinstraße

**Termin:** Mi, 27.01.2016  
10:00 Uhr s.t. – 15:00 Uhr

**Ort:** Besprechungsraum BS 224  
Bürgerstr. 23

Dieses Bewerbungstraining bietet Ihnen die passende Ergänzung zur Bewerbungsmappenberatung vom 04.12.2015/15.01.2016. Nachdem Sie Tipps zu einer optimalen Bewerbungsmappe erhalten haben, lernen Sie in diesem Bewerbungstraining, wie Sie auch im persönlichen Vorstellungsgespräch überzeugen und von sich begeistern können.

In diesem Bewerbungstraining geht es unter anderem um Themen wie die Vorbereitung auf das Vorstellungsgespräch, erster Eindruck, Kleidung - aber auch um Ihre Fragen an das Unternehmen, die Sie auch stellen sollten. Sie üben Elemente eines typischen Vorstellungsgesprächs wie beispielsweise die Selbstvorstellung und erhalten direktes Feedback. Herr Hirtz hat jahrelange Erfahrung als Bewerbungstrainer und führt selbst Bewerbungsgespräche und Assessment Center durch. Dadurch kann er Ihnen wertvolle Tipps aus erster Hand liefern und Sie bestens auf Ihr Vorstellungsgespräch vorbereiten.

Das Bewerbungstraining wird auf Ihre Wünsche zugeschnitten! Bitte melden Sie sich für diesen Workshop per Email an und beantworten folgende Fragen: Welche Inhalte möchten Sie gerne in dem Workshop bearbeiten? Welche Fragen haben Sie an den Trainer?

**Anmeldeschluss:**  
**06.01.2016**



**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:

- **08.12.2015 - Arbeitsrecht von A-Z**
- **12.01.2016 - Rhetorik**
- **08.03.2016 - Existenzgründung**
- **12.04.2016 - Mini-Job oder Midi-Job**

Weitere Informationen erhalten Sie bei Frau Sandra Welsch unter [landau.bca@arbeitsagentur.de](mailto: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](mailto:karla@uni-landau.de)  
[www.karrierezentrum.uni-landau.de](http://www.karrierezentrum.uni-landau.de)



Besuchen Sie uns auf facebook!  
[www.facebook.com/KARLA.Karrierezentrum](http://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  
WINTERSEMESTER 2015/2016**

 UNIVERSITÄT  
KOBLENZ · LANDAU

Es gilt immer noch: Je höher die Qualifikationsstufe desto niedriger der Frauenanteil. Daher will **KARLA** Frauen in der Wissenschaft gerne unterstützen.

**KARLA** wurde zum Wintersemester 2006/07 gegründet und bot Studentinnen, Absolventinnen und (Nachwuchs-) Wissenschaftlerinnen seither regelmäßig ein kostenfreies, ergänzendes Veranstaltungsangebot rund um die Themen Studium, Berufseinstieg, Karriereplanung und -entwicklung, Vereinbarkeit von Familie und Studium/Beruf sowie Work-Life-Balance an.

In den Jahren 2011 bis 2015 wurde dieses Angebot als zusätzliche gleichstellungsfördernde Maßnahme im Rahmen des Professorinnenprogramms I finanziert. Diese Förderung schuf eine finanzielle Situation, die erlaubte, die Maßnahme auf neun bis elf kostenfreie Veranstaltungen pro Semester auszubauen. Mit Ende des Sommersemesters 2015 lief die Förderung aus. Leider sehen wir uns dadurch gezwungen, die Anzahl der Angebote zu reduzieren. Auch ein kostenfreies Angebot ist nicht mehr in jedem Fall möglich.



**KARLA** freut sich sehr, wenn wir Sie so zahlreich wie bisher als interessierte Teilnehmerinnen unserer Angebote begrüßen dürfen!

#### 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 Literaturschaffungen.



### I WORKSHOP LEBEN IN BALANCE

**Referentin:** Julia Köller  
Kursleiterin der AOK Gesundheitskasse Rheinland-Pfalz

**Termine:** Mi, 18.11.2015  
12:00 Uhr s. t. – 16:00 Uhr sowie  
Fr, 20.11.2015  
10:00 Uhr s. t. – 14:00 Uhr  
(die Termine bauen aufeinander auf, daher ist eine Teilnahme an beiden Terminen nötig)

**Ort:** Campus, Gebäude I, Raum 503

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 Wintersemester entspannt meistern!

**Anmeldeschluss:**  
04.11.2015



### II EXKURSION WOMEN CONNEX JOB-MESSE IN KARLSRUHE

**Termin:** Fr, 27.11.2015  
09:00 Uhr – 18:00 Uhr

**Treffpunkt:** 07:00 Uhr, Landau Hauptbahnhof, vor dem Ticketautomaten oben  
Rückkehr ca. 20:22 Uhr

**Ort:** Karlsruhe, Messe Karlsruhe

**WoMenConnex** ist DIE Kongress- und Karrieremesse im Süden zur Positionierung von Frauen in der Arbeitswelt. **WoMenCONNEX** bietet die perfekte Plattform, um sich über die Arbeitswelt auszutauschen und neue Impulse mitzunehmen.

**KARLA** übernimmt die Bahnfahrtskosten für Sie, der Eintritt wäre von Ihnen selbst zu tragen. Wir raten Ihnen dringend, das Kongressticket für 35 € (ermäßigter Preis für Studentinnen) zu buchen, da hier das Catering inkludiert ist und Sie vor allem von dem umfangreichen Workshop-Programm profitieren können. Die Workshops werden in drei Blöcken angeboten und umfassen jeweils 60-90 Minuten, wobei Sie immer aus fünf Angeboten wählen können. Darunter finden sich Workshops zu den Themen „Selbstbewusste Wege aus der Perfektionsfalle“, „Lebenszyklus-orientierte Karriereplanung“ und „Die unbewusste Macht der Stimme“.

Der ermäßigte Eintrittspreis für Studentinnen für das Ausstellungsticket inklusive dem Zugang zur Hauptbühne, Ausstellung und Speed Coaching beträgt 9 € (bei einer Onlinebuchung bis zum 25.11.2015 reduziert sich der Preis auf 5 €). Weitere Informationen, die Möglichkeit zur Ticketbuchung und das Programm finden Sie unter [www.womenconnex.de](http://www.womenconnex.de).

**Anmeldeschluss:**  
13.11.2015



### III BERATUNG BEWERBUNGSFOTOSHOOTING

**Fotografin:** Karin Hiller

**Termine:** Mi, 02.12.2015  
10:00 Uhr s.t. – 13:00 Uhr, 6 Termine  
Mi, 03.02.2016  
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 Makeup.

Der Preis für das Fotoshooting beträgt 15 € (incl. MwSt.) 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:**  
23.11.2015



### IV BERATUNG BEWERBUNGSMAPPENBERATUNG

**Referent:** Reiner Spittka  
Beratung für Akademische Berufe der Agentur für Arbeit Landau

**Termine:** Fr, 04.12.2015  
08:00 Uhr s.t. – 12:30 Uhr, 6 Termine  
Fr, 15.01.2016  
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 ausgedruckt 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:**  
23.11.2015  
05.01.2016