



KARLA wurde zum Wintersemester 2006/07 gegründet und bietet Studentinnen, Absolventinnen und (Nachwuchs-) Wissenschaftlerinnen seither regelmäßig ein kostenfreies, ergänzendes Veranstaltungsangebot rund um die Themen Studium, Berufseinstieg, Karriereplanung und –entwicklung, Vereinbarkeit von Studium/Beruf und Familie sowie Work-Life-Balance. Denn es gilt immer noch: Je höher die Qualifikationsstufe desto niedriger der Frauenanteil. Daher will **KARLA** Frauen gezielt unterstützen.

ANMELDUNG

Für Workshops ist die Teilnehmerinnenzahl begrenzt. Daher bitten wir um Anmeldung bis zum angegebenen Anmeldeschluss (persönlich, per E-Mail oder über unsere 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

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

KARLA-SEMESTERAPPARAT

Zur Vertiefung und zum Nachlesen der einzelnen Themen steht in der Universitätsbibliothek am Campus Landau ein Semesterapparat (**KARLA** – Karrierezentrum Campus Landau) mit ausgewählter Literatur zur Verfügung: Sie finden die Bücher unter der Signatur soz-Frau. Wir freuen uns über Ihre Anregungen für weitere Literaturanschaffungen.



I EXKURSION

SELBSTBEWUSST AUF DRAHT SEIN KLETTERN IM FUN FOREST PARK KANDEL

Termin: Do., 25.04.2013
10:00 Uhr s.t. – 14:00 Uhr
anschließend freies Klettern möglich

Ort: Fun Forest Abenteuerpark Kandel
www.funforest.de/kandel/

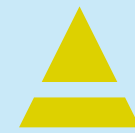
VON WEGEN UNSICHER IN DEN SEILEN HÄNGEN – SELBSTBEWUSST AUF DRAHT SEIN LAUTET DIE DEVISE

Diesem Slogan folgend klettern und balancieren Sie, betreut und angeleitet durch einen kompetente Headliner des Abenteuerparks Kandel, durch eine Welt aus Tauen, Balken und Stahlseilen. Dabei erleben sie die Natur aus einer völlig neuen Perspektive, hangeln sich über Brücken, ertasten Hindernisse und sind damit – im wahrsten Sinn des Wortes – voll konzentriert auf Draht.

Innerhalb dieses eintägigen Trainings lernen Sie in einem sicheren Rahmen und durch eine professionelle Anleitung unterstützt, Herausforderungen anzunehmen, im Gegenzug hemmende Ängste zu überwinden, um damit nachhaltig Ihr Selbstbewusstsein zu stärken. Neben den lehrreichen Trainingseinheiten soll aber auch die Freude an der Bewegung nicht zu kurz kommen. Im Anschluss an den Kurs besteht die Möglichkeit zum freien Klettern.

Zu gemeinsamen Anreise mit dem Zug treffen wir uns um 09:00 Uhr auf dem Vorplatz des Bahnhofes Landau.

Anmeldeschluss:
23.04.2013



II WORKSHOP

VEREINBARKEIT VON BERUF UND FAMILIE

Referentin: Alice Güntert
Diplom-Betriebswirtin (FH),
Leiterin des Forum „Vereinbarkeit von
Beruf und Familie“ der Metropolregion
Rhein-Neckar GmbH

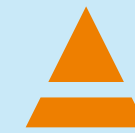
Termin: Di., 14.05.2013
10:00 Uhr s.t. – 14:00 Uhr
und

Do., 06.06.2013
10:00 Uhr s.t. – 14:00 Uhr

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

Viele Personalverantwortliche kennen die positiven Effekte familienfreundlicher Maßnahmen - aufgrund der mangelnden Sensibilisierung setzen allerdings nur wenige diese auch ein! Warum nicht also spätere Führungskräfte schon während des Studiums von der Wichtigkeit und Bedeutung der Vereinbarkeit von Beruf und Familie (VBF) überzeugen und ihnen somit das Know-How für die Umsetzung in der betrieblichen Praxis mit auf den Weg geben?

Dieser Workshop besteht aus einem Theorieteil, der u.a. die betriebswirtschaftlichen Effekte familienfreundlicher Maßnahmen, deren Umsetzung und Kommunikation vermittelt.

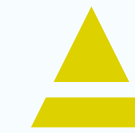


Ergänzt wird die Theorie durch eine Fallmethode, in der Sie Gelegenheit haben, auf Basis der theoretischen Inhalte eine reale Problemstellung eines Unternehmens (z.Zt. SAP AG und Heidelberger Lebensversicherung AG) aus der Metropolregion Rhein-Neckar zu bearbeiten.

Die von Ihnen in einer Arbeitsgruppe konzipierten Lösungsvorschläge werden dann vor Unternehmensvertretern vorgestellt und bewertet. So erhalten Sie als Studierende einen sehr realitätsnahen Einblick in die Umsetzung des Themas Vereinbarkeit von Beruf und Familie in einem Unternehmen und eine professionelle Rückmeldung zu Ihrer Arbeit.

Dieses Angebot richtet sich an Frauen und Männer. In diesem Workshop wird die Kompetenz vermittelt als Führungskraft in einem Unternehmen Für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter die Vereinbarkeit von Beruf und Familie zu erleichtern. Der Lehreinheit geht es nicht darum wie die eigene Karriereplanung mit dem Familienleben in Einklang gebracht werden kann.

Anmeldeschluss:
07.05.2013



III BERATUNG BEWERBUNGSBERATUNG

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

Termin: Do., 16.05.2013
8:00 Uhr s. t. – 12:30 Uhr
Fr., 5.07.2013
8:00 Uhr s. t. – 12:30 Uhr

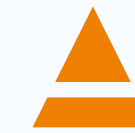
Ort: KARLA-Büro, Bürgerstr. 23, EG Raum 72

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

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:
07.05.2013
02.07.2013



VORSCHAU AUF DAS WINTERSEMESTER 2013/14

Folgende **KARLA**-Veranstaltungen sind bislang geplant:

- **ZIVILCOURAGE**
Referentin: Dr. Sybille Rahner
- **SELBSTBEWUSST AUF DRAHT SEIN**
Klettern im Fun Forest Abenteuerpark Kandel
- ...



IV WORKSHOP

AUFSCHEBERITIS UND SELBSTMANAGEMENT

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

Termin: Mo., 27.05.2013
09:00 Uhr s.t. – 16:00 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? Aus dem Internet kennen Sie jeden Randbereich Ihres Themas, doch der Zeitdruck steigt, ohne dass Sie mit Ihrer Studienarbeit begonnen haben? Und Freunde, die fragen „Na, was macht die Abschlussarbeit?“ möchten Sie lieber erst nach Abgabe wiedertreffen?

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 möchte ich mit Ihnen den Ursachen der „Aufschieberitis“ auf den Grund gehen. Ich stelle 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.



V WORKSHOP

SACHGERECHT VERHANDELN – WIE ERREICHE ICH MEINE ZIELE?

Referentin: Claudia Winter
Diplom-Soziologin, Coach & Mediatorin

Termin: Fr., 21.06.2013
9:00 Uhr s.t. – 17:00 Uhr

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

„Verhandeln ist eine Grundform, Gewünschtes von anderen Leuten zu bekommen.“ Mit diesem Satz stellten Roger Fisher und William Ury zu Beginn der 80er Jahre in ihrem Buch „Getting to Yes“ das später so benannte Harvard-Konzept des sachgerechten Verhandeln vor. Seither verzichtet kaum eine seriöse Veröffentlichung über Verhandlungs- und Kommunikationskompetenz, Konfliktvermeidung und Mediation auf den Verweis auf diese Methode.

In vielen Stellenanzeigen wird „Verhandlungsgeschick“ gefordert; ist es doch eine Kompetenz, die nicht nur im beruflich-geschäftlichen Bereich von Nutzen ist. Auch in der Familie, unter Freunden sind langfristig die Personen geschätzt, die ihre Wünsche und Interessen sachlich und ruhig benennen können und trotzdem ganz Ohr für die Äußerungen ihres Gegenübers und rücksichtsvoll auf der Ebene der persönlichen Beziehungen sind.

Anmeldeschluss:
12.06.2013



VI COACHING

KECK – KARLA-EINZELCOACHING KARRIERE

Zusätzlich zum Workshopangebot besteht im Rahmen von **KARLA** die Möglichkeit ein Einzelcoaching zu vereinbaren. Das Einzelcoaching 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 ein konkretes berufliches Problem genauso gut wie Fragen aus den Bereichen Karriereplanung, Work-Life-Balance oder Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Das Thema des Einzelcoachings bestimmen Sie!

Auch die Beraterin können Sie selbst benennen. **KARLA** hilft Ihnen aber gerne bei der Recherche oder kann Ihnen Expertinnen für Ihr Anliegen vermitteln.

Sie sind Absolventin oder (Nachwuchs-) Wissenschaftlerin und möchten sich coachen lassen? Dann setzen Sie sich bitte über eine E-Mail an **KARLA** mit Heide Gieseke (gieseke@uni-landau.de) in Verbindung.



KONTAKT

KARLA Karrierezentrum Campus Landau
Bürgerstr. 23, Zimmer 72
76829 Landau/Pfalz

Dipl.-Psych. Heide Gieseke, Frauenreferentin
Helen Roth, M.A.
Nadine Haas, cand. psych.

Tel: 06341 – 280 32 415
E-Mail: KARLA@uni-landau.de
Internet: www.karrierezentrum.uni-landau.de



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

offene Sprechstunde:
dienstags, 10:00-11:00 Uhr

KARLA ist ein Projekt des Frauenbüros Campus Landau. Das Projekt ist eine gleichstellungsfördernde Maßnahme im Rahmen des Professorinnenprogramms des Bundes und der Länder.

Anmeldeschluss:
15.05.2013

KARLA
Karrierezentrum Campus Landau



VERANSTALTUNGEN IM
SOMMERSEMESTER 2013

UNIVERSITÄT
KOBLENZ · LANDAU