



**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 Familie und Studium/Beruf 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 freustellen 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** – Karrierzentrum 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 EXKURSION

#### MEHR SELBSTVERTRAUEN IN STUDIUM UND BERUF – EIN ERLEBNISPÄDAGOGISCHER WORKSHOP

**Termin:** Mi, 30.04.2014  
10:00 Uhr s.t. – 14:00 Uhr

**Ort:** Fun Forest Abenteuerpark Kandel  
[www.funforest.de/kandel/](http://www.funforest.de/kandel/)

Das eigene Selbst kennen (-lernen) – dem eigenen Selbst vertrauen. Wichtige Aspekte um insbesondere neue und unbekannte Lebensabschnitte wie z.B. Studienbeginn oder auch Berufseinstieg persönlich erfolgreich zu gestalten und zu verfolgen.

Selbstvertrauen entsteht und entwickelt sich durch Selbsterfahrung sowie positive und auch konstruktive Rückmeldung durch andere. Der erlebnispädagogische Ansatz dieses Workshops ermöglicht Ihnen eine ganzheitliche Erfahrung: Kopf, Körper und Gefühl geben Ihnen Feedback zu den Fragen:

- Was kann ich? Was traue ich mir zu?
- Wo sind meine Grenzen?
- Will und kann ich diese überwinden?
- Was hilft mir dabei?
- Kann ich meine Stärken und Schwächen zeigen?

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. Die lehrreichen Trainingseinheiten vermitteln zugleich viel Freude an der Bewegung.

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

**Anmeldeschluss:**  
23.04.2014



### II WORKSHOP

#### FÜHRUNGSKOMPETENZ VEREINBARKEIT

**Referent:** Alice Güntert, Dipl.-Betriebswirtin (FH),  
Leiterin des Forums „Vereinbarkeit von Beruf und Familie“ der MRN GmbH

**Termin:** Do, 08.05.2014, 10:00 Uhr s.t. – 16:00 Uhr und  
Di, 03.06.2014, 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 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 gemeinsam eine reale Problemstellung eines Unternehmens (z.Zt. SAP AG) bearbeiten. Die von Ihnen konzipierten Lösungsvorschläge werden dann vor Unternehmensvertretern vorgestellt und bewertet. 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. In diesem Workshop geht es nicht darum, wie die eigene Karriereplanung mit dem Familienleben in Einklang gebracht werden kann.

**Anmeldeschluss:**  
29.04.2014



### III BERATUNG

#### BEWERBUNGSMAPPENBERATUNG

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

**Termin:** Fr, 16.05.2014  
8:00 Uhr s.t. – 12:30 Uhr, 6 Termine  
Fr, 25.07.2014  
8:00 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 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?

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:**  
08.05.2014  
20.07.2014



### IV WORKSHOP

#### SELBSTMARKETING AUF KARRIEREMESSEN

**Referent:** Ulla Vogeley  
Trainerin und Coach, Supervisorin,  
systemische Beraterin

**Termin:** Di, 20.05.2014  
10:00 Uhr s.t. – 18:00 Uhr

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

Entscheidend für den Erfolg oder Misserfolg bei Bewerbungen oder in der Kommunikation im beruflichen Arbeitsfeld ist nicht nur, wie Sie als Mensch sind, sondern viel mehr 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 Kommunikationspartnerinnen und -partner besser einschätzen.

In diesem Seminar arbeiten Sie an Ihrem Selbstwert, Ihrer Selbstwirksamkeit und Ihrem Kommunikationskompetenzfeld. 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“.

**Anmeldeschluss:**  
12.05.2014



### V EXKURSION

#### WOMEN & WORK MESSE UND KONGRESS IN BONN

**Termin:** Do, 24.05.2014  
10.00 Uhr – 18.00 Uhr

**Treffpunkt:** 07.00 Uhr, Campus-Parkplatz  
Rückkehr ca. 21.00 Uhr

**Ort:** Bonn, Plenargebäude des World  
Congress Centers

Die Karrieremesse „women&work“ bietet Akademikerinnen ein Forum sich über Karrierewege und Aufstiegsmöglichkeiten zu informieren. Hier können Kontakte geknüpft, berufliche Chancen ausgelotet oder 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. Über das genaue Programm (Vorträge, Workshops, Stände) können Sie sich unter [www.womenandwork.de](http://www.womenandwork.de) informieren.

Zur gemeinsamen Anreise mit dem Bus treffen wir uns um 07:00 Uhr auf dem Campus Parkplatz. Gegen 21.00 Uhr werden wir wieder in Landau sein.

**Anmeldeschluss:**  
14.05.2014





**VI WORKSHOP**  
**AUFSCIEBERITIS UND SELBSTMANAGEMENT**

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

**Termin:** Mo, 26.05.2014  
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 aufgeräumt?

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 selbstständige 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.

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

- wie Sie Prioritäten setzen oder ganz andere Arten von Listen erstellen,
- wie Sie den fast unüberwindlichen Berg an Arbeit in handhabbare, handlungsorientierte Schritte einteilen und bewältigen
- und wie Sie Ihre aktuelle Leistungsfähigkeit realistischer einschätzen, damit planen und Ihre Motivation steigern.

**Anmeldeschluss:**  
**19.05.2014**



**VII WORKSHOP**  
**KEIN STRESS MIT DEM STRESS**  
**EIN KURZES RESILLENZTRAINING**

**Referentin:** Dr. Claudia Ellermann  
Diplom-Psychologin,  
HR-Consulting & Managementberatung

**Termin:** Mo, 23.06.2014  
13:30 Uhr s.t. – 17:30 Uhr und  
Di, 24.06.2014  
09:00 s.t. – 17.00 Uhr

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

In diesem Workshop geht es darum, in der Hektik des Alltags einmal inne zu halten und sich etwas Zeit für sich selbst zu nehmen.

Nach einer Einstiegsübung, bei der belastende Gedanken und Gefühle abgelegt werden können, steht zunächst die Analyse des individuellen „Stress-Zustands“ im Vordergrund. Anschließend werden verschiedene Techniken und Übungen vermittelt, die dabei helfen, weniger unter Druck zu geraten, mit Stresssituationen besser umgehen zu können und den eigenen „Akku“ wieder aufzuladen.

Neben der „Kopfarbeit“ werden wir auch Phantasie-, Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen machen. Dafür bitte bequeme Kleidung (eventuell warme Socken) und eine Decke oder Isomatte mitbringen.

**Anmeldeschluss:**  
**17.06.2014**



**VIII WORKSHOP**  
**FINANZIELLE ASPEKTE**  
**ZUM BERUFSEINSTIEG**

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

**Termin:** Do, 10.07.2014  
14:00 Uhr s.t. – 18:00 Uhr

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

Sie haben Fragen zum Gehalt, dessen Höhe und Bestandteile? Sie möchten wissen, auf welche finanziellen Aspekte Sie als Berufseinsteigerin achten müssen? Und was sich ändert oder woran Sie denken sollten, wenn Sie eine Familie gründen?

Inhalte des Workshops:

- Gehaltsverhandlungen: Persönliches Auftreten, Informationen zu den Gehaltsbestandteilen, über Steuer- und Sozialabgaben
- 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, warum es von Vorteil ist, wenn Sie sich möglichst früh mit Ihren beruflichen und privaten Zielen auseinandersetzen.

**Anmeldeschluss:**  
**02.07.2014**



**IX 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 zu 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 mit uns entweder per E-Mail oder über das Anmeldeformular auf unserer Homepage in Verbindung. In einem Vorgespräch klären wir mit Ihnen Ihre Ziele und Wünsche, erläutern die Rahmenbedingungen des Einzelcoachings und skizzieren gemeinsam mit Ihnen das weitere Vorgehen.



**KONTAKT**

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

Dipl.-Psych. Heide Gieseke, Programmleitung  
Veronika Barkela, Dipl. Sozialwiss.  
Cara van Wyk

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



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

offene Sprechstunde:  
dienstags, 11:00-12:00 Uhr

**KARLA** ist ein Programm des Frauenbüros Campus Landau und wird zurzeit als eine gleichstellungsfördernde Maßnahme im Rahmen des Professorinnenprogramms des Bundes und der Länder finanziert.

**VORSCHAU AUF DAS**  
**WINTERSEMESTER 2014/15**

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

- **HUMOR GEHT INS OHR!**
- **SCHLÜSSELKOMPETENZ PROJEKT-MANAGEMENT**
- **WORKSHOP KARRIERE**

**KARLA**  
Karrierezentrum Campus Landau



**VERANSTALTUNGEN IM**  
**SOMMERSEMESTER 2014**

 **UNIVERSITÄT**  
**KOBLENZ · LANDAU**