



VI WORKSHOP

SELBSTSTÄNDIGKEIT VS. FREIBERUFLICHKEIT VON DER EINZELUNTERNEHMERIN ZUR EIGENEN FIRMA

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

Termin: Mi, 10.12.2014
09:00 – 17:00 Uhr s.t.

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

Das eigene Unternehmen gründen ist eine attraktive Vorstellung – vor der man leicht mit Hochachtung zurückschreckt. Wie der Weg in die eigene Selbstständigkeit gelingen kann und welches Know-how Ihnen dabei hilft, erfahren Sie hier!

Dazu behandeln wir folgende Aspekte:

- die richtige Geschäftsidee finden
- persönliche Voraussetzungen klären
- Ablauf und Schritte einer Gründung
- Fördermöglichkeiten zur Selbstständigkeit

Außerdem besprechen wir, welche Formen von Selbstständigkeit es gibt und welche formalen und finanziellen Voraussetzungen erfüllt sein sollten.

Dieser Workshop wird in Kooperation mit dem Gründungsbüro Koblenz veranstaltet.

gründungsbüro
KOBLENZ

Anmeldeschluss:
03.12.2014



VII WORKSHOP

KINDER UND KONFERENZEN OHNE ERSCHÖPFUNG? WISSENSCHAFTLICHE KARRIERE IM SPAGAT MIT FAMILIE

Referentin: Claudia Winter
Coach & Mediatorin

Termin: Do, 22.01.2015
10:00 – 17:00 Uhr s.t.

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

Halbe Stelle, voller Einsatz: Lehren, prüfen und bewerten, beraten, Gremienarbeit, Artikel schreiben, Konferenzbeiträge vorbereiten... Laufzeit des Arbeitsvertrags: noch 14 Monate. Die Promotion ist bis dahin nicht zu schaffen. Erwartungen an sich selber, Erwartungen von anderen, Sport? Ja, da war mal was und jetzt tickt auch noch die biologische Uhr.

Gibt es unter den gegenwärtigen Qualifizierungsbedingungen an der Uni den richtigen Zeitpunkt für ein Kind? Eigentlich ist jeder Zeitpunkt genau der richtige, aber gleichzeitig auch der falsche. Wenn das so ist, kann frau ja wenig falsch machen.

Im Workshop analysieren wir familienfreundliche und -feindliche Strukturen, befassen uns mit den Gefahren der Traditionalisierungsfalle und dem Tacit Knowledge (Geheim- oder Erfolgswissen). Wir würdigen das, was bereits gut läuft und suchen nach (individuellen) Lösungen für jenes, was optimiert werden soll.

Anmeldeschluss:
13.01.2015



VIII WORKSHOP

WORKSHOP KARRIERE

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

Termine: Di, 03.02.2015
09:00 – 17:00 Uhr s.t.
und
Mi, 04.02.2015
09:00 – 13:00 Uhr s.t.

Ort: Bürgerstraße 23,
Besprechungsraum 224

Es gibt viele verschiedene Karrierewege und Erfolgsgeschichten. Gehen Sie Ihren eigenen erfolgreichen Weg, der im Einklang mit Ihren Stärken und Neigungen und gleichzeitig mit Ihren Wünschen und Werten ist.

In diesem Workshop widmen Sie sich der Ganzheitlichkeit des Begriffs „Karriere“, indem Sie beginnen herauszufinden, wo Ihre Talente liegen und was Ihnen wirklich Spaß im Leben macht. Sie reflektieren Ihre bisherige Situation, Ihren bisherigen Weg und erhalten wertvolle Tipps und Ideen, wie Ihre zukünftigen Schritte aussehen können.

Auf folgende Inhalte können Sie sich freuen:

- Assoziationsübungen
- Schärfen Sie Ihr persönliches Profil: Besondere Begabungen, Talente und Stärken, Wünsche und Werte
- Ausblick: Visionen und Wünsche
- Karriereplanung: Erste konkrete Schritte

Anmeldeschluss:
26.01.2015



IX BERATUNG BEWERBUNGSMAPPENBERATUNG

Referent: Reiner Spittka, Agentur für Arbeit Landau

Termine: Fr, 21.11.2014
08:00 – 12:30 Uhr s.t., 6 Termine
Fr, 16.01.2015
08:00 – 12:30 Uhr s.t., 6 Termine

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

Ein Berater der Agentur für Arbeit Landau berät Sie in einem persönlichen Gespräch 45 Minuten lang zu Ihren Bewerbungsunterlagen. Weitere Informationen auf www.karrierezentrum.uni-landau.de und karla@uni-landau.de. Die Platzvergabe erfolgt nach der Reihenfolge der Anmeldungen.

Anmeldeschluss: 14.11.2014, 09.01.2014

X 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.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage. Oder Sie kontaktieren Heide Gieseke (gieseke@uni-landau.de) direkt.



KONTAKT

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

Dipl.-Psych. Heide Gieseke, Programmleitung
Veronika Barkela, Dipl.-Sozialwiss.
Anna Möller-Grell

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: Di, 11:00 – 12:00 Uhr

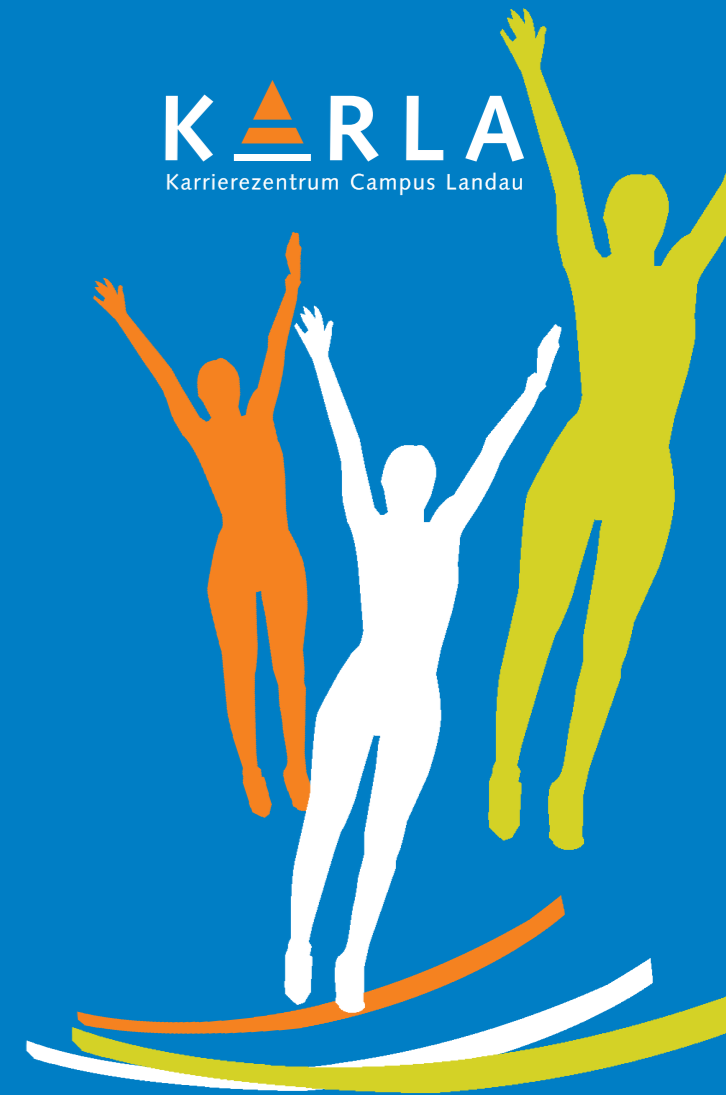
KARLA ist ein Programm des **Frauenbüros Campus Landau** und wird zurzeit als eine gleichstellungsfördernde Maßnahme im Rahmen des Professorinnenprogramms des Bundes und der Länder finanziert.

VORSCHAU AUF DAS SOMMERSEMESTER 2015

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

- **MEHR SELBSTVERTRAUEN IN STUDIUM UND BERUF**
- **BEWERBUNGSTRAINING**
- **STIMM- UND SPRECHTRAINING**
- ...

KARLA
Karrierezentrum Campus Landau



VERANSTALTUNGEN IM
WINTERSEMESTER 2014 / 2015

UNIVERSITÄT
KOBLENZ · LANDAU

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 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

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 unter 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, 22.10.2014
10:00 – 14:00 Uhr s.t.

Ort: Fun Forest Abenteuerpark Kandel
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:
20.10.2014**

II WORKSHOP

KONFLIKTMANAGEMENT

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

Termine: Do, 13.11.2014
13:30 – 17:30 Uhr
und
Fr, 14.11.2014
10:00 – 18:00 Uhr s.t.

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

Konflikte meiden? Nicht in diesem Workshop! Um Konflikte lösen zu können, müssen sie verstanden werden. Welche Konfliktarten es gibt und wie sie entstehen, können Sie hier erfahren. Nicht nur werden Ihnen verschiedene Modelle und Instrumente zur Analyse und Einordnung von Konflikten vorgestellt, Sie reflektieren auch Ihr eigenes Verhalten in Konfliktsituationen. Sie erlernen verschiedene Konfliktlösungsstrategien und haben die Möglichkeit diese im Rollenspiel auszuprobieren. Zu den weiteren Inhalten gehören unter anderem:

- Konfliktklärungsgespräch in 4 Schritten
- „Ich bin okay – Du bist okay!“
Die Grundhaltung der Transaktionsanalyse (TA)
- Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

In diesem Workshop lernen Sie Maßnahmen kennen, um Konflikte konstruktiv und nachhaltig zu lösen und Sie erfahren, inwiefern Konflikte auch nützlich sein können.

**Anmeldeschluss:
04.11.2014**

III WORKSHOP

PROJEKTMANAGEMENT

Referentin: Heide Trommer
Training & Beratung

Termin: Mi, 26.11.2014
10:00 – 18:00 Uhr s.t.

Ort: Bürgerstraße 23,
Besprechungsraum 224

Kenntnisse im Projektmanagement sind in modernen Organisationen (Wirtschaftsunternehmen, Ministerien, Verwaltungen, Universitäten, Nichtregierungsorganisationen) eine wesentliche Voraussetzung für die Bewältigung komplexer Aufgaben. Vielschichtige betriebliche Herausforderungen werden in zeitlich befristeten Projekten bearbeitet, die aufgrund ihrer Schwierigkeit und Bedeutung meist ein gesondertes Projektmanagement erfordern.

In diesem Tagesseminar lernen Sie die Grundlagen des Projektmanagements kennen. Gleichzeitig erfahren Sie, wie sie Anforderungen an Gender Mainstreaming und Diversity Management in das Projektmanagement einfließen lassen können.

Nach einem theoretischen Input zum Projektmanagement können eigene Projekte eingebracht und bearbeitet werden.

Die Referentin ist Geschäftsführerin einer Frauenorganisation und war lange hauptamtlich und freiberuflich in der Entwicklungszusammenarbeit tätig.

**Anmeldeschluss:
17.11.2014**

IV WORKSHOP

KOMMUNIKATION IN DER SCHULE VON DER UNMÖGLICHKEIT, NICHT ZU KOMMUNIZIEREN

Referentin: Birgit Römer-Wolf
Diplom-Psychologin,
Beratung, Supervision & Coaching

Termin: Mo, 01.12.2014
09:00 – 17:00 Uhr s.t.

Ort: Campus, Gebäude K,
EG, Besprechungsraum 1.25

Ein Unterricht ohne Kommunikation ist undenkbar. Aber nicht nur vor der Klasse auch in der Verständigung mit einzelnen Schülern_innen, in der Absprache mit Eltern, im Umgang mit Kollegen_innen oder den eigenen Vorgesetzten ist Kommunikation die Schlüsselkomponente zur Interaktion. Grund genug, sich näher mit ihr zu befassen!

In diesem Workshop begegnen Sie der Kommunikation auf verschiedenster Weise. Zunächst lernen sie unterschiedliche Kommunikationsmodelle kennen, um typische Kommunikationssituationen im Schulalltag nachvollziehen zu können und die unterschwellige „Psychologik“ zu verstehen. Durch Übungen und Rollenspiele sowie der eigenen Gestaltung von Gesprächssequenzen können Sie die Theorie selbst ausprobieren.

Reflektieren Sie hier Ihr persönliches Gesprächsverhalten und lernen Sie, wie Sie Ihre Kommunikationskompetenzen steigern können!

**Anmeldeschluss:
24.11.2014**

V EXKURSION

LUMIT – MITARBEITERZENTRUM FÜR WORK-LIFE-MANAGEMENT DER BASF LUDWIGSHAFEN

Termin: Mi, 03.12.2014
09:00 – 12:00 Uhr s.t.

Ort: BASF Ludwigshafen

sehen sich mit immer neuen Herausforderungen konfrontiert. Das Mitarbeiterzentrum für Work-Life-Management der BASF reagiert darauf mit einem umfassenden und an den Bedürfnissen der Mitarbeiter_innen orientierten Angebot. Durch die Bündelung verschiedener Facheinheiten zentral unter einem Dach werden Rahmenbedingungen geschaffen, um berufliche und private Anforderungen besser miteinander in Einklang zu bringen.

Das Mitarbeiterzentrum für Work-Life-Management umfasst Angebote zu den Themen Gesundheitsförderung und Sport, Sozialberatung, Kinderbetreuung und weiteren Angeboten zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie.

Nutzen Sie die Chance das LuMit genauer kennenzulernen, sich mit Verantwortlichen über die Themenfelder Betriebliches Gesundheitsmanagement und Vereinbarkeit von Beruf und Familie auszutauschen und die Frage zu klären, wie Work-Life-Management in der Unternehmenskultur verankert und umgesetzt werden kann.

Zur gemeinsamen Anreise mit dem Zug treffen wir uns um 07:30 Uhr auf dem Vorplatz des Bahnhofes Landau.

**Anmeldeschluss:
24.11.2014**