



VI WORKSHOP KARRIERE

Referentin: Sabine Merdes
Diplom-Betriebspädagogin,
Internationale Personal- und Organisations-
entwicklung, Karriereentwicklung

Termin: Do, 17.01.2013
16:00 Uhr s. t. – 18:00 Uhr

Fr, 18.01.2013
9:00 Uhr s.t. – 17:00 Uhr

Ort: Campus, Gebäude C1
Konferenzraum (blauer Aufgang)

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:
09.01.2013



VI WORKSHOP GEMEINSAM STARK – GEWALTPRÄVENTION IN DER ARBEIT MIT KINDERN UND JUGENDLICHEN

Referentin: Dr. Sibylle Rahner
ConSens Leben + Arbeit

Termin: Di, 22.01.2012
10:00 Uhr s.t. – 17:00 Uhr

Ort: Campus, Gebäude C1
Konferenzraum (blauer Aufgang)

Die Auseinandersetzung mit dem Thema Gewalt gehört in den unterschiedlichsten Feldern der Kinder- und Jugendarbeit zum Arbeitsalltag. Sie stellt jede und jeden Einzelnen immer wieder vor neue Herausforderungen und beansprucht viel Zeit, Einsatz und Kraft.

Der Workshop soll Raum und Zeit bieten, sich über vier zentrale Ansatzpunkte gewaltpräventiven Arbeitens diesem Thema zu nähern. Es geht um:

- **Sensibilisierung** für unterschiedliche Formen von Gewalt bei gleichzeitiger Überprüfung des eigenen Verhältnisses zur Gewalt
- **Vermeidung von Gewalt** durch Förderung der Kommunikations- und Teamfähigkeit
- **Schutz vor Gewalt** durch Stärkung des Selbstwertgefühls der Kinder und Jugendlichen sowie der Fähigkeit zur „Selbstbehauptung“ im Sinne einer Bewusstseinsentwicklung für die eigene Stärke als einer Grundvoraussetzung für Gewaltfreiheit
- **Umgang mit Gewalt** durch Erweiterung des eigenen Handlungsrepertoires

Der Schwerpunkt des Workshops liegt auf Praxisnähe, Bewegungsorientierung, eigenem Erproben und Erfahren mit allen Sinnen.

Anmeldeschluss:
15.01.2012



VIII 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.



VORSCHAU AUF DAS SOMMERSEMESTER 2013

Für das Sommersemester 2013 sind bislang folgende **KARLA**-Veranstaltungen geplant:

- **SACHGERECHT VERHANDELN**
Referentin: Claudia Winter
- **VEREINBARKEIT VON BERUF UND FAMILIE**
Referentin: Alice Güntert
- **SELBSTBEWUSST AUF DRAHT SEIN**
Klettern im Fun Forest Abenteuerpark Kandel

KARLA
Karrierezentrum Campus Landau



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:
wdienstags, 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.

KARLA
Karrierezentrum Campus Landau



VERANSTALTUNGEN IM
WINTERSEMESTER 2012/13

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 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, 25.10.2012
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 eine kompetente Headlinerin 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 der Spaß nicht zu kurz kommen. Ziel des Kletterworkshops ist es daher auch, Freude an der Bewegung zu empfinden und einfach mal dem Alltag davon zu klettern. 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:
23.10.2012



II WORKSHOP

KONFLIKTMANAGEMENT – SCHWIERIGE SITUATIONEN ERFOLGREICH MEISTERN!

Referentin: Ulla Vogeley, Trainerin und Coach,
Supervisorin, systemische Beraterin

Termin: Di, 13.11.2012
10:00 Uhr s.t. – 18:00 Uhr

Ort: Campus, Gebäude K
Besprechungsraum 1.25

Das Austragen von Konflikten und kritische Gespräche führen ist immer wieder eine echte Herausforderung.

Emotionen sind die Treiber unserer Entscheidungen. Das gilt auch für Konflikte - Denken, Fühlen, Entscheiden und Handeln sind somit untrennbar miteinander verbunden.

Neben dem Wissen um die Dynamik von Missverständnissen, heiklen Gesprächen oder kritischen Beschwerden, erhalten Sie in diesem Workshop Methoden zum Umgang mit belastenden Emotionen.

Mit nützlichen Erkenntnissen und brauchbaren Lösungsstrategien, erhalten Sie an Hand Ihrer Fallbeispiele, sofort umsetzbare Modelle für Ihr souveränes Handeln in Konfliktsituationen.

Zum Inhalt:

- Definieren was nervt und warum
- Konfliktfallen erkennen
- Persönliche Konfliktstile variieren
- Limbische Reaktionen entmachten - Have lunch or be lunch?
- Strategien für eine mutige und zielorientierte Konfliktkommunikation entwickeln

Anmeldeschluss:
30.10.2012



III WORKSHOP

LEICHTEN HERZENS ZUM ERFOLG! – MENTALE ERFOLGSSTRATEGIEN FÜR FRAUEN

Referentin: Reingard Gschaider
Carisma-Expertin,
Trainerin, Autorin

Termin: Mo, 26.11.2012
09:30 Uhr s.t. – 17:00 Uhr

Ort: Campus, Gebäude C1
Konferenzraum (blauer Aufgang)

Bewusstes Denken ist klasse – aber oft denkt „es“ uns, besonders wenn wir vor Herausforderungen stehen. Dann springt das Grübelkarussell an und wir lassen uns von Gedanken entmutigen, die uns nicht weiter bringen.

„Bin ich gut genug?“ „Schaffe ich das wirklich?“ „Was fehlt mir noch?“ Mit diesen Fragen bremsen sich Frauen im Berufsleben aus, während ihre Kollegen forsch voranschreiten. Klischee? Es passiert täglich, in unzähligen Meetings, Präsentationen, Bewerbungs- und Feedbackgesprächen.

Sie sind eingeladen, einen Seminartag lang frischen Wind in Ihren Kopf zu bringen und innere Erfolgs-Erschwernis-Muster zu enttarnen. Anti-Grübel-Strategien führen Sie mit Humor und allen Sinnen raus aus dem Kopf und rein in ein erfolgreiches Leben.

Anmeldeschluss:
13.11.2012



IV WORKSHOP

WWW – TEXTEN IM WEB

Referentinnen: Uschi Heidel
Dr. Isabell Lisberg-Haag
Trio Medien

Termin: Mi, 05.12.2012
10:30 Uhr – 18:00 Uhr

Ort: Campus, Gebäude C1
Konferenzraum (blauer Aufgang)

Knackige Texte für die Homepage – Links, richtig gesetzt – Online-Sprache kontra Alltagssprache – spannende Teaser zum Anklicken – Artikel für die Suchmaschinen – von Seitentitel, Keyword bis Description: Mit diesen und weiteren Herausforderungen befasst sich der Workshop „www.texten im web“ von Trio Medien.

Immer stärker werden Informationen über das Internet kommuniziert und dort auch wahrgenommen. Von daher werden Know-how und Sicherheit im Online-Texten zu wichtigen Kompetenzen. Genau darauf zielt der Workshop. In vielen praktischen Übungen am Laptop haben die Teilnehmenden die Möglichkeiten sich auszuprobieren. Zwei Trainerinnen sorgen für eine intensive und abwechslungsreiche Betreuung und Workshop-Atmosphäre.

Alle Teilnehmenden sollten über einen Laptop verfügen und im Seminarraum online gehen können.

Anmeldeschluss:
13.11.2012



V BERATUNG

BEWERBUNGSBERATUNG

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

Termin: Di, 07.12.2012 und Fr, 18.01.2013
jeweils 08:00 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 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? 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:
07.12.2012
18.01.2012

