



V WORKSHOP
SELBSTMARKETING UND
SICHERES AUFTRETEN

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

Termin: Di, 03.12.2013
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, wie Sie als Mensch sind, sondern wie Sie von anderen wahrgenommen werden. Wenn Sie wissen, wie Sie eine angenehme Wirkung erzeugen, hat dies weitere wesentliche Vorteile:

- Sie gewinnen eine klarere Selbsteinschätzung und können das Verhalten und die Reaktionen Ihrer Kommunikationspartner_innen besser einschätzen.
- Sie können Ihr eigenes Verhalten in der Interaktion mit anderen ziel- und lösungsorientierter anpassen und steuern.
- Sie können sich in vielen Situationen optimaler „vermarkten“.

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. Sie erhalten zahlreiche praktische Impulse für mehr Sicherheit in herausfordernden Bewerbungs- und Arbeitssituationen.

Anmeldeschluss:
26.11.2013



VI WORKSHOP
NETZWERKEN FÜR
WISSENSCHAFTLERINNEN – STRATEGISCH
UND MIT SYSTEM

Referentin: Marion Bredebusch
Diplom-Pädagogin und Leiterin des
Instituts für Kommunikation und
Kompetenz

Termin: Di, 10.12.2013
09:00 Uhr s.t. – 17:00 Uhr

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

Im Beruf Beziehungen von Dauer aufbauen und sinnvoll sowie funktionell gestalten, erfordert eine große Kompetenz. Nach einer IBM-Studie beruht Erfolg nur zu 10 Prozent auf Wissen und zu 30 Prozent auf Selbstdarstellung. Ganze 60 Prozent macht dagegen der Faktor „Beziehungen“ aus. In weiteren Studien (Harvard Business Manager) wurde festgestellt, dass viele Frauen deshalb nicht die sogenannte gläserne Decke durchbrechen, weil sie bestimmte erfolgsfördernde Faktoren nicht ausreichend berücksichtigen oder kennen. Netzwerken ist ein solcher wichtiger Faktor.

Viele Frauen wissen, wie wichtig Netzwerken ist und sind im Privaten „Weltmeisterinnen in Beziehungspflege“. Was hindert sie, dieses Wissen und ihre persönlichen Fähigkeiten zu ihrem Vorteil und zielgerichtet einzubringen?

In diesem Workshop werden Sie Stolperfallen aufdecken, sich Ihrer Potentiale bewusst werden sowie Tipps und Strategien für optimales Netzwerken kennenlernen und diskutieren.

Anmeldeschluss:
03.12.2013



VII 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 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, Programmleitung
Veronika Barkela, Dipl.-Sozialwiss.
Cara van Wyk, cand.psych.

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

KARLA ist ein Programm des **FRAUENBÜROS CAMPUS LANDAU** und wird zur Zeit als eine gleichstellungsfördernde Maßnahme im Rahmen des Professorinnenprogramms des Bundes und der Länder finanziert.



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

VORSCHAU AUF DAS
SOMMERSEMESTER 2014

Folgende KARLA-Veranstaltungen sind bis lang geplant:

- KEIN STRESS MIT DEM STRESS
- MEHR SELBSTVERTRAUEN IN STUDIUM UND BERUF
- AUFSCHIEBERITIS UND SELBSTMANAGEMENT



KARLA
Karrierezentrum Campus Landau



VERANSTALTUNGEN IM
WINTERSEMESTER 2013/2014

 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 freustellen 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 MEHR SELBSTVERTRAUEN IN STUDIUM UND BERUF – EIN ERLEBNISPÄDAGOGISCHER WORKSHOP

Termin: Mi, 23.10.2013
10:00 Uhr s.t. – 14:00 Uhr

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. Lehrreiche 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:
22.10.2013



II WORKSHOP BEWERBUNGSTRAINING - INTERVIEWTRAINING

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

Termin: Do, 07.11.2013
13:30 Uhr – 17:30 Uhr
und
Fr, 08.11.2013
09:00 Uhr s.t. – 17:00 Uhr

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

Kaum ist das Studium erfolgreich abgeschlossen, warten schon die nächsten Herausforderungen: Stellensuche und Bewerbungsgespräche. Das sogenannte Vorstellungsgespräch oder Interview ist nach wie vor die wichtigste Methode für die möglichst passgenaue Stellenbesetzung. Eine professionelle Vorbereitung und eine gelungene Selbstpräsentation sind deshalb unerlässlich.

In diesem Workshop erfahren Sie, wie Vorstellungsgespräche ablaufen und worauf es bei der Vorbereitung ankommt (1. Tag). Unterschiedliche Gesprächssequenzen und der Umgang mit kritischen Fragen werden danach individuell im Rollenspiel trainiert und ausgewertet (2. Tag).

Anmeldeschluss:
30.10.2013



III BERATUNG BEWERBUNGSMAPPENBERATUNG

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

Termin: Fr, 22.11.2013
8:00 Uhr s. t. – 12:30 Uhr, 6 Termine

Fr, 24.01.2014
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 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:
19.11.2013
21.01.2014



IV WORKSHOP ZIVILCOURAGE – STARK UND MUTIG GEGEN GEWALT

Referentin: Dr. Sibylle Rahner
ConSens Leben + Arbeit

Termin: Di, 26.11.2013
10:00 Uhr s.t. – 18:00 Uhr

Ort: Campus, Gebäude C1
Konferenzraum (blauer Aufgang)

Überall, wo Menschen zusammen leben und agieren, können Situationen entstehen, die mit Ausgrenzung, Diskriminierung oder Gewalt einhergehen. Jede hat sicherlich schon Momente erlebt, in denen sie gerne eingegriffen oder deutlich Stellung bezogen hätte, sich aber nicht getraut hat oder nicht wusste wie.

Gewaltfrei eingreifen ohne sich selbst zu gefährden - das lässt sich im Rahmen eines Zivilcourage-Trainings erleben und erlernen.

Im Zivilcourage-Training werden Verhaltensweisen geübt, die bedarfsorientiert zivilcouragiertes Agieren ermöglichen. Mut, innere Ruhe und das Erkennen eigener Grenzen als Grundlage für überlegtes Handeln werden reflektiert, die Behauptung der eigenen Grenzen gegenüber anderen wird geübt. Das Training setzt auf der gedanklichen Ebene, bei persönlichem Verhalten und Selbsterfahrung an. Es geht stets um persönlichen Themenbezug, persönliche Erfahrungen und persönliche Handlungsalternativen, die mit praktischen und situativen Übungen erprobt werden.

(Neue) Erfahrungen und intensiver Austausch, Spaß, Offenheit und rege Diskussionen lassen den Workshop zum Erlebnis werden.

Anmeldeschluss:
19.11.2013

