



Programm Weiblicher Wissenschaftsnachwuchs (ProWeWin)

Dezember 2017

INHALT:

- I. Veranstaltungsübersicht (Januar-März)
- II. Workshop-Inhalte Januar/Februar
- III. Netzwerktreffen am 29.01.2018
- IV. Sonstiges

I. Veranstaltungsübersicht (Januar-März)

12.01./02.02.2018 | Doktorandinnen-Coaching

Referentin: Prof. Dr. Ursula Luka-Krausgrill

Ausgebucht – Wartelistenplatz möglich

18.01.2018 | Conference Presentation: Engaging the Listener in Your Talk

Referentin: Julie Stearns

Freie Plätze verfügbar

07.02.2018 | Fassung und los! – statt fassungslos

Referentin: Annette Blumenschein

Freie Plätze verfügbar

26.02.2018 | Methoden der Stressbewältigung

Referentin: Dr. Isabel Werle

Freie Plätze verfügbar

01./02.03.2018 | Karriereplanung für den wissenschaftlichen Nachwuchs

Referent: Dr. Nils Reschke

Freie Plätze verfügbar

14.03.2018 | Ab sofort habe ich den Hut auf. Gestern noch Kollegin, heute Vorgesetzte.

Referentin: Gabi Brede

Freie Plätze verfügbar

Unser gesamtes Jahresprogramm und weiterführende Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen finden Sie unter <http://www.frauenbuero.uni-mainz.de/1669.php>

Unser Anmeldeformular ist unter <http://www.frauenbuero.uni-mainz.de/3333.php> verfügbar.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldungen.

II. Workshop-Inhalte Januar/Februar

12.01./02.02.2018 | Doktorandinnen-Coaching

Referentin: Prof. Dr. Ursula Luka-Krausgrill

Zeitraum: 12.01.2018 – 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr
02.02.2018 – 09:00 Uhr bis 13:00 Uhr

Ort: Tag 1: Staudinger Weg 15, Zentralmensa, Neue Mensa/Seminarraum II
Tag 2: Johann-Joachim-Becher-Weg 5, Alte Mensa, WBZ U1-153/155

Wer kennt nicht die Angst davor, dass aus einer ambitionierten Dissertation eine „never ending story“ wird? Der Workshop soll Doktorandinnen bei einer erfolgreichen Umsetzung ihrer Dissertation unterstützen und helfen, die verschiedenen Phasen ihres Projekts zu meistern.

Inhalte & Ziele:

- Das Ziel nicht aus den Augen verlieren: Grundregeln eines effektiven Zeitmanagements für das Dissertationsprojekt
- Schreibblockaden überwinden: Entwicklung von Strategien zur Eigenmotivation
- Gemeinsam geht es besser: Nutzung von „Success Teams“
- Die eigenen Kompetenzen erkennen: Selbstpräsentation

Methoden:

- Informationsvermittlung
- Übungen
- Austausch in der Gruppe
- Coaching-Techniken

18.01.2018 | Conference Presentation: Engaging the Listener in Your Talk

Referentin: Julie Stearns
Zeitraum: 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr
Ort: wird noch bekannt gegeben

Description:

The seminar provides women participants the opportunity to improve their conference presentation skills. Constructive feedback from the trainer and group members give the speaker a healthy amount of input while practicing new ideas and techniques to enhance the quality of their speech and overall impact of the talk. Participants will be required to prepare a 3 to 5 minute overview of their work; the use of slides is optional. This will provide a basis for applying the practical aims of the workshop. Throughout the one-day workshop, participants will be guided through interactive exercises to improve nonverbal communication, improve the ability to listen and react generously, and to integrate focusing techniques, which empower the speaker. Attention will also be given to structural and language aspects to improve clarity and flow of the talk, as well as gender related issues in communication.

Contents in brief:

- Promoting your science effectively
- Engaging the audience in one's talk (language tactics to make an impact)
- Awareness of body-language and gender specific aspects related to non-verbal communication
- Make conscious vocal choices in the delivery of the presentation to communicate each idea with
 - clarity and precision
 - Communicating with confidence
 - Constructive tactics for dealing with nervousness
 - Dealing with challenging questions (Q&A sessions)

Methodology:

- Voice and body techniques
- Partner work/role-play
- Language practice and analysis
- Improvisation

Dieser Workshop findet in Kooperation mit dem Irène Joliot-Curie Programm statt.

07.02.2018 | Fassung und los! – statt fassungslos

Referentin: Annette Blumenschein

Zeitraum: 09:30 Uhr bis 16:30 Uhr

Ort: Jakob-Welder-Weg 20, Philosophicum II, Sitzungszimmer, Raum 00.212 (EG)

Unfairen Gesprächstaktiken souverän und wirkungsvoll begegnen

Nicht immer trifft man im beruflichen oder privaten Umfeld auf wohlwollende und wertschätzende GesprächspartnerInnen. Unfaire Gesprächstaktiken und Angriffe wie z.B. Überrumpeln, Beleidigen, Abwerten, Lächerlich machen...verfolgen das Ziel, das Gegenüber unvermittelt wehr- und sprachlos zu machen, es bloß zu stellen und die eigenen Interessen dann schonungslos durchzusetzen. Auch wenn dies nicht die feine Art ist, leider funktionieren diese Taktiken meist sehr gut: sie lassen das Gegenüber einer derartigen Attacke meist sprach- und fassungslos zurück. Hinterher fällt einem dann oft ein, was man hätte entgegen sollen, wie man hätte reagieren können. Da derartige Taktiken starken Stress auslösen, ist das Gehirn blockiert, fällt hier selbst ansonsten wortgewandten Menschen nichts ein. - „Schweigen“ kann zuweilen eine angemessene Reaktion sein, doch gibt es einen Unterschied zwischen „Schweigen aus Verblüffung“ und „gezieltem Schweigen“. Wird „Schweigen“ als bewusste Abwehrtaktik eingesetzt, so sind die nonverbalen Signale deutlich souveräner als beim „Schweigen aus Verblüffung“.

Doch nicht allein die Stresshormone sind verantwortlich für den Blackout, häufig sind es auch verinnerlichte (Irr-)Glaubenssätze wie z.B. „Die Klügere gibt nach“ oder „Dominanzgebaren und Machtspielchen? Das habe ich nicht nötig, das lehne ich zutiefst ab!“ Partnerschaftliche Ansätze zur Gesprächsführung in Ehren – doch Sie sollten weitere Taktiken kennen, um zu entscheiden, welche Reaktionsform die in der jeweiligen Situation angemessene ist und Sie nicht zum Opfer werden lässt. Der Workshop bietet Antworten auf die Fragen: Was tun, wenn GesprächspartnerInnen unfaire Taktiken einsetzen, um einen in die Enge zu treiben? Wie reagiert man souverän und durchsetzungsstark auf derartige Attacken?

Die TeilnehmerInnen erhalten ein Repertoire an Abwehrtaktiken und erweitern ihre Schlagfertigkeit – verbal und nonverbal.

Inhalte:

- „Good-girl“-Syndrom und andere weibliche Denkfallen
- Umgang mit unfairen, unsachlichen und aggressiven Argumentationstechniken
- Agieren statt reagieren: Verbale und nonverbale Instrumente der Abwehr-Rhetorik
- Schlagfertigkeit: Von der Sprachlosigkeit zur Schlagfertigkeit: ein Übungs-Parcours
- Übungen und Fallbeispiele aus dem beruflichen Alltag

Methoden:

Der Workshop ermöglicht es den Teilnehmerinnen, ihre individuelle Schlagfertigkeit zu erkunden und sich auf unbewusste Formulierungsfallen zu sensibilisieren. Methodisch-didaktische Grundlage sind dabei unter anderem Einzel- und Teamübungen sowie Fallschilderungen zu konkreten Situationen.

Es wechseln sich Wissensvermittlung, Übungen und deren Analyse, Möglichkeiten zur Selbstreflexion, Feedback zur Fremdwahrnehmung der eigenen Persönlichkeit und Erfahrungsaustausch ab.

26.02.2018 | Methoden der Stressbewältigung

Referentin: Dr. Isabel Werle

Zeitraum: wird noch bekannt gegeben

Ort: Staudinger-Weg 15, Zentralmensa, Neue Mensa/Seminarraum II

Um die Qualifikationsphase erfolgreich zu bestehen, müssen Nachwuchswissenschaftlerinnen nicht nur über ein großes fachliches Wissen und eine hohe Motivation verfügen, sondern benötigen auch Fähigkeiten zur Stressbewältigung und zum Selbstmanagement, die ihnen helfen, auch schwierige Phasen voller Zeitdruck, Zweifel oder Demotivation gut zu bewältigen.

Der Workshop vermittelt den Teilnehmerinnen das nötige theoretische Hintergrundwissen sowie praktische Methoden und Strategien der Stressbewältigung, die sie darin unterstützen, die Vielzahl der alltäglichen Anforderungen ruhiger und kompetenter zu meistern – und insgesamt gelassener durch die Promotionsphase oder Postdoc-Zeit zu gehen.

Inhalte:

Konkret erfahren und üben die Nachwuchswissenschaftlerinnen,

- wie sie in Stresssituationen ruhig und zentriert bleiben können
- wie sie immer wieder Abstand zur Arbeit gewinnen und sich in eine gute Balance bringen können.
- wie sie mit inneren Kritikern und Antreibern (konstruktiv) umgehen können
- wie sie sich ganz bewusst in einen ressourcenvollen Zustand bringen können.

Methoden:

- Methoden und Techniken aus der Stressbewältigung
- dem Selbstmanagement
- und der Körper- und Ressourcenarbeit.

III. Netzwerktreffen am 29.01.2018

Das nächste Treffen findet am **29.01.2017** von **18:30h s.t. - 20:30h s.t.** statt – Thema wird hierbei sein:

Selbstreflektion – meine Stärken und meine Schwächen im Spiegel. Situativer Fokus: Wie setze ich meine Stärken anhand konkreter Beispielsituationen ein und wie begegne ich meinen Handlungsfeldern?

Referentin: Dr. Nadja Helal | Lehrbeauftragte EBS, Director Network Steering Hub Frankfurt Lufthansa

Unsere Netzwerktreffen bieten die Möglichkeit zu informellem Austausch mit anderen Wissenschaftlerinnen und Alumnae. Diese Vernetzungsmöglichkeit wird durch die Teilnehmerinnen definiert und ausgestaltet.

Deshalb freuen wir uns, wenn Sie uns **Themenvorschläge** für kommende Netzwerktreffen einreichen. Wenn Sie sich selber intensiv mit einem Thema befassen, scheuen Sie sich nicht, uns anzufragen, ob Sie zu diesem Thema innerhalb der Netzwerktreffen referieren können.

Weiterführende Informationen zu unseren Netzwerktreffen finden Sie unter <http://www.frauenbuero.uni-mainz.de/3530.php>

Bitte kontaktieren Sie uns zur Anmeldung oder Aufnahme in den Verteiler per E-Mail.

IV. Sonstiges

Rückblick auf den Science Slam for Female Researchers am 14.12.2017

Nach zwei erfolgreichen Science Slams for Female Researchers in Mainz fand das Event erstmals im Rahmen der Allianz der Rhein-Main-Universitäten (RMU) statt. Die Gleichstellungsbüros der drei Hochschulen organisierten gemeinsam mit Luups den vorbereitenden Workshop sowie das Bühnenevent.

460 Science Slam-Begeisterte fanden den Weg in die Frankfurter Batschkapp und ließen sich vom Infotainment der Nachwuchswissenschaftlerinnen aus unterschiedlichen Fachdisziplinen mitreißen.



Veranstaltungshinweis

“I, Scientist - The conference on gender, career paths and networking”



Eine Gruppe von Promovierenden und Postdocs verschiedener Universitäten und Leibniz-/Helmholtz/Max-Planck-Institute in Deutschland organisieren die Tagung “I, Scientist - The conference on gender, career paths and networking”, die vom 25.-26.05.2018 in Berlin stattfinden wird (www.iscientist.de). Die Tagung ist eine Initiative der genannten Promovierenden und Postdocs (www.iscientist.de/team/). Ziel hierbei ist es, unterschiedlichste Karrierewege vorzustellen, die nach einem mathematisch-naturwissenschaftlichen Studium bzw. einer Promotion möglich sind.

Außerdem sollen eventuelle Probleme und Lösungen z.B. zur Vereinbarkeit von Familie und Karriere und unbewussten, geschlechtsbasierten Voreingenommenheiten diskutiert und gleichzeitig inspirierende Frauen als Rollenvorbilder sichtbar gemacht werden.

Die Tagung ist offen für alle Geschlechter, nur das Dinner wird ein Netzwerkevent exklusiv für Frauen sein. Die Tagungssprache ist Englisch.

Studie

„Arbeitsbezogene Kommunikation in Partnerschaften“

Im Rahmen ihrer Dissertation in der Arbeitspsychologie an der JGU führt Johanna Walter momentan eine Online-Umfrage durch.

Worum geht es in der Studie?

Unsere Arbeitserlebnisse beeinflussen nicht nur unser Verhalten während der Arbeitszeit, sondern haben auch Auswirkungen auf das Privatleben. Oft haben Berufstätige das Bedürfnis, mit nahestehenden Personen, z.B. ihrem Partner oder ihrer Partnerin, über das Erlebte zu sprechen.

Das Projektteam interessiert sich für Ihre Arbeitsbedingungen, die Kommunikation mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin und die Auswirkungen auf das Wohlbefinden von Ihnen beiden.

Ziel der Studie ist es, zu erforschen, wie das Reden über die Arbeit mit Ihrem Partner/Ihre Partnerin mit Ihrem Wohlbefinden zusammenhängt und welche Faktoren dabei zusätzlich noch eine Rolle spielen.

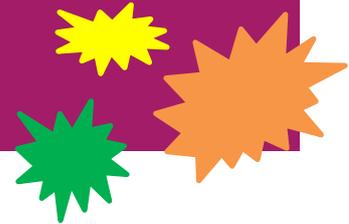
Wer kann teilnehmen?

Eine Teilnahme an der Studie ist möglich, wenn folgende Punkte erfüllt sind:

- Sie sind aktuell in einer festen Partnerschaft
- Sie beide (Ihr Partner/Ihre Partnerin und Sie) arbeiten an mindestens 3 Tagen/Woche
- Sie sind beide bereit, die Fragebögen vollständig (über eine Arbeitswoche hinweg) auszufüllen
- Berufstätige in Schichtarbeit werden gebeten, in einer Arbeitswoche mit Frühschicht teilzunehmen

Weiterführende Informationen zum Forschungsprojekt sowie den Link zur Umfrage finden Sie unter: http://stress.uni-mainz.de/63_DEU_HTML.php

Wir bedanken uns für Ihr bisheriges Interesse an
unserem Newsletter und unserem ProWeWin-
Veranstaltungsprogramm und wünschen Ihnen
einen guten Start in
2018!



REDAKTION UND HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Redaktion: Sabine Morweiser und Monika Stegmann

Bei Anregungen, Terminankündigungen etc. Mail an frauenbuero@uni-mainz.de

Haftungshinweis: Das Büro für Frauenförderung und Gleichstellung der Universität Mainz erklärt hiermit ausdrücklich, dass zum Zeitpunkt der Linksetzung keine illegalen Inhalte auf verlinkten Seiten erkennbar waren. Wir haben jedoch keinen Einfluss auf deren Gestaltung und Inhalt und übernehmen trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreibende verantwortlich. Das Frauenbüro übernimmt keinerlei Gewähr für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit oder Qualität der bereitgestellten Informationen. Jede Verwendung der Inhalte dieser Webseiten ist an das Urheberrecht gebunden.