

## 24.10. und 21./22.11.17 | Selbstmarketing und Bewerbungscoaching

Referentin: Dr. Kirsten Nazarkiewicz

Zeitraum: 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Ort: am 24.10. – Johann-Joachim-Becher-Weg 14, Alte Chemie, Raum 01-121  
(gelbes Gebäude gegenüber dem SBII)

### Einzelcoachings:

am 21./22.11. - Gresemundeweg 2, Alte Mensa (Hintereingang), Seminarraum des Frauenbüros, 2. Stock, Raum 02-143

Die Frage, „Was kommt nach der Dissertation/Habilitation?“, stellt sich bei den meisten Frauen in Wissenschaft und Forschung bereits zu Beginn der Forschungszeit. Und: Kann man eine Karriere (zumal in der Wissenschaft) überhaupt planen? Es gibt so viele Unwägbarkeiten...

Nach dem Leitsatz: „Erfolg folgt, wenn man sich selbst folgt“, bietet die Veranstaltung Möglichkeiten der Reflektion und Erarbeitung von Zielen, Stärken und Schritten für die eigene Karriere. Was ist und wie macht man Selbstmarketing? Wann und wo sind welche Strategien der Selbstpräsentation angemessen? Denn diese sollten dem jeweiligen Kontext angepasst sein und die Zugangsmöglichkeiten, Charakteristika sowie Spielregeln sind in der Wissenschaft, der Wirtschaft oder ggf. weiteren Berufsfelder sehr verschieden.

Die Teilnehmenden erfahren Best practices und erhalten die Möglichkeit, ihre Überlegungen und Vorgehensweisen zu diskutieren. Dabei werden die Profile und Strategien geschärft und gestärkt.

### **Inhalte:**

- Karriere und Erfolg: Persönliche Definitionen
- Elemente des Selbstmarketings
- Systeme und Spielregeln: Wissenschaft, Wirtschaft und andere Bereiche
- Stärken und Strategien
- Selbstpräsentation in unterschiedlichen Kontexten

### **Ziele:**

- Weiterentwicklung bzw. Klärung eigener Ziele
- Schärfung des eigenen Profils
- Orientierung (für Möglichkeiten auf dem Arbeitsmarkt nach der Qualifikationsarbeit)

### **Methoden:**

- Selbstreflexion,
- Diskussionen,
- Input,
- Kleingruppenarbeit,
- Situationsanalysen,
- Feedback,
- Stehgreif-Übungen,
- Coachingelemente

**Online-Anmeldung** unter <http://www.frauenbuero.uni-mainz.de/3333.php>

**Nähere Informationen:** Sabine Morweiser, Monika Stegmann | Forum universitatis 3,  
00-320 | [prowewin@uni-mainz.de](mailto:prowewin@uni-mainz.de) | [www.frauenbuero.uni-mainz.de/158.php](http://www.frauenbuero.uni-mainz.de/158.php) | Tel. 06131/39-25783