

Christine de Pizan-Mentoring-Programm

26.03.2019: Erfolgreich in der Wissenschaft. Strukturelle Barrieren, ausgrenzende Mechanismen und innere kritische Stimmen erkennen und individuelle Strategien entwickeln

Referentin: Dr. Wiebke Deimann

Zeitraum: 10:00 Uhr bis 18:00 Uhr

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

Nur sehr langsam steigt der Anteil an Professorinnen in der Wissenschaft. Nach wie vor entscheiden sich deutlich mehr Frauen als Männer gegen eine dauerhafte Universitätslaufbahn. In der Veranstaltung werden die verschiedenen Ursachen zusammengetragen und genauer in den Blick genommen: Die strukturellen Bedingungen des Hochschulsystems, ausgrenzende Mechanismen, aber auch innere kritische Stimmen und individuelle Karrierekonzepte. Ein großer Teil dieser Faktoren lässt sich (aktuell und durch Einzelpersonen) zwar nicht verändern, doch ist es sinnvoll, die Voraussetzungen für die eigene Karriereplanung zu kennen. Die Teilnehmerinnen erarbeiten, welche individuellen Strategien ihnen im Umgang mit den äußeren Barrieren helfen könnten. Was bisweilen übersehen wird, sind die inneren Widerstände, die einer erfolgreichen Wissenschaftskarriere im Weg stehen können, zum Beispiel überhöhte Erwartungen an die eigenen Leistungen, innere kritische Stimmen oder das unbewusste Übernehmen von bestimmten Rollenmodellen. Die Teilnehmerinnen lernen verschiedene Erscheinungsformen solcher inneren Hürden kennen und erfahren, wie ein konstruktiver Umgang damit gelingen kann.

Inhalte:

- Strukturelle Bedingungen für Frauen in der Wissenschaft
- Bewusste und unbewusste Ausgrenzungsmechanismen
- Individuelle Karrierekonzepte im Verhältnis zu universitären Strukturen
- Innere kritische Stimmen, Unsicherheiten und Selbstzweifel wahrnehmen
- Produktiver und destruktiver Perfektionismus – Wann ist gut „gut genug“?
- Lernen mit hinderlichen Mindsets umzugehen

Methoden: Input durch die Referentin, Austausch und Diskussion im Plenum und in Kleingruppen, Reflexionsangebote, Übungen

Anmeldungen bis zum **22. März 2019** per E-Mail an mentoring@uni-mainz.de.

Nähere Informationen: Monika Stegmann | Forum universitatis 3, 02-329
mentoring@uni-mainz.de | <https://tinyurl.com/cdp-mentoring> | Tel. 06131/39-24708