



Empowerment für Frauen: Auf eigene Stärken vertrauen

Zielgruppen:

- PostDocs
- Promovierende
- Studierende
- Wissenschaftliche Mitarbeitende
- Mitarbeitende aus wissenschaftsunterstützenden Bereichen

Sprachen:

- Deutsch
- Englisch

Mögliche Formate:

- "Geflippter Workshop" mit Einzelcoaching, ein- oder zweitägig
- "Geflippter Workshop", ein- oder zweitägig

Darum geht es:

Wie ausgewogen sind die Chancen von Frauen und Männern auf dem Arbeitsmarkt verteilt? In realen Zahlen nicht unbedingt gleichwertig. Für Frauen gilt daher: Das eigene Können, die eigenen Stärken zu (er)kennen und sichtbar machen – das ist oft der erste Schritt, um Chancengleichheit anzustoßen.

Das Ziel des Workshops ist es, die persönliche Wirksamkeit der Teilnehmerinnen zu steigern. Durch Selbstreflexion entsteht Selfempowerment und das kann für mehr Einfluss im beruflichen Kontext sorgen.

Im Workshop geht es um

- Was kann ich?
- Wo will ich hin und was tue ich dort?
- Wie komme ich ans Ziel?
- Welche (Rahmen)Bedingungen sind mir im Arbeitskontext wichtig und wie handle ich dieses aus?

Im gemeinsamen Workshop und in der individuellen Vorbereitungsphase arbeiten die Teilnehmerinnen an biografischen Übungen, konkreten Kompetenzeinstufungen, einem Tool aus der Persönlichkeitsentwicklung und einem kooperativen Verhandlungsmodell. Im Onlineplenium und in Kleingruppen besteht die Gelegenheit zum geschützten Austausch.

Die Teilnehmerinnen kennen und bewerten ihr persönliches Stärkenprofil mit konkreten Beispielen aus ihrer Biografie und lernen selbstbewusst zu kommunizieren

Weitere Informationen:

Dieses Format richtet sich explizit an Frauen.

Im Sinne der gelebten Diversity ist auf Wunsch und nach Absprache natürlich auch eine Öffnung für andere/weitere Zielgruppen möglich.