



Empowerment für Frauen: Auf eigene Stärken vertrauen

Zielgruppen:

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

Sprachen:

- Deutsch
- Englisch

Mögliche Formate:

- Ein-oder zweitägiges Angebot mit Einzelcoaching
- Ein-oder zweitägiges Angebot
- Individuelles Arbeitsformat mit Coaching

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.

Die Teilnehmerinnen steigern ihre persönliche Wirksamkeit - durch Selbstreflexion entsteht Selfempowerment und das kann für mehr Einfluss im beruflichen Kontext sorgen.

Folgende Aspekte stehen im Fokus:

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

Mit Hilfe von biografischen Übungen, reflektierten Kompetenzeinstufungen, einem Tool aus der Persönlichkeitsentwicklung und einem kooperativen Verhandlungsmodell erschließen sich die Teilnehmenden ihr persönliches Stärkenprofil. In der Zusammenarbeit ist Gelegenheit zum geschützten Austausch.

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.