

Coaching-Center für Nachwuchswissenschaftlerinnen

## Workshop

# Coaching für Juniorprofessorinnen

### Zielgruppe:

Juniorprofessorinnen aller Fachbereiche

### Ziel des Workshops:

Eine Juniorprofessur soll die Wissenschaftskarriere kalkulierbarer machen und dabei insbesondere auch die wissenschaftliche Laufbahn von Frauen stärken. Die Kriterien, an denen sich Juniorprofessorinnen dabei orientieren können, wie Qualität und der Umfang der Lehre, Publikationsaktivität, Prüfungs- und Promotionsbetreuung, Drittmittelinwerbungen, internationale und interdisziplinäre Vernetzung, Vorträge auf Fachtagungen, sind zwar bekannt, damit ist aber nicht in jedem Fall klar, wie dies im Alltag mit seinen vielfältigen Anforderungen umgesetzt werden kann. Auch das neue Rollenverhalten als Juniorprofessorin kann mit Unsicherheiten verbunden sein.

In der Veranstaltung, die aus zwei Terminen besteht, werden die spezifischen Probleme der Juniorprofessur analysiert und Lösungen erarbeitet, mit dem Ziel, die wissenschaftliche Karriere konsequenter weiter verfolgen zu können.

### Inhalte:

- Überprüfung der Zielsetzungen: was ist wichtig für die Karriere?
- Selbstorganisation: Analyse und Optimierung der Zeitplanung, Priorisierung der Aufgaben, wichtige Projekte auf die Agenda setzen, Balance von Arbeit, Freizeit und Familie
- Mentale Fitness: Denkblockaden auflösen, Motivationsstrategien gezielt einsetzen, negatives Denken verändern
- In der Rolle als Juniorprofessorin sicherer werden

### Methoden:

- Informationsvermittlung, Kurzvortrag
- Übungen, Kleingruppenarbeit
- Gruppengespräch
- Coaching Teams

Referentin: Prof. Dr. Ursula Luka-Krausgrill, Psychotherapeutische Beratungsstelle

Termin: Freitag, den 08.11. und Freitag, den 13.12.2013 von 9:00 bis 13:00 Uhr

Ort: Campus, Seminarraum in der Psychotherapeutischen Beratungsstelle, Staudingerweg 21, Eingang H (Studierendenhaus, neben dem Restaurant), Erdgeschoss

Eine Veranstaltung des Büros für Frauenförderung und Gleichstellung der Johannes Gutenberg-Universität Mainz im Rahmen des Projektes „Coaching-Center für Nachwuchswissenschaftlerinnen“.

Anmeldung und nähere Informationen im Frauenbüro, Forum 3, Anne Schulze-Selmig M.A., Zimmer 00-320, Tel. 06131/39-25783, E-Mail: [coaching-center@uni-mainz.de](mailto:coaching-center@uni-mainz.de), Homepage: <http://www.frauenbuero.uni-mainz.de/158.php>



Das Projekt wird gefördert mit Mitteln des Europäischen Sozialfonds.