

Coaching-Center für Nachwuchswissenschaftlerinnen

## Zweitägiger Workshop

# Doktorandinnen-Coaching

In Kooperation mit der Psychotherapeutischen Beratungsstelle

### Zielgruppe:

Doktorandinnen aller Fachbereiche

### Ziel des Workshops:

- das Erlernen von Strategien eines effektiven Selbst- und Zeitmanagements
- das zeitige Erkennen und Auflösen von inneren und äußeren Blockaden
- die Entwicklung von Strategien zur Eigenmotivation
- die Vermittlung von Arbeitstechniken wie die Erstellung eines Projektplans
- die Nutzung von "Strategie-Teams"

### Inhalte:

- Projektplanung
- Zeit- und Selbstmanagement
- Erkennen und Lösen innerer und äußerer Blockaden
- Strategien zur Eigenmotivation
- Aufbau eines Doktorandinnen-Netzwerks

### Methoden:

- Informationsvermittlung und Diskussion
- Übungen
- Kollegiale Beratung durch andere Doktorandinnen
- Coaching-Techniken

Referentinnen: Prof. Dr. Ursula Luka-Krausgrill, Psychotherapeutische Beratungsstelle  
Dipl.-Psych. Christina Demmerle, Organisationsentwicklung Prof. Dr. Ryschka

Termin: Freitag, den 02. August 2013 von 09.00 s.t. bis 17.00 Uhr und  
Freitag, den 13. September 2013 von 09.00 s.t. bis 17.00 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>