



Koordinationsstelle für
Geschlechterstudien und Gleichstellung
der Universität Graz



Webinar, 13.1.2021

UNIALLTAG LEBEN - MIT LEICHTIGKEIT UND WIRKSAMKEIT!

Zielgruppe: Frauen* - Studentinnen* und Dissertantinnen* der Universität Graz. Begrenzte Teilnehmerinnen*zahl.
Der Workshop unterstützt Studentinnen*, ihre Ressourcen und Kompetenzen im Universitätsalltag bewusst und wirkungsvoll einzusetzen.

Inhalte: Wir alle agieren im Alltag in unterschiedlichen Jobs und Rollen - oft scheint es unmöglich, diese alle unter einen Hut zu bringen. Wir fühlen uns vielleicht unter Druck und wollen alles gut und vieles gleichzeitig machen. Um dennoch einen erfolgreichen und freudvollen Alltag leben zu können, ist es absolut wichtig, ein Bewusstsein über die eigenen Rollen und die damit verbundenen Erwartungen und Ziele zu erlangen.

In diesem Workshop geht es darum, die eigenen Ressourcen - die persönlichen Stärken, die Erfahrungen und Leistungen - vor den Vorhang zu holen, um damit die verschiedenen Rollen zu gestalten. Wir stellen uns z.B. die Frage, „wie viele“ wir denn eigentlich sind oder sein sollen. Und wen davon nehmen wir passenderweise mit ins nächste schwierige Meeting? Dabei wird auch transparent gemacht, welche Glaubenssätze bzw. Rollenstereotype Einfluss darauf haben können, wie wir unsere Rollen anlegen. Frauen* haben üblicherweise weniger Schwierigkeiten, sozusagen auf Abruf eine Liste ihrer vermeintlichen Schwächen und Defizite zu benennen. Werden sie aber nach ihren Stärken, ihren Erfolgen, ihrem „Genie“ gefragt, fällt es den meisten schwer, diese zu benennen und selbstbewusst darüber zu sprechen. Studien zeigen, dass es für Frauen im Job oft „bedrohlicher“ scheint, „unweiblich“ zu wirken, als nicht erfolgreich zu sein.

Der Workshop bietet die Bühne, sich spielerisch und freudvoll in unterschiedlichen Rollen auszuprobieren und damit neue Denk- und Handlungsweisen zu erarbeiten - auch „hochzustapeln“ will schließlich geübt sein.

Ziel ist es, dass die Teilnehmerinnen* ihren persönlichen Handlungsspielraum in wichtigen und herausfordernden Situationen (Prüfungen, Präsentationen, Konflikte in Teams, etc.) erweitern, - das soll und darf auch Spaß machen!

Frauen bzw. * bedeutet inklusive FLINT (Frauen/Lesben/Interpersonen/Nonbinaries/Trans- und Xpersonen*)*

Leitung: **DI Dr.ⁱⁿ Margit Schwarz**, Unternehmensberaterin und Coach; Mitarbeiterin in der Frauenberatung (akzente); langjährige Erfahrung als Führungskraft im internationalen Konzern; Studium der Technischen Chemie; Universitätsausbildung Coaching, Organisations- und Personalentwicklung; Aus- und Weiterbildungen in den Bereichen Frauenspezifische Beratung, Experience Design, Systemisches Führen, Positive Leadership.

Kostenloser Workshop

Anmeldung: bis 10.1.2021, mit Studium oder Institut+Fach+Laufbahnstadium bei Ilse Wieser, Email: ilse.wieser@uni-graz.at, Tel. 0316/380-1020

Mehr im Web: <https://koordination-gender.uni-graz.at/de/gleichstellung/gleichstellung0/>

ZEIT: MITTWOCH 13. JANUAR 2021, 9-17 UHR

Der Workshop wird virtuell über ein Videokonferenztool der Workshopleitung durchgeführt. Die Zugangsdaten werden nach der Anmeldung per Email mitgeteilt.

Eine Veranstaltung der Koordinationsstelle für Geschlechterstudien & Gleichstellung der Universität Graz