

Das Seminarangebot richtet sich an Mentorinnen und Mentees.

- | | |
|--------------------------|--|
| 01.12.2018
München | Gehaltsverhandlungen für Berufseinsteigerinnen und Business-Ladies |
| 23.03.2019
Regensburg | Überzeugend auftreten und (fair)handeln - rhetorische Basics für Studium und Beruf |
| 30.03.2019
Neu-Ulm | Business-Outfit für Ingenieurinnen |
| 13.04.2019
Rosenheim | „Stimmig auftreten!“ Sprechwirkung und Körperausdruck |
| 27.04.2019
Coburg | „Typen, Treiber, Lebensträume“ |
| 04.05.2019
Ansbach | Perfekte Vorbereitung auf Vorstellungsgespräche und Umgang mit Assessment-Center |
| 11.05.2019
Landshut | Take five – Körperausdruck und Kommunikation |
| 25.05.2019
Würzburg | Rituale in der Business-Welt |

Zusatzangebote für Profimentorinnen

Im Mentoring stellen Führungskräfte ihre langjährigen Erfahrungen und Kompetenzen einer jungen Studentin innerhalb einer zeitlich begrenzten Partnerschaft zur Verfügung. Mentoring bedeutet „Lernen aus Erfahrung“. Aber wie funktioniert das? In diesem Workshop erhalten Sie eine praktische Toolbox zu den inhaltlichen Anforderungen eines erfolgreichen Mentorings wie Standortbestimmung der Mentee, Profilerstellung, Rollenklärung, Zielfindung, Zielreflexion usw.

- Samstag, 08.12.2018, HS Ansbach
Referentin: Kerstin Kuner
Anmeldung ab: 12.11.2018 / A.Gilg@hs-ansbach.de
- Samstag, 16.02.2019, HS München
Referentin: Silke Foth
Anmeldung ab: 21.01.2019 / bayernmentoring@hm.edu

Für alle Seminare gilt folgende Zeitdauer:
10:00 Uhr bis 17:00 Uhr



Anmeldung

Die Anmeldung für alle Seminare erfolgt per E-Mail bei der Koordinatorin der jeweiligen bayerischen Hochschule, an der das Seminar stattfindet.
Die Teilnahme an allen Seminaren ist kostenlos.

BayernMentoring

Die Landeskonferenz der Frauen- und Gleichstellungsbeauftragten an Bayerischen Hochschulen (LaKoF Bayern) betreibt das landesweite Projekt BayernMentoring seit dem Wintersemester 2005/06. Ziel des BayernMentoring ist es, junge Frauen in (informations-) technischen Studiengängen berufsorientierend zu begleiten und zu fördern.

Persönlicher Nutzen: Austauschmöglichkeiten mit Mentees und Mentorinnen anderer HAW/Unternehmen

Weiteres unter:
www.lakof-bayern.de/foerderung/HAW/bayernmentoring



Seminarprogramm 2018/2019

Für Mentorinnen und Mentees

Bayern
Mentoring

gefördert von der LaKoF Bayern -
Landeskonferenz der Frauen- und Gleichstellungs-
beauftragten an Bayerischen Hochschulen/HAW



Foto: CyberMentor



■ **Gehaltsverhandlungen für Berufseinsteigerinnen und Business-Ladies**

Samstag, 01.12.2018, HS München
Referentin: Claudia Irsfeld

Sie stehen vor Ihrer ersten oder nächsten Gehaltsverhandlung? Dieser Workshop unterstützt Sie als Frau dabei, Ihre Interessen klar zu benennen, sicher aufzutreten und als souveräne Gesprächspartnerin zu agieren. Sie lernen das Gehaltsverhandlungs-1x1 kennen, diskutieren geschlechterspezifische Unterschiede in Verhandlungen, bekommen eine ganze Menge wertvoller Tipps und Tricks und können sich Ihr ganz persönliches Vorgehen für die nächste Verhandlung erarbeiten.

Anmeldung ab: 05.11.2018 / bayernmentoring@hm.edu

■ **Überzeugend auftreten und (fair)handeln - rhetorische Basics für Studium und Beruf**

Samstag, 23.03.2019, OTH Regensburg
Referentin: Pia Bussinger

In diesem Workshop lernen Sie rhetorische Überzeugungs- und Wirkungsmittel kennen und bewusst einzusetzen: Wie treten Sie selbstsicher und überzeugend auf? Wie begegnen Sie unfairen Angriffen? Sie trainieren Ihre (körper-)sprachliche Ausdruckskraft und erfahren, wie Sie auch in schwierigen (Gesprächs-)Situatio- nen gelassen und souverän bleiben. Durch praktische Übungen und Feedbackrunden haben Sie die Möglichkeit Ihr Auftreten zu reflektieren und positiv zu beeinflussen.

Anmeldung ab: 25.02.2019 /
mentoring@oth-regensburg.de

■ **Business-Outfit für Ingenieurinnen**

Samstag, 30.03.2019, HS Neu-Ulm
Referentin: Christiane Köferl

Zeigen Sie Ihre berufliche Kompetenz auch optisch auf den ersten Blick. Kaschieren Sie, was Sie nicht so gerne zeigen. Tragen Sie, worin Sie sich nicht „verkleidet“ vorkommen. Passen Sie sich dem Dresscode, der Branche bzw. des Kunden an, um zu vermitteln: ich weiß, wie es hier zu geht. Jeder bildet sich das erste Urteil aufgrund Ihrer optischen Wirkung. Deshalb: Toll aussehen, sich wohl fühlen - überzeugen! Wie das geht, erfahren Sie in diesem Seminar.

Anmeldung ab: 04.03.2019 /
Magdalena.Fremdling@hs-neu-ulm.de

■ **„Stimmig auftreten“ Sprechwirkung und Körperausdruck**

Samstag, 13.04.2019, HS Rosenheim
Referentin: Kia Böck

Jeden Tag finden Sie sich in einer Vielzahl von Kommunikationssituationen wieder. In diesem Seminar lernen Sie wie Sie über Körperausdruck und Sprechverhalten „stimmige“ Beziehungen zur Ihren Gesprächspartner/innen herstellen.

Mithilfe von Feedback und Kurzinterventionen erweitern Sie Ihr Repertoire an sprechsprachlichen Mitteln. Durch die Übungen zu Mentaltraining und Embodiment erfahren Sie neue innere und äußere Haltungen und lernen, wie Sie mit Aufregung umgehen.

Anmeldung ab: 18.03.2019 / Brigitte.Koelzer@fh-rosenheim.de

■ **„Typen, Treiber, Lebensträume“**

Samstag, 27.04.2019, HS Coburg
Referentin: Sabine Braunersreuther

„Frauen auf dem Weg in männlich geprägte Arbeitsbereiche haben neben persönlichen / familiären Herausforderungen häufig besondere berufliche Herausforderungen zu bewältigen. Viele haben das Gefühl, es „nicht gut genug zu machen“ und mehr tun oder leisten zu müssen um anerkannt zu werden. Der Workshop gibt Möglichkeit, Muster aufzuspüren, Glaubenssätze zu erkennen und den eigenen Zielrahmen abzustecken. Ziel ist es mithilfe thematischer Inputs, der Einbeziehung von Erfahrungswissen, Diskussionen, sowie mit kurzen praktischen Übungen mehr Klarheit zu gewinnen über die Existenz und Tauglichkeit eigener Prägungen, über das Aufspüren von Motivationsquellen sowie über eigene Zielvorstellungen und deren Erreichung.“

Anmeldung ab: 01.04.2019 / ProjektING@hs-coburg.de

■ **Perfekte Vorbereitung auf Vorstellungsgespräche und Umgang mit Assessment-Center**

Samstag, 04.05.2019, HS Ansbach
Referentin: Nadia Daub

Eine sympathische Ausstrahlung sowie ein positiver Ausdruck entstehen durch souveränes Auftreten, das Ihre Persönlichkeit widerspiegelt. Und die ist gefragt in einem Vorstellungsgespräch oder Kennenlerntag alias Assessment-Center.

Lernen Sie die Regeln des Business Knigge kennen. Welche Frag-

en gestellt werden können und wie Sie auf diese - auch auf knifflige und Tabuthemen - adäquat antworten, erfahren Sie in diesem Seminar. Anhand von Übungen wird Ihnen nahegebracht, worauf es vor allem beim Assessment-Center ankommt und wie man sich im Vorfeld darauf vorbereiten kann. Zu guter Letzt: Bringen Sie Ihre Bewerbungsunterlagen für eine Optimierung mit.

Anmeldung ab: 08.04.2019 / A.Gilg@hs-ansbach.de

■ **Take five – Körperausdruck und Kommunikation**

Samstag, 11.05.2019, HS Landshut
Referentin: Gisela-Maria Schmitz

Auf Basis der 5 Grundgebärden in Kombination mit der bipolaren Atem- und Stimmtechnik bietet Ihnen dieser Workshop die Möglichkeit, den eigenen Ausdruck besser kennenzulernen und damit den Körper bewusster als Kommunikationsmittel wahrzunehmen. Ziel ist es Ihre Präsenz, Überzeugungskraft, Konfliktfähigkeit, Flexibilität und nicht zuletzt Ihre kommunikative Sicherheit zu stärken und zu fördern.

Anmeldung ab: 15.04.2019 / mentoring@haw-landshut.de

■ **Rituale in der Business-Welt**

Samstag, 25.05.2019, HS Würzburg-Schweinfurt
Referentin: Silke Foth

Frauen sind nach wie vor in der Arbeitswelt benachteiligt. Dies obwohl sie oft die bessere Ausbildung, die größere Erfahrung und die höhere Kompetenz haben.

Warum? Weil über den Erfolg im Business nach wie vor die „berühmten“ Business-Rituale entscheiden. Gerade für Berufseinsteigerinnen bedeutet dieses Ritual-Knowhow eine „Abkürzung“, wenn frau auf diese Rituale vorbereitet ist. Die vorhandenen Rituale zu kennen, zu übersetzen und neue Rituale zu schaffen, ist ein Erfolgsgarant, um persönlich im Beruf weiterzukommen.

Anmeldung ab: 29.04.2019 / irmgard.krammer@fhws.de