

BayernMentoring Seminarangebot 2021/22

für Mentees und Mentorinnen

BayernMentoring

Die Landeskonferenz der Frauen- und Gleichstellungsbeauftragten an Bayerischen Hochschulen (LaKoF Bayern/HAW) betreibt das landesweite Projekt **BayernMentoring**. Ziel ist es, junge Frauen in (informations-)technischen Studiengängen berufsorientierend zu begleiten und zu fördern. Der persönliche Nutzen ist der Austausch mit Mentees und Mentorinnen anderer HAW und Unternehmen.

Allgemeine Informationen:

- Die Teilnahme an den Veranstaltungen ist *kostenlos*
- Die Anmeldung erfolgt über die Koordinatorin *per Mail* oder unter <https://bayernmentoring.matorixmatch.de/>
- Die Anmeldung ist *ab 4 Wochen vor* Veranstaltungstermin möglich
- Aufgrund der Situation mit der Corona-Pandemie werden Veranstaltungen entweder in Präsenz oder virtuell angeboten
- Umfang, Ort und Inhalt der Veranstaltungen ergeben sich aus nachfolgendem Seminarprogramm
- Die Teilnehmerinnen erhalten nach Abschluss eine Teilnahmebestätigung der LaKoF Bayern/HAW

• **Effektiv lesen – Speed Reading**

Sa, 13.11.2021 | TH Aschaffenburg | 10:00 – 17:00 Uhr | Referentin: **Lisa Schuhbießer** | Präsenz: 16 Plätze

Gesucht – gefunden! Unsere Augen sind eigentlich nicht zum Lesen geschaffen. Mit den Übungen aus diesem Training können Sie zukünftig effizienter Wissen über ihre Augen aufnehmen und speichern. Drei Hindernisse werden dazu überwunden: Die Regression der Augen, mangelndes Verständnis und fehlende Konzentration. Ziel ist das beschleunigte Lesen in Sinneinheiten, sowohl beim schnellen Sichten von Material, als auch beim Lesen im Detail.

Anmeldung: ab 16.10.2021 an jutta.zang@th-ab.de

- **Richtig ‚Nein‘ sagen**

Sa, 27.11.2021 | OTH Amberg-Weiden | 09:00 – 16:00 Uhr | Referent: **Joachim Auer** | Online: 20 Plätze

Wer ja sagt und nein denkt, hat oftmals Stress. Oft fällt es uns schwer „Nein“ zu sagen, da wir es gewohnt sind, nett zu sein. Allerdings lassen sich nicht alle Situationen durch Nett sein lösen. **Oft führt nur ein „Nein“ zum Erfolg.** Gerade in schwierigen Situationen angemessen, charmant, wert-schätzend oder wenn erforderlich direkt „Nein“ sagen zu können, zählt zur Kommunikationsstärke. Menschen die „Nein“ sagen können, erfahren Respekt.

Anmeldung: ab 29.10.2021 an oe.ajazaj@oth-aw.de

- **Selbst-PR**

Sa, 04.12.2021 | HS Neu-Ulm | 10:00 - 17:00 Uhr | Referentin: **Susanne Westphal** | Präsenz: 16 Plätze (Alternativ Online)

Gute Leistung allein bringt uns nicht weiter. **Gute Leistung muss auch gesehen werden!** Doch vielen Frauen erscheint die Vorstellung unsympathisch, mit Erfolgen zu klotzen und lautstark über die eigenen Stärken zu sprechen, weil sie das für aufdringlich und angeberisch halten. Selbst-PR kann ganz elegant, sympathisch und erfolgreich funktionieren. In diesem Workshop besprechen und erarbeiten wir sehr praxisnah und beispielhaft, welche Strategien wirklich zu uns passen und gut funktionieren. In praktischen Übungen probieren wir die Wirkung unseres Auftretens aus und geben uns in der Gruppe gegenseitig Feedback.

Anmeldung: ab 05.11.2021 an magdalena.fremdling@hnu.de

- **Gehaltsverhandlungen**

Sa, 11.12.2021 | HS Landshut | 10:00 – 17:00 Uhr | Referentin: **Manuela Schnitzenbaumer** | Präsenz: 16 Plätze (Alternativ Online)

Einerseits wird die Gehaltsverhandlung von vielen Arbeitnehmer*innen herbeigesehnt – **schließlich möchte jeder gerne mehr verdienen und seine Leistungen ausreichend vergütet sehen.** Andererseits löst die Aussicht auf eine harte Gehaltsverhandlung bei einigen ein flaes Gefühl in der Magengegend aus. Damit Sie aber auch das Gehalt bekommen, das Sie „verdienen“ lautet das Motto: nehmen Sie die Sache selbst in die Hand! Hier lernen Sie, wie das geht: Von der optimalen Vorbereitung, über die richtigen Strategie bis hin zur selbstbewussten Gesprächsführung.

Anmeldung: ab 12.11.2021 an mentoring@haw-landshut.de

- **(Digitales) Netzwerken**

Sa, 19.02.2022 | FH Würzburg-Schweinfurt | 10:00 – 16:00 Uhr | Referentin: **Susanne Westphal** | Präsenz: **16 Plätze** (Alternativ Online)

Wertvolle, gut gepflegte Kontakte sind wichtig für unsere Karriereziele. Welche Möglichkeiten haben wir, uns in der digitalen Welt mit interessanten Personen zu vernetzen? Wie funktioniert digitales Netzwerken, dass wir nicht sinnlos Zeit auf Online-Plattformen verdaddeln, ohne daraus auch einen Nutzen zu ziehen? Wir sehen uns gemeinsam wichtige Plattformen an und erarbeiten ein individuell passendes Vorgehen für unsere Ziele.

Anmeldung: ab 21.01.2022 an anne-kerstinbartsch@fhws.de

- **Business-Outfit für Ingenieurinnen**

Sa, 12.03.2022 | TH Nürnberg | 10:00 – 17:00 Uhr | Referentin: **Christiane Köferl** | Präsenz: **12 Plätze**

Sie arbeiten mit ätzenden Flüssigkeiten, Leitern oder Sicherheitsschuhen? Wirken als Berufsanfängerin sehr jung? Müssen sich als Frau mit kleiner Körpergröße den nötigen Respekt verschaffen? Nutzen Sie Kleidung, um Ihre berufliche Kompetenz auch optisch auf den ersten Blick zu zeigen. Lernen Sie, welche Schnitte Ihnen schmeicheln. Was Sie wie kaschieren. Fühlen Sie sich wohl und überzeugen Sie. Ingenieurinnen arbeiten selten im klassischen Hosenanzug – Ihr Dress Code ist individuell. Gemeinsam finden wir ihn heraus.

Anmeldung: ab 11.02.2022 an projekt-simone@th-nuernberg.de

- **Kommunikationstraining**

Sa, 19.03.2022 | HS München | 10:00 – 17:00 Uhr | Referentin: **Manuela Schnitzenbaumer** | Präsenz: **16 Plätze** (Alternativ Online)

Ständig kommunizieren wir. Und immer wieder entstehen dabei Probleme und Missverständnisse. Selbst scheinbar einfache Situationen bergen Tücken. Eine gute Kommunikation ist grundlegend und wichtig in allen Lebensbereichen. Vor allem im Business ist es von zentraler Bedeutung klar, unmissverständlich, professionell, zielorientiert und konstruktiv zu kommunizieren. Lernen Sie in diesem Training wie Kommunikation funktioniert und was in einem Gespräch unbewusst mitschwingen kann und wie Sie sich am besten auf Ihre Gesprächspartnerin einstellen. Damit auch in energiegeladenen Situationen das ankommt, was Sie senden.

Anmeldung: ab 18.02.2022 an bayernmentoring@hm.edu

- **Stimmig unterwegs – als Frau auf Augenhöhe**

Sa, 02.04.2022 | HS Hof | 10:00 – 13:00 Uhr | Referentin: **Kia Böck** | Online: 15 Plätze

Die Klärung der Rangordnung ist oft die Bedingung dafür, das eigene Argument "an den Mann zu bringen". In diesem Workshop lernen Frauen Spielregeln der statusorientierten Kommunikation so anzuwenden, dass die **Kommunikation auf Augenhöhe** gelingt. Lernen Sie Power Posing kennen sowie einsetzen und wie Sie ihr Rederecht bei Verlust zurückgewinnen.

Anmeldung: ab 04.03.2022 an margret.blank@hof-university.de

- **Selbstführung: Ja klar! Aber wie?**

Sa, 09.04.2022 | HS Weihenstephan-Triesdorf | 10:00 – 17:00 Uhr | Referentin: **Franziska Mehrl** | Präsenz: 16 Plätze (Alternativ Online)

Wie führe ich mich selbst? Diese Frage sollten spätestens alle beantworten können, die selbst gerne Leute führen möchten. Dies muss nicht zwangsläufig mit einer Führungsrolle in einer Organisation einhergehen, sondern auch als Gruppenleiter*in eines Vereines oder als Organisator*in einer Veranstaltung ist Jede und Jeder gleichzeitig Führer*in und Geführte*r. Eine Grundvoraussetzung dafür ist die Selbstreflexion und der Mut, sich mit dem eigenen Selbst auseinanderzusetzen. In diesem Tagesseminar werden verschiedene Selbstführungskompetenzen, sowie ihre persönliche Ausprägung dieser Kompetenzen, beleuchtet. Theoretische Grundlagen, gepaart mit vielen praktischen Übungen ermöglichen einen guten Transfer in den eigenen Alltag! Damit das „Aber wie?“ zu einem "Ja klar!" wird.

Anmeldung: ab 08.03.2022 an christiane.setzwein@hswt.de

Gefördert durch das
Bayerische Staatsministerium für
Wissenschaft und Kunst.

Bayerisches Staatsministerium für
Wissenschaft und Kunst

