

## **MeCoSa 4.0-Seminare im Mai und Juni in Magdeburg!!! Bitte weiter sagen!!!**

07.04.2016 - Für Studentinnen stehen jetzt die Seminartermine fest:

Anmeldungen ab sofort per Mail an [maria.rosenbaum@ovgu.de](mailto:maria.rosenbaum@ovgu.de) (<mailto:maria.rosenbaum@ovgu.de>).

25.05.2016 – Selbstsicherheit gewinnen: Diskriminierung und Karrierehemmnisse erkennen

9:00 Uhr bis 17:00 Uhr – Dr. Matthias Schwarzkopf

Karrieren von Frauen in der Wirtschaft und der Wissenschaft unterliegen nach wie vor den Herausforderungen verschiedener Arten der Diskriminierung, aber auch einer ganzen Reihe von anderen Karrierehemmnissen. Im Workshop werden daher die Themen adressiert: 1. Wie kann ich mich vergewissern, dass ich die notwendigen Kompetenzen habe, um eine konkrete Karriere anzustreben? 2. Welche Formen der Diskriminierung gibt es? 3. Was sind Strategien im Umgang mit der Diskriminierung bzw. c Erreichens der Karriereziele?

**Anmeldefrist ist der 04.05.2016!**

11.06.2016 – Perfekt organisiert! Zeit- und Selbstorganisation

9:00 Uhr bis 17:00 Uhr – Prof. Dr. Daniel Wrede

Zeitmanagement ist Selbstmanagement. Erfolgreiches Selbstmanagement berücksichtigt und verstärkt, was Ihnen wichtig ist der Arbeit/Studium und im Privaten: Ihre Werte, Visionen und Ziele. Nutzen Sie Instrumente des Zeit- und Selbstmanagements eine ausgewogene Planung und Lebensführung. In dieser Veranstaltung werden die wichtigsten Ansätze im Umgang mit Zeitknappheit vorgestellt. Sie werden sich mit typischen Zeitfressern beschäftigen, persönliche Zeitprobleme reflektieren und ausgewählte Strategien zum besseren Umgang mit der eigenen Zeit kennen lernen.

**Anmeldefrist ist der 20.05.2016!**

18.06.2016 – Beruf und Karriere

9:00 Uhr bis 17:00 Uhr – Jana Görs

Der Beruf nimmt den größten Anteil unserer Zeit in Anspruch und wirkt für viele Menschen Identität und Sinn stiftend. Aus diesem Grund ist die Wahl des Berufes eine der wichtigsten Entscheidungen, die man im Leben trifft. In diesem Seminar lernen die Teilnehmerinnen die Kriterien kennen, die der ideale Beruf erfüllen muss. Mit Fragen wie Mit was für Menschen habe ich zu tun? Was ist für mich ein Erfolgserlebnis? Auf welche Weise will ich kreativ sein? oder Wofür will ich Verantwortung übernehmen entdecken die Teilnehmerinnen, welche Arten von Beruf- sowohl in Wissenschaft als auch Wirtschaft – für sie geeignet sind und welche nicht.

**Anmeldefrist ist der 27.05.2016!**

Die Themen und Termine finden Sie als Überblick in der PDF-Datei ([https://www.kgc-sachsanhalt.de/kffg\\_media/Home\\_MeCoSa/2015\\_2018\\_MeCoSa+4\\_0/MeCoSa\\_Runterum\\_Box/2016\\_Eintr%C3%A4ge/MeCoSa+4\\_0\\_Seminare+im+Mai+und+in+Magdeburg%21%21%21-p-674.pdf](https://www.kgc-sachsanhalt.de/kffg_media/Home_MeCoSa/2015_2018_MeCoSa+4_0/MeCoSa_Runterum_Box/2016_Eintr%C3%A4ge/MeCoSa+4_0_Seminare+im+Mai+und+in+Magdeburg%21%21%21-p-674.pdf)).

Teilnehmen können alle Studentinnen, insbesondere jedoch MINT-Studentinnen, die an der Otto-von-Guericke-Universität und/oder der Hochschule Magdeburg-Stendal studieren. Die Angebote sind für die Teilnehmerinnen kostenfrei.