

Workshop

Die eigene Karriere selbstbewusst gestalten und präsentieren – Eine individuelle Laufbahnanalyse

Workshopleiterinnen: Dr. Angelika Wolf und Dr. Sarah Weber

Beschreibung

Wie geht es weiter nach der Doktorarbeit? Wie finde ich Zugang zum Arbeitsmarkt innerhalb und außerhalb von Hochschulen und Forschungseinrichtungen? Wie stelle ich dabei meine Fähigkeiten selbstbewusst dar, ohne zu unter- oder zu übertreiben?

Diesen Fragen widmet sich der zweitägige Workshop mit wechselnden Inputs und individueller Laufbahnanalyse. Zur persönlichen Standortbestimmung ist eine Reflexion der eigenen Vergangenheit und Gegenwart nötig, um Schritte in die Zukunft zu planen. Der Workshop regt dazu an, in einem ersten Schritt Karriereziele selbstbewusst zu entwickeln. Dabei sollen die eigene Biographie und persönlichen Werte nicht außer Acht gelassen werden, denn Karriereplanung findet nicht losgelöst von privaten Zielen und der Suche nach einer zufriedenstellenden Lebensbalance statt.

Im nächsten Schritt werden die eigenen Ressourcen und Kompetenzen anhand von beispielhaften Stellenausschreibungen herausgearbeitet und analysiert. Unter Anleitung der beiden Trainerinnen werden verschiedene mögliche berufliche Zukunftsszenarien konkretisiert und in diese auf ihre Passung hin hineingespürt.

Anhand von verschiedenen (Reflexions-) Tools und weiteren im Workshop vorgestellten Planungsinstrumenten gehen die Teilnehmer/innen in Einzel- und Gruppenübungen der Frage nach, wie die Zielerreichung immer wieder selbständig überprüft werden kann.

Das besondere Durchführungsformat mit zwei erfahrenen Trainerinnen bietet überdies neben den abwechslungsreichen theoretischen Inputs und interaktiven Aufgaben die außergewöhnliche Möglichkeit, ein individuelles Laufbahn-Coaching für jede/n Teilnehmer/in während des Workshops durchzuführen.

Der Workshop richtet sich insbesondere an Promovierende und Postdocs. Auf Wunsch kann das Format auch stärker auf eine der beiden Gruppen zugeschnitten werden.

Zeiten: Tag 1: 09:00-15:00 Uhr; Tag 2: 09:00-15:00 Uhr

Maximale Teilnehmer/innenzahl: 10

Agenda (Themenauswahl)

- Karriereziele unter Einbezug der eigenen Biographie entwickeln und umsetzen
- Zusammen gedacht: Gestaltung von Karriere- und Lebenszielen
- Vom Ziel her gedacht: Wo will ich den nächsten 5-10 Jahren landen?
- Woran kann ich erkennen, dass ich meine Ziele erreichen habe?
- Welche Wege außerhalb der Wissenschaft gibt es und wären passend für mein Lebenskonzept?
- Individuelles Coaching: Ausflug in die Zukunft – Hör auf Dein Bauchgefühl!