

Gleichstellungsreferat der Medizinischen Fakultät
Seminare für Wissenschaftlerinnen,
Ärztinnen und Doktorandinnen

Includes Seminars in English

Februar - Oktober 2016



Ansprechpartnerin

Elke Mätschke

Frauenreferentin der Medizinischen Fakultät

Martinistraße 52, 20246 Hamburg

Campus Lehre, N55, 5. OG., Raum 18

 040 7410 - 58354

Gleichstellung@uke.de

<http://tinyurl.com/uke-gleichstellungsreferat>

Anmeldung

<http://tinyurl.com/uke-gleichstellung-anmeldung>

Mit diesem Seminarprogramm fördert das Gleichstellungsreferat der Medizinischen Fakultät Klinikerinnen, Wissenschaftlerinnen und Doktorandinnen in ihrer wissenschaftlichen Karriere. Seminarthemen in deutscher und englischer Sprache sind:

- Karriereplanung und Karrierestrategien
- Networking und Mikropolitik
- Führung und Teamentwicklung
- Kommunikation
- Zeit- und Projektmanagement

Das Angebot schafft Möglichkeiten der Qualifizierung und die **heterogenen Teilnehmerinnen-gruppen** bieten interdisziplinäre Vernetzungsmöglichkeiten und fördern den Austausch über alle Hierarchieebenen. Das Seminarprogramm wird kontinuierlich weiterentwickelt. Zusätzlich gibt es **zielgruppenspezifische Angebote** für Oberärztinnen oder Privatdozentinnen. Externe Referentinnen führen die Workshops in **kleinen Seminargruppen** durch.

Im Laufe des Jahres findet zusätzlich eine **Vortragsreihe** zum Thema **Drittmittelinwerbung** statt.

Sollten Sie Bedarf an EDV-Seminaren haben, wenden Sie sich bitte an die **UKE-Akademie für Bildung und Karriere**, dort werden Seminare bedarfsorientiert angeboten.

Die Seminare werden aus Haushaltsmitteln der Medizinischen Fakultät finanziert. Mit dem Kostenbeitrag der Teilnehmerinnen wird u.a. das Catering bezahlt.

The seminar Programme of the Gender Equality Unit, Faculty of Medicine, offers this year a variety of **workshops in English**.

In some seminars, it will be possible to participate using English; even so, the trainer speaks generally German. We would like to encourage women to participate if they have a Level B1 or B2 level of German. Please contact us, if in doubt.

This workshop programme aims to support the **career development of female clinicians, scientists and students**.

Topics are:

- Career planning and strategies
- Networking and micro-politics
- Leadership and team development
- Communicational skills
- Time and project management

The seminar programme provides training opportunities in a range of subjects and it serves as a networking opportunity for the scientists. The trainers are extern and the **training** is delivered **in small groups**.

There will be a sequence of talks on applying for third party money separately advertised.

The Faculty of Medicine funds the activities of the Equal Opportunity Unit. The contribution of the participants pays for the catering.

Februar		Seite
19./20.2.	Gesunde Führung – konkret	8
April		
01./02.04.	Presenting yourself to advance in academia?	10
08./09.04.	Karriere – das eigene Potenzial erkennen	18
Juni		
04.06.	Networking und Mikropolitik	17
04.06.	Presenting successfully	11
24./25.06.	Stimm-, Sprech- und Präsenztraining	12
24./25.06.	„Sag es!“ – Konflikte ansprechen und lösen	13
Juli		
08./09.07.	Time Management	15

September		Seite
02./03.09	Karrierestrategie: Konstruktive Konkurrenz	19
02./03.09	Stimm-, Sprech- und Präsenztraining	12
09.09.	Stärkenorientierte Selbstpräsentation	14
16./17.09.	Wissenschaftsalldag effizient gestalten	16
Oktober		
07./08.10.	Karriereplanung für Neueinsteigerinnen	20
08.10.	Spiele der Macht, Mikro- politische Kompetenz	21
November		
11./12.11.	Academic leadership: Leading in all directions	9

Gesunde Führung – konkret

„Der Fisch beginnt am Kopf zu stinken“ – der Chef oder die Chefin bestimmen mit ihrem Führungsstil über die Gesundheit ihrer Mitarbeiter_innen. Was aber ist „Gesunde Führung“? Und wie wird sie umgesetzt? Welche Bedeutung haben Lob, Kritik und Zielsetzungen – vor allem aber Macht?

Der Workshop vermittelt die Basics gesunder Führung und die Fähigkeiten zur Anwendung, als Vorbereitung auf eine Führungsposition und zur Reflektion des eigenen Führungspotentials.

Termine:

Freitag: 19.02.2016, 16.00 – 20.00 Uhr

Samstag: 20.02.2016, 09.30 – 17.00 Uhr

Referentin: Dr. Ulrike Ley, Berlin

~~Leading in all directions – How to lead your team, your colleagues, and your supervisor?~~

Early in their careers, scientists are often in a “sandwich position,” which necessarily means that they must be able to lead effectively in all directions (upward, downward, and lateral). In other words, they lead their subordinates and team members, but they also influence their colleagues and their supervisors. To prepare for these challenges, we will present and discuss different leadership approaches and influence techniques to help participants identify their own style. In sum, the workshop will highlight the topics of successful academic leadership and influencing others depending on their personalities and status.

The theoretical and practical information will be evidence based – both from the greater academic field and our research group. Exercises will be based in the academic medicine context and the particular obstacles female scientists face when leading and influencing others.

fällt aus!

~~**Date:**~~

~~Friday: 11.11.2016, 16.00 – 20.00 Uhr~~

~~Saturday: 12.11.2016, 09.30 – 17.00 Uhr~~

~~Trainerinnen:~~

~~Prof. Brooke Shaughnessy, LMU München~~

~~Dipl. Psych. Tanja Hentschel, TU München~~

Presenting yourself to advance in academia – How to get a leadership position in academia?

Women in academia face unique challenges reaching leadership positions. It is the goal of this workshop to help jumpstart participants' individual development. Positive self-presentation is highly important. We will focus on verbal and non-verbal adjustments that women can engage in to positively influence themselves and how others react to them. In addition to self-presentation, we will focus on negotiations as a particularly relevant skill for leaders and a challenging context for women. We will work on concrete skills for presentation and pursuing personal career objectives. In sum, the workshop will highlight research-based background information on woman as academic leaders, gender stereotypes, selection biases and will focus on self-presentation (e.g., elevator pitch) networking, and negotiations. The theoretical and practical information will be evidence based. Exercises will be based in the academic medicine context and the particular obstacles female scientists face while advancing to higher positions in universities.

Date:

Friday: 01.04.2016, 16.00 – 20.00 Uhr

Saturday: 02.04.2016, 09.30 – 17.00 Uhr

Prof. Brooke Shaughnessy, LMU München

Dipl. Psych. Tanja Hentschel, TU München

Attention please! – Presenting successfully at conferences and in discussions

Successful communication in oral presentations is essential in academia. Talks, panel discussions, and poster presentations shape how colleagues and the public perceive you and your research. How you present your research and yourself can “make or break” the success of a grant application, a job opportunity, or a collaboration down the line. In this seminar, you will get to know and practice authentic presentation techniques that work. Above and beyond, we will discuss ideas and rules for successful networking strategies.

Date:

Saturday: 04.06.2016, 09.30 – 17.00 Uhr

Trainer: Dr. Dieta Kuchenbrandt

Stimm-, Sprech- und Präsenztraining

Sie haben Fachkenntnisse, können argumentieren und sind engagiert. Dennoch entscheiden häufig nicht Ihre Inhalte, sondern die Weise, wie Sie – v.a. in Stresssituationen – kommunizieren bzw. vortragen, darüber, ob man Ihnen zuhört, ob Sie ihre Zuhörer_innen gewinnen und überzeugen können. In diesem Seminar erfahren Sie die Wirksamkeit nonverbaler Kommunikation. Sie lernen, Ihre stimmlichen, sprecherischen und körpersprachlichen Signale bewusst wahrzunehmen, Schwächen aufzuspüren und Potenziale auszuschöpfen. In dem praxisorientierten Training stärken sie das Fundament Ihrer Stimme, entwickeln Ihre sprecherischen Kompetenzen und arbeiten daran, mit wenigen körpersprachlichen Mitteln Ihren Auftritt zu steuern: für einen nachhaltigen Eindruck – kompetent, sicher und authentisch. **Bitte bequeme Kleidung und flache Schuhe mitbringen.**

Referentin: Petra Bogdahn, Berlin

Termin A:

Freitag: 24.06.2016, 16.00 – 20.00 Uhr

Samstag: 25.06.2016, 09.30 – 17.00 Uhr

~~Termin B:~~ **fällt aus!**

~~Freitag: 02.09.2016, 16.00 – 20.00 Uhr~~

~~Samstag: 03.09.2016, 09.30 – 17.00 Uhr~~

„Sag es!“ – Konflikte ansprechen und lösen

Konflikte eskalieren, weil sich oft keiner traut, den Konfliktpartner anzusprechen. Wir sprechen lieber über den Anderen als mit ihm oder ihr.

Konflikte kosten Energie, blockieren unsere Leistungskraft, „verpesten“ die Arbeitsatmosphäre und sind betriebswirtschaftlich gesehen teuer.

Im Workshop werden Konflikte analysiert, Lösungen entwickelt und das Ansprechen ausprobiert. Dabei lernen Sie Ihren Konfliktstil kennen und für die Konfliktlösung zu nutzen.

Termine:

Freitag: 24.06.2016, 16.00 – 20.00 Uhr

Samstag: 25.06.2016, 09.30 – 17.00 Uhr

Referentin: Dr. Ulrike Ley, Berlin

Stärkenorientierte Selbstpräsentation

Selbstbewusstes und stärkenorientiertes Auftreten in der eigenen Scientific Community stehen im Zentrum dieses Workshops. Dabei geht es weniger darum, eine Rolle einzuüben, als sich vielmehr der eigenen Stärken und Kompetenzen bewusst zu werden und diese gezielt in die Selbstpräsentation aufzunehmen.

Dazu werden Sie sich mit den eigenen „Selbstwerträubern“ und „Selbstwertspendern“ auseinandersetzen, Ihre Potenziale und Stärken genauer in den Blick nehmen und schließlich strategische Aspekte der Selbstpräsentation in der Wissenschaft miteinander beraten.

Im Rahmen von Rollenspielen und Präsentationsübungen erhalten Sie ein differenziertes Feedback der Kolleginnen zu Ihrer Selbstpräsentation und deren Wirkung.

Termin:

Freitag: 09.09.2016, 09.30 – 17.00 Uhr

Referentin: Franziska Jantzen, Hannover

Where have all the hours gone? How to organize your academic life and establish work-life balance

Scientists have to structure their everyday work with high levels of autonomy. Single tasks typically require long-term commitment and are quite complex. However, external control is usually only exercised when it is already too late. At the same time, distractions are numerous (e.g., short-time interruptions by colleagues and students, or quick escapes to Google and YouTube). Moreover, the separation between private and professional life is often blurry. Many researchers regard their work as an inner calling and are highly motivated to spend large amounts of time on it. This seminar invites participants to reflect on their personal priorities and to identify strategies for achieving better work-life balance without sacrificing productivity.

Date:

Friday: 08.07.2016, 16.00 – 20.00 Uhr

Saturday: 09.07.2016, 09.30 – 17.00 Uhr

Trainer: Dr. Dieta Kuchenbrandt

~~Wissenschaftsalltag effizient gestalten~~

Wissenschaftlerinnen müssen mit höchstem Maß an Selbstständigkeit und Eigenregie ihren Arbeitsalltag strukturieren. Externe Kontrolle ist oft erst dann gegeben, wenn es schon zu spät ist. Gleichzeitig sind die Ablenkungen (z.B. durch kurzfristige Unterbrechungen durch Kollegen_innen und Studierende oder auch kurze Fluchten zu Google und YouTube) im Alltagsgeschäft zahlreich. Eine ausgewogene Balance zwischen Profession und Privatleben stellt für viele eine große Herausforderung dar: Flexible Arbeitszeiten, Anfang und Ende eines Arbeitstages sind oft kaum erkennbar, Wochenendarbeit, Auslandsaufenthalte, häufige Umzüge... In diesem Seminar bekommen Sie Anregungen, wie Sie sich, Ihre Zeit, Ihre Motivation und Ihre Arbeitsabläufe strukturieren und kontrollieren können. Das Seminar gibt Impulse, die eigenen Prioritäten zu definieren sowie berufliche und private Zeitphasen kritischer voneinander zu trennen und bewusster zu gestalten.

fällt aus!

~~Termine:~~

~~Freitag: 16.09.2016, 16.00 – 20.00 Uhr~~

~~Samstag: 17.09.2016, 09.30 – 17.00 Uhr~~

~~Referentin: Dr. Dieta Kuchenbrandt~~

Networking und Mikropolitik

Mikropolitik und Networking als Erfolgsfaktor! Networking und Koalitionsbildungen mit karriererelevanten Personen zählen zu den erfolgreichen Karrierestrategien. Dabei spielt das Wissen um mikropolitische Spielregeln innerhalb einer Organisation sowie um karriererelevante Strategien und Taktiken im Zusammenhang mit Genderwissen eine wichtige Rolle. Denn mikropolitische Spiele und ihre Regeln zeichnen sich dadurch aus, dass sie weder offensichtlich noch leicht erkennbar sind. Das Seminar widmet sich intensiv dem Thema Networking im Kontext der „kleinen“ Spiele der Macht. Ziel des Seminars ist die Aneignung mikropolitisch erfolgreicher Networkingstrategien, die für die Gestaltung der eigenen Karriere eingesetzt werden können.

Termin:

Samstag: 04.06.2016, 09.30 – 17.00 Uhr
Referentin: Doris Cornils, Hamburg

Karriere – das eigene Potenzial erkennen

Wie sollen mein Leben und meine Karriere aussehen? Welches Potential bringe ich mit? Und für welches Arbeitsfeld? Welche Karriere-strategien sind erfolgreich? Was bedeuten Kinder für die Karriere? Für Frauen, für Männer, für die berufliche und persönliche Situation? Wie beeinflußt das Privatleben die Karriere?

Im Workshop erkennen Sie die (verborgenen) Muster in Ihrer beruflichen Entwicklung und entwerfen einen konkreten Karriereplan.

Termine:

Freitag: 08.04.2016, 16.00 – 20.00 Uhr

Samstag: 09.04.2016, 09.30 – 17.00 Uhr

Referentin: Dr. Ulrike Ley, Berlin

Karrierestrategie: Konstruktive Konkurrenz

Jede, die Karriere machen will, muss sich gegen andere Konkurrent_innen durchsetzen. Wer ist besser, wer wird gefördert, wer setzt sich durch, wer bremst andere aus? Wie konkurrieren Männer? Und was können wir von ihnen lernen? Konkurrenz heißt, sich aneinander messen, und das weckt Potentiale.

Im Workshop erkennen Sie Ihr Konkurrenzverhalten und arbeiten mit der Karrierestrategie der konstruktiven Konkurrenz.

Termine:

Freitag: 02.09.2016, 16.00 – 20.00 Uhr

Samstag: 03.09.2016, 09.30 – 17.00 Uhr

Referentin: Dr. Ulrike Ley, Berlin

~~Karriereplanung für Neueinsteigerinnen~~

Nach über sechs Jahren Studium und Famulaturen beginnt Ihr Klinikalltag als PJlerin oder Assistenzärztin. In dem Workshop geht es um Positionierung, Selbstpräsentation, Rollen und Rollenerwartungen. Im Erfahrungsaustausch mit der externen Referentin und etablierten Ärztinnen aus dem UKE diskutieren Sie Ihre berufliche Entwicklung.

Wie meistern Sie die Anforderungen in dem neuem beruflichem Umfeld und positionieren sich im klinischen Alltag? Welche Ressourcen können Sie aktivieren, um kritische Situationen zu meistern? Wie können Sie Ihre Arbeitsbeziehung zu Kolleginnen und Kollegen im ärztlichen und pflegerischen Bereich, Studierenden und Vorgesetzten gestalten?

Diesen und anderen Fragen gehen Sie in dem Workshop nach und erarbeiten gemeinsam Strategien für Ihre persönliche Positionierung und Abgrenzung.

fällt aus!

~~Termine:~~

~~Freitag: 07.10.2016, 16.00 – 20.00 Uhr~~

~~Samstag: 08.10.2016, 09.30 – 17.00 Uhr~~

~~Referentin: Dr. Ulrike Ley, Berlin~~

Spiele der Macht – Mikropolitische Kompetenz als Erfolgsfaktor!

Ein positives Verhältnis zu Macht sowie die Bereitschaft mikropolitisch zu handeln wirken sich förderlich auf die Realisierung von Karrierezielen aus. Studienergebnisse zeigen, dass Frauen und Männer sich im Umgang mit Konkurrenz, Solidarität oder Emotionen unterschiedlich verhalten. Eine bewusste Auseinandersetzung mit diesen Themen erweitert die persönlichen Handlungsspielräume zur Gestaltung der eigenen Karriere.

Im Seminar wird Mikropolitik in der Organisation Universitätsklinikum beleuchtet und die Möglichkeit der mikropolitischen Kompetenzaneignung gegeben. Theoretisch vermitteltes Wissen wird mittels Coachingübungen, Fallbeispielen, Rollenspielen, etc. vertieft. Ziel des Seminars ist die Aneignung mikropolitischer Kompetenz bezogen auf das persönliche Verhältnis zu Macht, den Umgang mit Emotionen sowie mit Solidarität und Konkurrenz am Arbeitsplatz.

Termin:

Samstag: 08.10.2016, 09.30 – 17.00 Uhr
Referentin: Doris Cornils, Hamburg

Bitte melden Sie sich verbindlich online an:
<http://tinyurl.com/uke-gleichstellung-anmeldung>

Der Kostenbeitrag, bzw. der ermäßigte Beitrag für Medizindoktorandinnen, ist 14 Tage vor Seminarbeginn zu überweisen.

Nicht vergessen:

Verwendungszweck und Referenz angeben!

Bank: HSH Nordbank AG
Empfängerin: UKE, HH
IBAN: DE97 2105 0000 0104 3640 00
BIC/Swift: HSHNDEHH
Referenz: 0745/100
Frauenförderung Seminartitel

Kosten:

Eintägige Seminare: 20*/ 35 €

Eineinhalbtägige Seminare: 30*/ 45 €

* Ermäßigt für Medizindoktorandinnen

Veranstaltungsort:

Alle Seminare finden in Campus Lehre, N55 statt.

Räume werden nach der Anmeldung bekannt gegeben.

Please register under the following link:
<http://tinyurl.com/uke-gleichstellung-anmeldung>

The financial contribution or the reduced contribution for medical doctoral students is payable 14 days before the start of the workshop. Please make sure you fill in the purpose and reference as stated!

Bank: HSH Nordbank AG
Empfängerin: UKE, HH
IBAN: DE97 2105 0000 0104 3640 00
BIC/Swift: HSHNDEHH
Referenz: 0745/100
Frauenförderung Seminartitel

Financial Contribution:

1-day workshop: 20*/ 35 €

1,5-day workshop: 30*/ 45 €

* allowance for medical doctoral students

Venue:

All seminars will take place at Campus Lehre, N55.

Rooms will be announced after the registration.

