

# Pooling - Synergien für Chancengleichheit

## Workshops 2020

Die Workshops werden im Rahmen des Poolings – Synergien für Chancengleichheit durchgeführt und stehen unterschiedlichen Zielgruppen innerhalb der DFG-geförderten Forschungsverbünde mit Pooling-Beteiligung offen. Die Workshops finden dieses Jahr online und in der Sprache statt, in der die Ankündigungstexte verfasst sind. Ihre Anmeldung nehmen wir gerne per E-Mail entgegen. Bitte geben Sie an, in welchem Verbund Sie forschen.

15./16.09.

### Self-Care, Resilience, & Life Balance

This workshop looks at ways to reconcile a large workload, financial or family pressures and explores techniques for managing stress and building resilience. We will explore the personal and professional expectations faced by the participants, consider their individual situations, and identify ways to effectively prioritize tasks, practice consistent self-care, and establish a more fulfilling work-life balance.

Through trainer input, guided self-reflection, and discussion, participants will begin to formulate steps towards a more productive consolidation of their personal and professional goals and set manageable self-care objectives.

**Trainerin:** Niamh Hannan

**Zeit:** 13:30 - 17:00 Uhr (15.09.) und  
10:00 - 17:00 Uhr (16.09.)

**Zielgruppe:** Nachwuchswissenschaftlerinnen  
(in DFG-geförderten Forschungsverbünden)

21./22.09.

### Self-Marketing in Science

Self-confident appearance and visibility are important prerequisites for a successful career path. Especially for women\*, however, self-confident appearance and explicitly talking about one's own strengths and potentials is in contradiction with subtle gender stereotypes, which still often prevail in the professional world.

We will focus on your strengths and potentials, your short profile and the question of how you can make these visible in accordance with your personality. The role of gender is always considered as a cross-cutting issue and opens up the possibility of looking at structures and your own role in a new way.

Main topics: Self-reflection on your strengths & potentials, self-presentation, 101 of academic small talk, networking and gender in science.

**Trainerin:** Dr. Sabine Blackmore

**Zeit:** 9:00 - 17:00 Uhr (21.09.) und  
9:00 - 13:00 Uhr (22.09.)

**Zielgruppe:** Nachwuchswissenschaftlerinnen  
(in DFG-geförderten Forschungsverbünden)

## **Workshops 2020**

**19.10.**

### **Wege in die akademische Unabhängigkeit**

Laborarbeit, lehren, Projekte managen, Studierende betreuen, publizieren, Drittmittel einwerben, Konferenzen besuchen... Fühlen Sie sich manchmal verunsichert, welche Prioritäten Sie setzen soll(t)en bei den vielen Aufgaben, die Sie im Rahmen Ihrer akademischen Karriere gleichzeitig zu jonglieren haben? Sie hören und erleben regelmäßig wie wichtig es ist, sich zu vernetzen und in der Scientific Community und darüber hinaus sichtbar zu sein? Ihre enorme Leistung spricht für sich, denken Sie? Sahen Sie sich schon mit Konkurrenzverhalten konfrontiert, ziehen aber sich am liebsten daraus zurück? Haben Sie schon einmal daran gedacht, dass Sie aufgrund von Sozialisierungsphänomenen und den damit verbundenen Mindsets Ihr Potential nicht vollständig ausschöpfen können oder sich gar bei der Erreichung Ihrer Ziele behindern?

Wir erarbeiten mit Ihnen gemeinsam individuelle Strategien, damit Sie Ihren Weg zum Ziel konstruktiv und souverän weitergehen können. Zu einem späteren Zeitpunkt können Sie Ihre individuelle Strategie in Einzelcoachingsitzungen reflektieren und vertiefen.

**Trainerinnen:** **Dr. Silke Oehrlein-Karpi und Dr. Neela Enke**

**Zeit:** **9:00 Uhr - 13:00 Uhr**

**Zielgruppe:** **Nachwuchswissenschaftlerinnen**  
(in DFG-geförderten Forschungverbünden)

**22.10./  
23.10.**

### **Performing under Pressure**

#### **Lessons from the theatre for the successful academic professional**

Women are faced with a unique set of circumstances: we are often given a role that we perform in our personal and professional lives that we are not even aware of, and this role may affect the way we see and assess ourselves. Research has shown that, although both sexes suffer from imposter syndrome, women are more likely than men to be adversely affected by it.

Using unique techniques and exercises from the theatre, this workshop offers participants a chance to explore, define and redefine their role in their professional life and to learn new ways to become "pressure proof" in presentations and other stressful situations by turning stress and pressure into energy and motivation.

**Trainerin:** **Francesca Carlin**

**Zeit:** **9:00 - 17:00 Uhr (an beiden Tagen)**

**Zielgruppe:** **Nachwuchswissenschaftlerinnen**  
(in DFG-geförderten Forschungverbünden)

Anmeldung  
bitte bis  
2 Wochen  
vor Beginn!

Anmeldungen & Fragen an:

**pooling@cg.uni-stuttgart.de**

Verbund bei  
Anmeldung  
angeben!