



Workshopreihe für MINT-Studentinnen "weiblich.kompetent.erfolgreich"

"Stressbewältigung, Selbstwirksamkeit und Resilienz" mit Alexandra Busch

Im Workshop von Frau Busch geht es darum, Ursachen und Formen von Stress im Arbeits- und Studienalltag zu erkennen und Veränderungsvorhaben und Lernfelder zu identifizieren. Die Studentinnen erlernen, Energiequellen zu erkennen und diese auch zu nutzen, ihr persönliches Zeitmanagement zu professionalisieren sowie ein professionelles Selbstmanagement zu etablieren. Alexandra Busch gibt zudem Einblicke in Resilienz und gesunde Selbstführung und zeigt den Studentinnen, diese als Ressourcen für eine ausgewogene Karriereplanung aufzubauen.

Datum: Donnerstag, 04. Mai 2023

Uhrzeit: 09:30 - 13:00 Uhr

Ort: online

Die Teilnahme ist kostenfrei; die Anzahl der teilnehmenden Studentinnen ist jedoch begrenzt. Der Workshop wird in deutscher Sprache gehalten.

Die Anmeldung erfolgt über www.thueko.de.





Telefon: 03677-69 4583

E-Mail: thueko@tu-ilmenau.de Internet: http://www.thueko.de



Thüringer Netzwerkabend "MINT-Geflüster"

"Female Leadership - Zwischen Verantwortung & New Work"

Das Thema des diesjährigen Netzwerkabends "Female Leadership - Zwischen Verantwortung und New Work" veranschaulicht, dass Änderungsprozesse im Arbeitsalltag erforderlich und zeitgemäß sind, aber die Herausforderungen bleiben. Wie können Unternehmerinnen und Frauen in Führungspositionen die vielseitigen Bedürfnisse ihrer Mitarbeitenden mit ihrer Unternehmensphilosophie vereinen? Ihren Fachkräftebedarf decken und gleichzeitig wettbewerbsfähig handeln? Welche neuen Strukturen haben sich entwickelt und was genau bedeutet "New Work" für die Einzelne?

Wir laden ganz herzlich alle Frauen ein, die sich zur Thematik austauschen wollen und ihre Erfahrungen mit Gleichgesinnten aus Naturwissenschaft und Technik teilen möchten – von der Schülerin, Studentin, Absolventin, Promovendin, Wiedereinsteigerin, Mitarbeiterin bis zur weiblichen Führungskraft an einer Thüringer Hochschule oder in der Wirtschaft.

Datum: Donnerstag, 15. Juni 2023

Uhrzeit: 18:00 - 21:00 Uhr

Ort: COMCENTER Brühl, Erfurt

In der Podiumsdiskussion gehen Frauen aus Wirtschaft und WIssenschaft in einen öffentlichen Austausch. Im anschließenden Gettogether können sich alle Teilnehmerinnen des Netzwerkabends bei einem kleinen Imbiss autauschen. Durch den Abend führt Gerlinde Sommer. Sie ist freiberufliche Journalistin und Moderatorin.



Special für Studentinnen

Kommunikationstraining zur Vorbereitung auf den Netzwerkabend

Für Studentinnen findet ein Workshop zur optimalen Vorbereitung auf den Netzwerkabend statt, bei dem sich die Teilnehmerinnen durch Cornelia Stöckmann kleinen Übungen coachen lassen können. Der Workshop findet direkt vor dem Netzwerkabend statt. Anschließend kann Erlerntes gleich ausprobiert und angewendet werden.

Datum: 15. Juni 2023 Uhrzeit: 14:30 – 17:30 Uhr

Die Teilnahme ist kostenfrei; die Anzahl der teilnehmenden Studentinnen ist jedoch begrenzt. Bitte bei Interesse im Online-Anmeldeformular ankreuzen. Die Zusage erfolgt separat.