

ONLINE-WORKSHOP

Als Introvertierte*r in der Wissenschaft überzeugen: Ermutigungsworkshop für leise Menschen

INHALT

Geht es Ihnen in der Wissenschaft oft zu „laut“ zu? Haben Sie ein ungutes Gefühl dabei, sich mit Ihren Erfolgen zu präsentieren oder Ihre Thesen vor einem Fachpublikum zu verteidigen? Fühlen Sie sich nach Konferenzen oder Lehrveranstaltungen erschöpft? Fragen Sie sich, wie Sie sich in einer Führungsposition gut behaupten können? Wenn es Ihnen Unbehagen bereitet, small talk zu führen, zu netzwerken, zu diskutieren und Entscheidungen zu vertreten, dann gehören Sie vermutlich zu den Menschen, deren Persönlichkeit man als introvertiert beschreibt. In diesem Workshop lernen Sie Ihre Stärken kennen und können sie anschließend in der Wissenschaft gewinnbringend einsetzen. So halten Sie beruflich mit den eher „lauten“ Menschen Schritt, und das auf Ihre persönliche Art und Weise.

Als Teilnehmende dieses (Online-)Workshops...

- reflektieren Sie Ihre Persönlichkeit in Bezug auf intro- und extrovertierte Anteile
- werden Sie sich Ihrer individuellen Bedürfnisse bewusst
- lernen Sie Ihre Stärken als introvertierte Person kennen und einsetzen
- lernen Sie Strategien für schwierige Situationen kennen und probieren diese aus
- erhalten Sie Impulse, um nach und nach Ihre Intro-Komfortzone zu erweitern

METHODIK

Dieser Workshop ist auf die besonderen Bedürfnisse von Introvertierten zugeschnitten. Er bietet die Möglichkeit zur Selbstreflexion, ergänzt um Hintergrundinformationen und alltagspraktische Strategien. In einer kleinen Gruppe und einem vertrauensvollen Rahmen erhält jede*r Teilnehmer*in den Raum, den er/sie braucht.

ORGANISATORISCHES

Teilnehmer:innenzahl: min. 6, max. 10
Umfang: 2 x 4 Stunden vormittags, Option: Selbstlernangebot für den Nachmittag
Vorabfrage: Die individuellen Bedarfe der Teilnehmer:innen werden vorab erfasst.

REFERENTIN

- Coach für Promovierende, Systemische Beraterin (SG), Emotionscoach (emTrace®), Mutter von drei Kindern.
- Schwerpunkte: Motivation, Selbstorganisation, Schreibprozesse, Promovieren mit Kind und/oder Beruf.
- Mehrjährige Erfahrung in der akademischen Lehre, in der medien- und hochschuldidaktischen Beratung und in der Erwachsenenbildung.
- Promovierte Sprachwissenschaftlerin. Studium der Allgemeinen Sprachwissenschaft, Anglistik und Romanistik in Osnabrück und Southampton.
- Motto meiner Arbeit: „Um klar zu sehen, genügt oft schon ein Wechsel der Blickrichtung.“ (Saint-Exupéry)



FEEDBACK VON TEILNEHMER:INNEN

“ Ich fand den Workshop wirklich sehr gut und würde behaupten, dass er mein Weltbild sogar stückweise verändert hat! Mir hat der Workshop sehr gut gefallen und vor allem der "sichere" Raum unter eher introvertierten, sich austauschen zu können, seine Erfahrungen zu teilen. Und auch die einfühlsame, ehrliche Art, wie Du die Themen vermittelt hast.