

30.9.2009

Liebe Studentinnen,

heute möchten wir das erste Mal zum Seminarprogramm aus dem Frauenförderprogramm der Informatik für die MIN-Fakultät einladen. In diesem Jahr werden insgesamt 3 Seminare aus dem Paket angeboten.

Mit dem Frauenförderprogramm für die Informatik und die gesamte MIN-Fakultät möchten wir neue Wege beschreiten. Wir wollen die MIN-Frauen während ihrer Zeit an der Universität stärken und unterstützen. Sie sollen sich nicht allein gelassen fühlen, sondern in ein stabiles Netzwerk eingebettet sein.

Das Frauenförderprogramm der Informatik trägt nun den *Namen*

"anna logica":

ein Frauenprogramm, das das weibliche Potential fördert, das Türen öffnet und alle wichtigen Bereiche abdeckt.

Wir werden anna logica am 16. Oktober aus der Taufe heben und am selben Tag mit dem Seminarprogramm beginnen.

Mit einer Auftaktveranstaltung im Garten des Informatikums in Stellingen soll das Vorhaben innerhalb der MIN-Fakultät und auch für die interessierte Öffentlichkeit außerhalb der MIN-Fakultät bekannt gemacht werden. Es soll damit die dem Programm gebührende Aufmerksamkeit erzeugt werden.

Wir schreiten zur **Taufe**, traditionell mit Sekt:

**Kommt alle am 16. Oktober ab 14 Uhr
auf den Informatikcampus in Stellingen in die Bibliothek.**

Wir bieten eine Seminarreihe an, die Frauen in der Informatik in ihrer Zeit an der Universität während des Studiums oder der Promotion begleitet. Zu diesen Seminaren sind alle Studentinnen der MIN Fakultät eingeladen.

Die aktuellen Seminarangebote sind explizit darauf ausgerichtet, Frauen in MIN-Studiengängen zu stärken und ihnen lebendiges, auch im Fach anwendbares Wissen zu vermitteln. Die DozentInnen sind in der Mehrheit danach ausgewählt worden, dass sie sowohl die Seminarinhalte vermitteln können als auch aus eigener Erfahrung die Brücke zu den Anforderungen und Inhalten eines MIN Studiums schlagen können. Das Programm deckt alle wichtigen Bereiche ab, die zukünftige und aktive Informatikerinnen und MIN Frauen während ihres Studiums brauchen können.

Sie lernen Ideen finden, Texte entwickeln, Kommunikation verstehen um Konflikte vermeiden zu können und, wenn sie einmal da sind, dann auch locker mit ihnen umgehen zu können. Sie lernen zu präsentieren und Ideen/Projekte greifbar zu machen, sich selber und Projekte zu organisieren und, als Grundlage, die ganz eigene Persönlichkeit und die eigenen Werte und Ziele zu reflektieren und sinnvoll für Studien- und Karriereplanung einzusetzen.

Alle Seminare sind aufeinander abgestimmt und ergeben ein sinnvolles Ganzes.

Wir beginnen mit

Sich selber und die Arbeit organisieren können "Zeit- und Selbstmanagement für Studentinnen"

16.-18.10.2009

*** 16.10. 15:00–19:00 17.10. 9:30–18:30 18.10. 9:30–17:30**

*

Für ca. 24 Teilnehmerinnen

Räume werden nach Anmeldung bekanntgegeben

Entscheidend für ein erfolgreiches Studium und ein erfülltes Berufs- und Privatleben sind – neben einer sehr guten fachlichen Ausbildung – Klarheit über die eigenen Ziele, ein bewusster Umgang mit der eigenen Lebenszeit und ein gesundes emotionales Befinden. Sie lernen im Workshop wie Sie sinnvoll mit Ihrer Zeit umgehen können –so, dass Sie genügend Zeit für die wichtigen Dinge in Ihrem Leben haben. Sie lernen, wie Sie an Ihrer beruflichen und persönlichen Lebensvision arbeiten können und wie Sie davon ausgehend Ihre Ziele definieren und erreichen. Sie lernen, wie Sie Ihren inneren Zustand so steuern können, dass Sie optimalen Zugang zu Ihrer Energie und Konzentration finden.

Das Seminar basiert auf einem ganzheitlichen Ansatz, setzt Offenheit und Interesse voraus, über sich selbst und sein Verhalten nachzudenken, Gewohnheiten in Frage zu stellen und neue Verhaltensweisen auszuprobieren. Methodisch erwartet Sie eine abwechslungsreiche Mischung aus Vortrag, Einzel-, Partner- und Gruppenübung sowie aus angeleiteten Sequenzen, in denen Sie innere Vorstellungsbilder entwickeln können.

Sie lernen die Grundlagen der drei Bereiche kennen, die gutes Selbstmanagement ausmachen:

1) Die eigene Richtung bestimmen

- sich klar werden über die eigenen Ziele
- an der beruflichen und persönlichen Vision arbeiten
- Entscheidungen richtig treffen lernen
- Ziele sicher erreichen

2) Die Zeit effizient nutzen

- Prioritäten setzen
- Zeitpläne erstellen
- mit Zeitfressern umgehen
- Freizeit genießen

3) Den inneren Zustand steuern

um optimalen Zugang zu Ihren Ressourcen zu bekommen und Ihre Ziele mit der nötigen Energie und Konzentration zu erreichen.

Sie lernen Ihren inneren Zustand zu steuern:

- über Ihren Körper (Entspannungstechniken)
- über Ihren inneren Fokus
- über Ihre Überzeugungen

Sie lernen konkrete Verhaltensweisen kennen, die Sie gleich nach dem Seminar erfolgreich anwenden können. Viele davon können Sie in Ihrem Studium, im Beruf und im Privatleben nutzen.

Leitung

Dr. Matthias Mayer, Trainer und Coach, www.mmsc.de

Christine Bader, Entspannungsexpertin: Tiefenentspannung, Yoga-Übungen,

Theorie-Teil am zweiten Tag (ca. 5 Stunden)*

Anmeldung ab sofort bei

InformettenHH@informatik.uni-hamburg.de

c/o Susan Rice, D-203

Angela Schwabl D-225

Vogt-Kölln-Str. 30 225237 Hamburg