

# „Gestalte dein Leben – Erfolgreiche Karriereplanung und -gestaltung“ Workshop-Programm der Gleichstellungsbeauftragten für Studentinnen

## Zielsetzungen und Nutzen

Die Arbeitswelt ist heute durch eine Vielfalt von Optionen, den ständigen Wandel der Strukturen und Prozesse in den Organisationen und eine hohe Komplexität der Anforderungen gekennzeichnet. Klare Karrierewege können nur noch eingeschränkt angeboten werden. Zugleich besteht bei Beschäftigten der berechnete Wunsch, einen sinnvollen, wirksamen und anerkannten Beitrag zum Organisationsauftrag/zum Unternehmensziel in einer funktionierenden Arbeitsgemeinschaft zu leisten.

Werde zur Architektin und Entwicklerin deiner eigenen Lebens- und Arbeitsentwürfe. Das Programm gibt Anregungen, wie diese Aufgabe bewältigt werden kann. Ihr erhaltet im Lauf eines Jahres

- Informationen zu verschiedenen Aspekten der beruflichen und persönlichen Entwicklung
- die Möglichkeit, neue Kompetenzen zu erlernen und in praktischen Übungsbeispielen auszuprobieren
- den gezielten Erfahrungsaustausch zu Euren Anliegen mit den Gruppenmitgliedern
- Resonanz in Bezug auf das eigene Auftreten in professionellem Kontext
- Erkenntnisse über Selbst- und Fremdblockaden und wie man sie auflösen kann
- Hinweise zur Erstellung eines eigenen Karriereplans
- eine aussagefähige Teilnahmebescheinigung

## Aufbau und Inhalte

Das Programm gliedert sich in 4 halbtägige Präsenzveranstaltungen mit thematischen Schwerpunkten und praktischen Übungen. Im Anschluss an die Workshops 1, 2 und 3 finden jeweils 2 zweistündige Online-Meetings statt, in denen konkrete Fallbeispiele und Projekte der Teilnehmerinnen zu den jeweiligen Schwerpunkten besprochen werden. Die Termine der Online-Meetings werden mit der Gruppe abgestimmt. Workshop 4 rundet den Prozess ab.

### Workshop 1 Einstieg – Standortbestimmung 04.04.2025 (9-13 Uhr)

- Blick auf den eigenen bisherigen beruflichen Weg
- Motive für berufliches Engagement und Leistung
- Klarheit über die eigenen Kompetenzen und Ressourcen
- Schritte zur Karriereplanung und -gestaltung

### 2 Onlinemeetings (jeweils 2 Stunden)

- Besprechung konkreter Fallbeispiele und Projekte der Teilnehmerinnen

### Workshop 2 Karriereentwicklung als Teil der Lebensgestaltung 13.06.2025 (9-13 Uhr)

- Erarbeitung von beruflichen Alternativen – Chancen- und Risikoprüfung
- Umgang mit berechtigten Ansprüchen und Erwartungen
- Führungsverantwortung als Option
- Entscheidungen umsichtig treffen und kommunizieren

- Instrumente für eine systematische Aufgabenkoordination und -bearbeitung

#### 2 Onlinemeetings (jeweils 2 Stunden)

- Besprechung konkreter Fallbeispiele und Projekte der Teilnehmerinnen

#### Workshop 3 Kommunikation & Kooperation in Organisationen 10.10.2025 (9-13 Uhr)

- Rollen im Berufsleben wahrnehmen, einüben und ihre Funktion für die Interaktionen verstehen
- Effekt von Sprache und Haltung kennenlernen
- Wirkung von Organisationsstrukturen und -kulturen auf das eigene Handeln reflektieren
- Eskalationen vermeiden und konstruktive Lösungen entwickeln
- Angemessen und wirksam berechnete Grenzen setzen
- Selbstschutz und Selbstfürsorge

#### 2 Onlinemeetings (jeweils 2 Stunden)

- Besprechung konkreter Fallbeispiele und Projekte der Teilnehmerinnen

#### Workshop 4 Den Einstieg ins Berufsleben vorbereiten 28.11.2025 (9-13 Uhr)

- Den eigenen Wert für die verschiedenen Arbeitsmärkte ermitteln
- Kriterien für die Wahl eines Arbeitgebers entwickeln
- Konkrete Forderungen stellen und gut verhandeln in Vorstellungsgesprächen
- Weitergehende Karriere- und Berufschancen herausarbeiten
- Feedback zum Programm und Abschluss

## Voraussetzungen für die erfolgreiche Teilnahme

- Das Thema Berufseinstieg ist für Dich in absehbarer Zeit relevant.
- Du hast Interesse an einem längerfristigen Lern- und Reflexionsprozess.
- Du nimmst **verbindlich** an den Workshops und Online-Meetings teil.
- Du bist bereit, Deine Erfahrungen und Fragestellungen in die Gruppe einzubringen.

Das Programm richtet sich an Studentinnen – insbesondere der MINT-Studiengänge der Hochschule Niederrhein.

Anmeldung unter:

<https://verwaltung.hs-niederrhein.de/ant/gleichstellung/events/17/dates/1241>

