

■ NLP – Gebrauchsanweisung fürs Gehirn

Sa, 16.05.2020, OTH Amberg-Weiden / Standort Amberg  
Referentin: Manuela Schnitzenbaumer

Beim Neuro-Linguistischen Programmieren (NLP) handelt es sich um eine wirkungsvolle Methode mit einer Vielzahl von effektiven, leicht erlernbaren und schnell umsetzbaren Techniken. Nach einer Einführung ins NLP gibt es Tipps und Tricks fürs Gehirn. Sie erfahren unter anderem wie durch erfolgreiches Denken und Handeln wertvolle Ziele leicht zu erreichen sind und wie eine gute Kommunikation funktioniert, um sich selbst und andere besser zu verstehen.

Anmeldung ab 20.04.2020 / genderbuero@oth-aw.de  
Seminarplätze 16

Seminarüberblick

Das Seminarangebot richtet sich an Mentees und Mentorinnen.

23.11.2019	Rituale in der Business-Welt	Hof
14.12.2019	Effektiv lesen- Speed Reading	Aschaffenburg
25.01.2020	Jobsuche im Web und Bewerbungsmanagement	Nürnberg
01.02.2020	Workshop für Profimentorinnen	Nürnberg
07.03.2020	Jetzt fang ich an! – Coaching-Programm gegen Aufschieberitis (Prokrastination)	Weihenstephan
21.03.2020	Frauen & Karriere: Clever zum Ziel – Chancen nutzen	Deggendorf
28.03.2020	Netzwerken für Frauen – der Turbo für Ihre Karriere	Ingolstadt
25.04.2020	Gehaltsverhandlungen für Berufseinsteigerinnen und Business-Ladies	Augsburg
16.05.2020	NLP – Gebrauchsanweisung fürs Gehirn	Amberg

Für die meisten Seminare gilt folgende Zeitdauer:  
10:00 Uhr bis 17:00 Uhr



Anmeldung

Die Anmeldung für alle Seminare erfolgt per E-Mail bei der Koordinatorin der jeweiligen bayerischen Hochschule, an der das Seminar stattfindet.  
Die Teilnahme an allen Seminaren ist kostenlos.

BayernMentoring

Die Landeskonferenz der Frauen- und Gleichstellungsbeauftragten an Bayerischen Hochschulen (LaKoF Bayern/HAW) betreibt das landesweite Projekt BayernMentoring seit dem Wintersemester 2005/06.  
Ziel des BayernMentoring ist es, junge Frauen in (informations-) technischen Studiengängen berufsorientierend zu begleiten und zu fördern.

Persönlicher Nutzen: Austauschmöglichkeiten mit Mentees und Mentorinnen anderer HAW/Unternehmen

Weiteres unter:  
[www.lakof-bayern.de/foerderung/HAW/bayernmentoring](http://www.lakof-bayern.de/foerderung/HAW/bayernmentoring)

Foto: CyberMentor



# Seminarprogramm 2019/2020

## Für Mentees und Mentorinnen



gefördert von der LaKoF Bayern-Landeskonferenz der Frauen- und Gleichstellungsbeauftragten an Bayerischen Hochschulen/HAW



■ **Rituale in der Business-Welt**

Sa, 23.11.2019, HS Hof  
Referentin: Silke Foth

Frauen sind nach wie vor in der Arbeitswelt benachteiligt. Dies obwohl sie oft die bessere Ausbildung, die größere Erfahrung und die höhere Kompetenz haben. Warum? Weil über den Erfolg im Business nach wie vor die „berühmtesten“ Business-Rituale entscheiden. Gerade für Berufseinsteigerinnen bedeutet dieses Ritual-Knowhow eine „Abkürzung“, wenn frau auf diese vorbereitet ist. Vorhandene Rituale zu kennen, zu übersetzen und neue zu schaffen, sind ein Erfolgsgarant, um persönlich im Beruf weiterzukommen.

Anmeldung ab: 28.10.2019 / sarah.keil-wagener@hof-university.de  
Seminarplätze 25

■ **Effektiv lesen – Speed Reading**

Sa, 14.12.2019 TH Aschaffenburg / 10.30 – 17.30 Uhr  
Referentin: Kia Böck oder Lisa Schuhbießer

Gesucht – gefunden! Unsere Augen sind eigentlich nicht zum Lesen geschaffen. Mit den Übungen aus diesem Training können Sie zukünftig effizienter Wissen über ihre Augen aufnehmen und speichern. Drei Hindernisse werden dazu überwunden: Die Regression der Augen, mangelndes Verständnis und fehlende Konzentration. Ziel ist das beschleunigte Lesen in Sinneinheiten, sowohl beim schnellen Sichten von Material, als auch beim Lesen im Detail.

Anmeldung ab: 18.11.2019 / jutta.zang@th-ab.de  
Seminarplätze 16

■ **Jobsuche im Web und Bewerbungsmanagement**

Sa, 25.01.2020, TH Nürnberg / 10.00 – 16.00 Uhr  
Referentin: Tabea Raphaela Dirscherl

Wie nutze ich das Web optimal für die Bewerbung, wie die Jobportale und was gilt es auf Xing, Monster, Stepstone und Absolventa zu beachten? Wie meistere ich erfolgreich ein Bewerbungsgespräch! Wie sind nonverbale und verbale Kommunikation richtig einzusetzen? Wie stelle ich geschickte Fragen? Wie verhalte ich mich entsprechend dem Business Knigge? Wie wende ich die richtige Atemtechnik an? Antworten auf all diese Fragen erhalten Sie im Workshop. Denn ab der ersten Minute gilt es, überzeugend aufzutreten und in Erinnerung zu bleiben!

Anmeldung ab: 07.01.2020 / hsf@th-nuernberg.de  
Seminarplätze 30

■ **Workshop für Profmentorinnen**

Sa, 01.02.2020, TH Nürnberg / 11.00 – 16.00 Uhr  
Referentin: Silke Foth

Im Mentoring stellen Führungskräfte ihre langjährigen Erfahrungen und Kompetenzen einer jungen Studentin innerhalb einer zeitlich begrenzten Partnerschaft zur Verfügung. Mentoring bedeutet „Lernen aus Erfahrung“. Wie das funktioniert und welche Erfahrungen unterstützen? Wo steht die Mentee und was sind die Hürden? Häufig geht es im Mentoringtandem deshalb um Standortbestimmung der Mentee, Profilerstellung, Rollenklärung, Zielfindung, Zielreflexion usw.

In diesem Workshop erhalten Sie eine praktische Toolbox zu den inhaltlichen Anforderungen eines erfolgreichen Mentorings.

Anmeldung ab: 07.01.2020 / hsf@th-nuernberg.de  
Seminarplätze 25

■ **Jetzt fang ich an! – Coaching-Programm gegen Aufschieberitis (Prokrastination)**

Sa, 07.03.2020, HS Weihenstephan-Triesdorf/  
Campus Weihenstephan  
Referentin: Stephanie Sedlmayer-Weßling

Sie haben „Aufschieberitis“ und wollen etwas ändern? Dieser Workshop zeigt Ihnen, wie Sie sich in Zukunft besser organisieren und selbst motivieren können, um Ihre Projekte rechtzeitig, mit weniger Stress und mehr Power in Angriff zu nehmen. Aufschieben, im Fachjargon Prokrastination, überschattet oft Arbeit und Freizeit und belastet das seelische und körperliche Wohlbefinden. Fangen Sie an, Ihre persönlichen Aufschiebe-Ursachen zu erkennen. Lernen Sie Techniken zu Selbst- und Zeitmanagement kennen und motivieren Sie sich optimistisch und neu, um Ihr Arbeits- und Lernverhalten zu verändern. Für mehr Erfolg in Beruf und Studium und eine entspannte Freizeit. Fangen Sie jetzt an!

Anmeldung ab: 10.02.2020 / christiane.setzwein@hswt.de  
Seminarplätze 20

■ **Frauen & Karriere: Clever zum Ziel – Chancen nutzen**

Sa, 21.03.2020, TH Deggendorf  
Referentin: Dagmar Hees-Rave

Die eigene Karriere beginnt im Kopf, mit dem eigenen Selbstverständnis und dem eigenen Selbstbewusstsein. Für Frauen gelten oft ganz besondere Herausforderungen. Welche Management-Skills hilfreich sind, wie Frauen sich strategisch clever verhalten und was ihnen hilft, ihre Ziele zu erreichen, wie sie Barrieren rechtzeitig

erkennen und Brücken für ihr Karriereziel nutzen sowie frühzeitig die richtigen Weichen stellen – daran arbeiten wir in diesem Seminar!

Anmeldung ab: 24.02.2020 / stefanie.moeginger@th-deggendorf.de  
Seminarplätze 16

■ **Netzwerken für Frauen – der Turbo für Ihre Karriere**

Sa, 28.03.2020, TH Ingolstadt  
Referentin: Dagmar Hees-Rave

Ob es um den beruflichen Einstieg, die eigene Karriereplanung, die Vereinbarkeit von Familie und Beruf oder ganz allgemein die berufliche und private Lebensplanung geht – ein gutes Netzwerk ist nicht nur eine optimale Unterstützung, sondern oft auch die entscheidende Voraussetzung für Ihren Erfolg. Aber auch ganz praxisnah: Wie Sie sich wirksam vorstellen und ins Gespräch kommen? Denn erfolgreich Netzwerken heißt, sich bekannt machen, andere Menschen kennenlernen und das eigene Ziel dabei nicht aus den Augen verlieren. In diesem Workshop werden individuelle Lösungsansätze erarbeitet und entwickelt, wie Sie ein gutes Netzwerk aufbauen und sich strategisch dabei richtig ausrichten können.

Anmeldung ab: 02.03.2020 /  
online: [events.thi.de/bayernmentoring2020](https://events.thi.de/bayernmentoring2020)  
Seminarplätze 16

■ **Gehaltsverhandlungen für Berufseinsteigerinnen und Business-Ladies**

Sa, 25.04.2020, HS Augsburg  
Referentin: Claudia Irsfeld

Sie stehen vor Ihrer ersten oder nächsten Gehaltsverhandlung? Dieser Workshop unterstützt Sie als Frau dabei, Ihre Interessen klar zu benennen, sicher aufzutreten und als souveräne Gesprächspartnerin zu agieren. Sie lernen das Gehaltsverhandlungs-1x1 kennen, diskutieren geschlechterspezifische Unterschiede in Verhandlungen, bekommen eine Menge wertvoller Tipps und Tricks und können sich Ihr ganz persönliches Vorgehen für die nächste Verhandlung erarbeiten.

Anmeldung ab: 30.03.2020 / christine.greve@hs-augsburg.de  
Seminarplätze 12