

Workshop 10 „Als Introvertierte*r in der Wissenschaft überzeugen: Ermutigungsworkshop für leise Menschen“

Datum: Do, 30. März 2023, 09.00–16.00 Uhr (mit Pausen)

Trainerin: Dr. Majana Beckmann

Raum: Zoom (Zugangsdaten gehen Ihnen rechtzeitig zu)

Kapazität: max. 12 Teilnehmende

Beschreibung

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
- erhalten Sie Impulse für einen konstruktiven Umgang mit sich selbst und anderen
- lernen Sie, Kritik professionell und nicht persönlich zu nehmen
- erweitern Sie nach und nach Ihre Intro-Komfortzone

Methodik

Dieser Online-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 sie/er braucht.

Über die Trainerin

Dr. Majana Beckmann ist Coach für Promovierende und hochsensible Frauen sowie Systemische Beraterin (SG). Sie ist Mutter von drei Kindern und hat in ihrer Arbeit folgende Schwerpunkte: Motivation, Selbstorganisation, Schreibprozesse, Promovieren mit Kind und/oder Beruf. Sie verfügt über mehrjährige Erfahrung in der akademischen Lehre, in der medien- und hochschuldidaktischen Beratung und in der Erwachsenenbildung. Sie ist promovierte Sprachwissenschaftlerin und hat Allgemeine Sprachwissenschaft, Anglistik und Romanistik in Osnabrück und Southampton studiert. Das Motto ihrer Arbeit lautet: „Um klar zu sehen, genügt oft schon ein Wechsel der Blickrichtung.“ (Saint-Exupéry)