

# ISOS Course

Das Ruder fest in die Hand nehmen:

## Kommunikation für Wissenschaftlerinnen

Stephanie von Below

02 + 03 December 2014 | 09:00 - 17:00 Uhr

Wie können Sie sich in Besprechungen und Meetings Gehör verschaffen? Wie können Sie von Ihrem Betreuer oder Ihrer Chefin richtig wahrgenommen werden und Ihre Ziele besser erreichen? Was können Sie tun, um bei der Verteilung der „Sahnestücke“ mit im Rennen zu sein? Wie erreichen Sie es NEIN zu sagen und sich abzugrenzen? Wie können Sie agieren und nicht nur reagieren?

Sie werden in diesem Workshop Handlungsalternativen und Tipps für Ihr Standing im Hochschulalltag besprechen und erproben.

- | Das eigene Karriereziel in den Blick nehmen
- | Meine Wirkung nach außen - Selbstbild und Fremdbild
- | Besser gehört werden - Kommunikation klipp und klar
- | Berufliche Fallen der „Good-Girl-Orientierung“ reflektieren
- | Verbales Judo - Schlagfertigkeit trainieren, mit unsachlicher Kritik umgehen
- | Erfolgreiche Strategien für Meetings und Besprechungen
- | Grenzen setzen - Prioritäten, Mut zum „Nein“ sagen etc.
- | Vom Reagieren zum Agieren

Teilnehmerinnen haben an einem Termin nach dem Kurs die Möglichkeit in einem Coaching (1-3 Std.) einzelne Themen und Aspekte im Zweiergespräch zu vertiefen.

**Venue:** Leibnizstr. 1, Raum 105a

*ISOS PhDs have priority in our courses.*

*Child care can be provided if we have two weeks notice in advance.*

Please register online at

[www.futureocean.org/isos](http://www.futureocean.org/isos)