

Veranstalter

Frauenbeauftragte der Fakultät für Medizin der UR

apl. Prof. Dr. Marianne Federlin

Referat Personalentwicklung des UKR

Roswitha Happach

Referenten

Miriam Vogt (IMV)

Dipl.-Kaufrau, Sportökonomin,
Weltmeisterin Ski Alpin 1993

Albert Kapfinger (IMV)

Verhaltenstrainer



Kontakt & Anmeldung

Kontakt

apl. Prof. Dr. Marianne Federlin marianne.federlin@ukr.de
Roswitha Happach roswitha.happach@ukr.de

Anmeldung

personal.entwicklung@ukr.de

Überweisung der Eigenbeteiligung in Höhe von
80 EUR bis spätestens 17.10.2018 an

Universitätsklinikum Regensburg

Projektnummer: 3742902

IBAN: DE52 7505 0000 0780 0105 00

Sparkasse Regensburg

Kennwort: „Workshop“



Frauenbeauftragte der Fakultät für Medizin der UR /
Personalentwicklung UKR

„BEREIT FÜR DEN NÄCHSTEN SCHRITT?“

PERSÖNLICHE STANDORTBESTIMMUNG UND
KARRIEREPLANUNG FÜR MEDIZINERINNEN UND
WISSENSCHAFTLERINNEN



Basis-Seminar

Im Medizinstudium steigt der Anteil an weiblichen Studierenden stetig. Gerade zu Beginn ihrer beruflichen Karriere ist den Frauen oftmals noch nicht klar, wohin der weitere berufliche Weg führen soll.

Sich selbst zu reflektieren, seine inneren Antreiber und Einstellungen zu kennen und darauf basierend Entwicklungschancen und Handlungsoptionen zu identifizieren, stellt in diesem Kontext einen wesentlichen Baustein dar.

Daher bieten wir für die am UKR beschäftigten Medizinerinnen und Naturwissenschaftlerinnen mit zwei bis drei Jahren Berufserfahrung sowie Post-Doktorandinnen und Habilitandinnen das Seminar „Bereit für den nächsten Schritt?“ an.

Als Teilnehmerin erhalten Sie die Möglichkeit,

- Ihre individuellen Begabungen, Stärken und Ziele klar zu erkennen.
- Ihre eigene Standortbestimmung zu formulieren, zu visualisieren und zu planen.
- Ihre bereits erworbenen Kompetenzen optimierend einzusetzen.
- für Ihre berufliche Karriereentwicklung selbstbewusst Verantwortung zu übernehmen.
- Ihre beruflichen und privaten Herausforderungen und Wechselbeziehungen anzunehmen.

Das Seminar will Sie ganzheitlich ansprechen: Mentale Trainingseinheiten (z.B. Tiefenentspannung) nehmen einen wesentlichen Stellenwert ein und wechseln sich mit Wissensvermittlung ab. Es bietet sich die Chance zur geistigen und körperlichen Regeneration.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

apl. Prof. Dr. Marianne Federlin
Frauenbeauftragte
Fakultät für Medizin der UR

Roswitha Happach
Leiterin Referat Personal-
entwicklung des UKR

09. & 10. November 2018

jeweils 09:00 - 19:00 Uhr

Seminarhaus Mühle in 84066 Mitterhaselbach
(Nähe Mallersdorf)

Mitfahrgelegenheiten können organisiert werden.

Persönlichkeit, Persönliche Standortbestimmung

- „Warum bin ich, wie ich bin?“
- Erkennen meiner eigenen Potentiale und Begabungen
- „Wie mache ich das Beste daraus?“
- „Wo stehe ich jetzt, wo will ich hin?“

Individuelles Motiv-, Werte- und Zielsystem, Selbstmanagementkompetenzen

- Zielsetzung, Energien
- Durchführung, Entscheidungen treffen
- Mut zur Konsequenz
- Selbstmotivation, Steigerung des Selbstvertrauens

Mentale Stärke

- Techniken der geistigen und körperlichen Regeneration

Individuelle Nachbetreuung

Wöchentliches Feedback sechs Wochen im Anschluss

... und alles, was Sie selbst erkennen, bleibt ausschließlich bei Ihnen – im Seminar gibt es keine Präsentationen oder Gruppenarbeiten. Die Intensität gibt Ihnen zusätzlich zur individuellen Nachbetreuung eine besondere Nachhaltigkeit!