



^b
**UNIVERSITÄT
BERN**

2023 Kursprogramm und Coaching Courses and coaching

Abteilung für Chancengleichheit
Office for Equal Opportunities



Editorial

Kursprogramm 2023

Das Kursprogramm der Abteilung für Chancengleichheit (AfC) bietet vielfältige Kurse und Workshops für Wissenschaftler*innen, Studierende und Mitarbeitende. Neben Angeboten für Frauen wie Kursen zu Auftrittskompetenz oder zum Umgang mit Machtspielen umfasst das Programm auch Workshops zur Förderung von Gender- und Diversitykompetenz, die sich an alle Universitätsangehörigen richten.

Neu können Sie für Ihr Team oder Institut individuelle Workshops buchen. Mehr Informationen dazu finden Sie in dieser Broschüre.

Die Abteilung für Chancengleichheit bietet weiterhin individuelle Coachings für fortgeschrittene Wissenschaftlerinnen und Coachings zum Thema Vereinbarkeit von Familie und Beruf an. Zudem startet die nächste Runde des Karriereprogramms «COMET – Coaching, Mentoring und Training» für Postdoktorandinnen im Juni 2023.

Wir hoffen, dass unser Programm Ihr Interesse weckt und freuen uns auf Ihre Teilnahme.

The course programme of the Office for Equal Opportunities offers a wide range of courses and workshops for academics, students and staff. In addition to courses for women, such as courses on presentation skills or dealing with power games, the programme also includes workshops to promote gender and diversity competence, which are aimed at all university employees.

You can now book individual workshops for your team or institute. You can find more information about this in this brochure.

The Office for Equal Opportunities continues to offer individual coaching for advanced female academics and coaching on the topic of reconciling family and career. In addition, the next round of the career programme «COMET - Coaching, Mentoring and Training» for female postdocs will start in June 2023.

We hope that our programme sparks your interest and we look forward to your participation.

Joel Schaad
Abteilung für Chancengleichheit / Office for Equal Opportunities

Neu: Individuelle Workshops

Die Abteilung für Chancengleichheit bietet zusätzlich zum Kursprogramm individuell gestaltbare Workshops an als Weiterbildung für Teams und Institute. Die Workshops werden grundsätzlich von Mitarbeiter*innen der AfC durchgeführt und dienen der Sensibilisierung auf Diversitätsthemen und zur Wissensvermittlung, insbesondere in Bezug auf die Bearbeitung der Themen und Prozessabläufe an der Universität Bern. Die AfC behält sich vor, Anfragen abzulehnen oder externe Expert*innen für angefragten Workshop einzuladen.

Workshop-Themen

Inklusive Sprache

Für die Gestaltung gerechter Geschlechterverhältnisse ist es wichtig, wie wir sprechen, schreiben und abbilden. Wir behandeln die Empfehlungen der Universität Bern und Sie können geschlechtergerechtes Formulieren üben. Zudem werden aktuelle Sprachgebräuche diskutiert, um sich allenfalls im Team/Institut auf einen einheitlichen Gebrauch zu einigen.

Barrierefreiheit/Nachteilsausgleich/Inklusives Studiumfeld

Wo sind die Barrieren im Universitätsalltag für Menschen mit Behinderungen und chronischen Krankheiten? Wie können Barrieren abgebaut werden? Welche Möglichkeiten gibt es an der Universität Bern? Was ist ein Nachteilsausgleich? Ziel der Universität Bern ist ein inklusives Studien- und Arbeitsumfeld für alle Universitätsangehörigen.

Soziale Selektivität, Migration & Flucht, Alter

Der Zugang zum Studium steht an der Universität Bern allen offen, die die Zugangskriterien erfüllen. Dennoch gibt es Hürden für verschiedene Personengruppen. Wie kann der Zugang für Menschen verbessert werden, die in erster Generation studieren oder die einen Fluchthintergrund haben? Welche Massnahmen können dagegen greifen?

Wissenschaftskultur / Teamkultur

Wissenschaftliche Exzellenz ist vielfältig, universitäre Karrierewege können sehr divers sein. Die Definitionen von Exzellenz und Wissenschaftskultur bestimmen massgeblich die Arbeitserfahrungen und Karrieren von Universitätsangehörigen. Im Workshop werden Job-Sharing und flexible Arbeitszeitmodelle diskutiert sowie Aspekte einer diversen, inklusiven Teamkultur thematisiert.

Work-Life-Balance und Vereinbarkeit

Welche Angebote kennt die Universität Bern konkret zur besseren Vereinbarkeit von Beruf und den weiteren Lebensbereichen? Welche individuellen Handlungsspielräume

können wir nützen? Im Workshop werden nach einer theoretischen Einbettung des Konzepts der Work-Life-Balance und Vereinbarkeit die Angebote der Universität Bern vorgestellt und Best Practice-Beispiele ausgetauscht.

Chancengleichheit in Anstellungsverfahren

Im Workshop lernen Personen, die in Struktur- und Wahlkommissionen mitwirken, die verschiedenen Stufen des Verfahrens kennen und reflektieren darüber, wie diese transparent und fair gestaltet werden können. Dabei werden Aspekte wie die DO-RA-Deklaration, gute Kriterien für die Beurteilung von Kandidierenden und unbewusste Vorurteile aufgenommen.

Sexuelle Belästigung

Alle Universitätsangehörigen haben Anspruch auf Schutz der persönlichen Integrität am Arbeitsplatz und im Studium. Was ist sexuelle Belästigung? Welche Folgen hat sexuelle Belästigung für die Betroffenen, fürs Team und für das Arbeitsklima? Im Workshop wird aufgezeigt, welche Unterstützungsmassnahmen, Prozesse und Anlaufstellen es an der Universität gibt und welche Verantwortung die Vorgesetzten haben.

LGBTIQ+

An der Uni Bern arbeiten und studieren viele Menschen, welche der LGBTIQ+-Community angehören. Im Workshop wird einleitend Wissen über den aktuellen Stand der Schweizer LGBTIQ+-Gleichstellung sowie Hürden und Herausforderungen im Unialltag vermittelt. Der Workshop geht auf konkrete Handlungsmöglichkeiten für eine inklusive und LGBTIQ+-freundliche Unikultur und Lehre ein.

Hate Speech

Wenn sich Forschende in der Öffentlichkeit exponieren, sind sie teilweise gehässigen Reaktionen ausgesetzt. Die Universität Bern stellt ihren Mitarbeitenden verschiedene Angebote zur Verfügung bei . Im Workshop wird erläutert, welche Formen von Hate Speech unterschieden werden, welche Reaktionen hilfreich sind und inwieweit auch strafrechtliche Schritte sinnvoll sind. Ebenfalls werden Formen von Counter Speech geübt.

Information

Zielgruppen

Organisationseinheiten der Universität Bern: Forschungsgruppen, Institute z.B.

Kosten

CHF300.- oder nach Absprache für einen zweistündigen Workshop

Kontakt

Interessierte nehmen Kontakt auf mit Joel Schaad, Wissenschaftlicher Mitarbeiter:
joel.schaad@unibe.ch.

Gerne passen wir die Workshops nach Ihren Wünschen und Vorschlägen an.

New:

Individual workshops

In addition to the course program, the Equal Opportunity Office (AfC) offers individually designed workshops as further training for teams and institutes. The workshops are generally conducted by employees of the AfC and serve to raise awareness of diversity issues and to impart knowledge, especially with regard to the handling of issues and processes at the University of Bern. The AfC reserves the right to refuse requests or to invite external experts for requested workshops.

Workshop topics

Inclusive language

How we speak and write is important for shaping equitable gender relations. We will cover the recommendations of the University of Bern and you can practice gender-inclusive phrasing. In addition, current language usage will be discussed in order to agree on consistent usage within the team/institute, if necessary.

Accessibility/Access arrangements/Inclusive Study Environment

What are the barriers in everyday university life for people with disabilities and chronic illnesses? How can these barriers be reduced? What opportunities are there at the University of Bern? What access arrangement are there? The goal of the University of Bern is to have an inclusive study and work environment for all university members.

Social selectivity, migration & refugees, age

Access to studies at the University of Bern is open to all who meet the admission criteria. Nevertheless, there are hurdles for different groups of people. How can access be improved for people who are first-generation students or who have a refugee background? What measures can be taken to grant better access?

Research culture / team culture

Excellence is diverse, and university career paths can be very diverse. The definitions of excellence and research culture significantly determine the work experiences and careers of university staff. The workshop will discuss job sharing and flexible working time models as well as aspects of a diverse, inclusive team culture.

Work-life balance and compatibility

What concrete offers does the University of Bern have to improve the compatibility of work and other areas of life? What individual room for maneuver is there? The workshop discusses the concept of work-life balance and compatibility, the offers of the University of Bern and best practice examples will be exchanged.

Equal opportunities in employment procedures

In the workshop, people who participate in structural and selection commissions learn about the different stages of the process and reflect on how to make them transparent and fair. Aspects such as the DORA Declaration, good criteria for evaluating candidates and unconscious bias will be included.

Sexual harassment

All university employees are entitled to the protection of personal integrity in the workplace and in their studies. What is sexual harassment? What are the consequences of sexual harassment for the victim, for the team, and for the work climate? The workshop will highlight what support measures, processes and points of contact exist at the university and what responsibilities supervisors have.

LGBTIQ+

At the University of Bern, many people work and study who belong to the LGBTIQ+ community. The workshop will provide introductory knowledge about the current state of Swiss LGBTIQ+ equality as well as hurdles and challenges in everyday university life. The workshop will address concrete possibilities for action for an inclusive and LGBTIQ+-friendly university culture and teaching.

Hate Speech

When researchers expose themselves in public, they are sometimes exposed to hateful reactions. The University of Bern provides its employees with various offers at . The workshop will explain which forms of Hate Speech can be distinguished, which reactions are helpful and to what extent criminal prosecution is appropriate. Forms of counter speech will also be practiced.

Information

Target groups

Organisational units of the University of Bern: Research groups, Institutes, or similar.

Cost

CHF300.- or by arrangement for a two-hour workshop.

Contact

Interested parties should contact Joel Schaad, scientific officer:
joel.schaad@unibe.ch.

We are happy to tailor the workshop to your wishes and suggestions.

Alle Kurse

All courses

Auftrittskompetenz und Empowerment für Frauen **Presentation skills and empowerment for women**

- 19.01.2023 **Medientraining Deicher & Kopp**
Kurs für Universitätsangehörige
- 24.04.2023 **Nie mehr Lampenfieber! Gesehen, gehört und verstanden werden**
Kurs für weibliche Universitätsangehörige
- 12.05.2023 **Wen-Do – Selbstbehauptung und -verteidigung**
Kurs für Studentinnen und weibliche Universitätsangehörige
- 20.06.2023 **Medientraining Medienkoffer**
Kurs für weibliche Universitätsangehörige
- 04.05.2023 **Done Being Nice! Increase your Assertiveness in Institutional Power Games**
Workshop for female docs, postdocs and professors

Gender- und Diversitykompetenz für Studierende und Mitarbeitende **Gender and diversity competence for students and staff**

- 03.03.2023 **Langage inclusif : Français**
Atelier pour étudiant-e-s et membres de l'université
- 23.03.2023 **Zu nah!?**
Praxisworkshop für Universitätsangehörige
- 07.06.2023 **Geschlechtergerechtes Formulieren: gewusst wie (Deutsch)**
Workshop für Universitätsangehörige
- 31.08. &
07.09.2023 **Check your Privilege: Diversitätsbewusste Zusammenarbeitskultur gestalten**
Workshop für Universitätsangehörige
- 10.11.2023 **Better Science: Research culture and academic excellence**
Workshop for docs and postdocs

Auftrittskompetenz und Empowerment

Medientraining Deicher und Kopp

Kurs für Universitätsmitarbeitende

Zielgruppe

Alle Mitarbeitenden der Universität

Dauer

1 Tag

Datum

19.01.2023

Zeit

09:15 - 16:15 Uhr

Ort

Universität Bern,
Hauptgebäude
Hochschulstrasse 4
3012 Bern
Raum 212

Kosten

CHF120.- für Mitarbeitende der Universität Bern und Externe

Anmeldeschluss

22.12.2023

Kursprache

Deutsch

Inhalt

Wissenschaftskommunikation erfordert Medienkompetenz. Sei es via Social Media, in Printmedien oder im Fernsehen: Der Umgang mit heiklen Medienanfragen bis hin zum Interview stellen eine Herausforderung dar, um die eigene Forschung einem nicht-wissenschaftlichen Publikum zu vermitteln. Das Medientraining für Wissenschaftlerinnen gibt Inputs aus der Praxis von erfahrenen Medienschaffenden und Kommunikationsexperten, bietet die Möglichkeit, einen überzeugenden Auftritt zu üben und das eigene Storytelling zu verbessern. Das Medientraining beinhaltet einem Input zu Hate Speech auf Social Media. Sie lernen dabei, was Hate Speech provozieren kann und wie Sie darauf reagieren können.

Ziele

Die Teilnehmenden:

- Kennen die Erwartungen von Journalist*innen und wissen, wie sei eine Medienanfrage effizient managen können
- Lernen, Botschaften zu formulieren und diese in Interviews zu platzieren
- Formulieren ihre Statements überzeugend, treffend und für ein breites Publikum verständlich
- Wissen, wie sie sich bei Vorfällen von Hate Speech auf Social Media verhalten können

Kursleitung

Daniel Deicher, Simon Kopp
(Deicher | Kopp Kommunikation)
Jolanda Spiess-Hegglin (Verein #netzourage)

Compétences en diversité et compétence en genre

Langage inclusif : Français

Cours pour étudiant-e-s et personnel universitaire

Groupe cible

Tous les membres de l'université

Durée

2 heures 30 minutes

Date

03.03.2023

Heures

12:00h - 14:30h

Lieu

Université de Berne,
UniS
Schanzeneckstrasse 1
3012 Bern
Salle A027

Coûts

CHF20.- pour les
membres de l'Univer-
sité de Berne,
personnes externes
CHF 50.-

Date limite d'inscrip- tion

16.02.2023

Language

Français

Contenu

La langue et les images décrivent les réalités sociales : non seulement elles les reproduisent mais elles les façonnent aussi de manière déterminante, en ce sens qu'elles influencent notre perception, notre pensée et influencent nos actions. Pour l'élaboration de rapports sociaux équitables, la manière dont nous parlons, écrivons et représentons est importante. Il est facile d'apprendre à utiliser le langage de manière équitable entre les sexes. Dans l'atelier, vous apprendrez les principes de base et les recommandations de l'Université de Berne et vous aurez le temps de pratiquer l'écriture inclusive. En outre, vous recevrez des informations de fond ainsi qu'un aperçu des différents usages linguistiques.

Buts

Les participant-e-s

- se sont penché-e-s sur l'utilisation d'un langage inclusif
- connaissent les exigences et les recommandations de l'Université de Berne pour un langage inclusif
- ont pu s'exercer à la formulation inclusive

Direction du cours

PD Dr. Pascal Gyax

Diversity- und Genderkompetenz

Zu nah!?

Praxisworkshop für Studierende und Universitätsmitarbeitende

Zielgruppe

Alle Universitätsangehörigen

Dauer

90 Minuten

Datum

23.03.2023

Zeit

12:30 - 14:00 Uhr

Ort

Universität Bern, UniS
Schanzeneckstrasse 1
3012 Bern, Haupteingang

Kosten

Studierende CHF 30.-,
Mitarbeitende der Universität Bern CHF 50.-,
Externe CHF 80.-

Anmeldeschluss

26.02.2023

Kurssprache

Deutsch

Inhalt

Die Grenze zwischen harmlosem Flirt, freundschaftlichem Umgang und sexueller Belästigung ist oft schwierig zu ziehen – auch an der Universität. Was ihm zu nahe kommt, wird von jedem Menschen unterschiedlich erlebt, sei es auf der körperlichen oder der verbalen Ebene. Wie kann ich mich frühzeitig und wirksam wehren, wenn mir eine Situation unangenehm ist? Wo hole ich Hilfe und Unterstützung? Wann und wie mische ich mich als Kollegin oder Kollege, als Mitstudentin oder Mitstudent ein? Wie zeige ich Zivilcourage in Situationen von sexueller Belästigung?

Ziele

Die Teilnehmenden

- begegnen in gespielten Szenen verschiedenen Facetten sexueller Belästigung
- erweitern durch Beobachten und Ausprobieren ihre Handlungsperspektiven
- lernen, wirksam einzugreifen, ohne sich selber in Gefahr zu bringen

Kursleitung

Ann Klemann, Forumtheater KonflikTüren, StattGewalt-Rundgang
Andi Geu, Geschäftsleiter NCBI Schweiz, StattGewalt-Rundgang

Auftrittskompetenz und Empowerment

Nie mehr Lampenfieber! Gesehen, gehört und verstanden werden

Kurs für weibliche Universitätsangehörige

Zielgruppe

Studentinnen, Wissenschaftlerinnen und weibliche Verwaltungsangestellte

Dauer

1 Tag

Datum

24.04.2023

Zeit

09:00 - 17:00 Uhr

Ort

Universität Bern,
Hauptgebäude
Hochschulstrasse 4
3012 Bern
Raum 331

Kosten

Studentinnen CHF 60.-,
Mitarbeiterinnen der
Universität Bern CHF 100.-,
Externe CHF 150.-

Anmeldeschluss

26.03.2023

Kurssprache

Deutsch

Inhalt

Bei der Präsentation von Arbeiten, bei Reden und Vorträgen sowie in Diskussionen kommt der Stimme, der Atemtechnik und der Körperhaltung eine grosse Bedeutung zu. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie in Seminaren, Kommissionen und an Tagungen erfolgreich referieren, Ihre Auftrittsangst verlieren und professionell auftreten.

Ziele

Die Teilnehmerinnen

- beherrschen grundlegende Vortragstechniken, um erfolgreich zu referieren und professionell aufzutreten
- kennen die Wirkung ihrer Stimme, die Bedeutung von Körpersprache und Atemtechnik und setzen diese bewusst ein
- kennen Übungen, die ihre Ausdrucksfähigkeit optimieren und sie bei der Vorbereitung von öffentlichen Auftritten unterstützen
- verlieren ihre Auftrittsangst oder lernen positiv mit ihrem Lampenfieber umzugehen

Kursleitung

Yvonne Vogel, Schauspielerin, Trainerin für Atem- und Stimmtechnik, Körpersprache und Auftrittskompetenz

Auftrittskompetenz und Empowerment

Wen-Do

Kurs für Studentinnen und weibliche Universitätsangehörige

Zielgruppe

Studentinnen, weibliche
Universitätsangehörige

Dauer

1 Tag

Datum

12.05.2023

Zeit

10:00 - 16:00 Uhr

Ort

Feuerwehr Viktoria
Gotthelfstrasse 29
3013 Bern (genauer Raum
wird nach Anmeldung
mitgeteilt)

Kosten

Studentinnen CHF 30.-,
Mitarbeiterinnen der
Universität Bern CHF 50.-,
Externe CHF 80.-

Anmeldeschluss

17.04.2023

Kurssprache

Deutsch

Inhalt

Blöd angemacht? Unsicher allein unterwegs? Angefasst, wie es nicht erwünscht ist? Dagegen lässt sich etwas tun! Die körperliche und geistige Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungsart Wen-Do, welche von Frauen für Frauen entwickelt wurde, zeigt Ihnen Handlungsmöglichkeiten auf.

Durch die Thematisierung von Ängsten und Unsicherheiten können Sie Strategien erarbeiten, um Ihre eigenen Grenzen besser behaupten zu können. Über einfache körperliche Selbstverteidigungstechniken lernen Sie im Kurs aktiv zu werden, Ihre vorhandenen Kräfte zu erkennen und sie im Notfall gezielt einzusetzen. Für Wen-Do braucht es keine speziellen sportlichen Vorkenntnisse.

Ziele

Die Teilnehmerinnen

- üben Selbstbehauptung mit Körpersprache, Mimik und Sprache bei Alltagsbelästigungen und anderen fordernden Situationen ein
- setzen sich mit Unsicherheiten und Ängsten auseinander
- lernen ihre vorhandenen Kräfte zu erkennen und im Notfall einzusetzen
- setzen sich mit gesellschaftlichen Rollenerwartungen auseinander

Kursleitung

Jeanne Allemann, Wen-Do Bern

Wen-Do-Trainerin, Psychodramatikerin PDH, Therapeutin
beim Büro für Gewaltprävention und Beratung

Presentation skills and empowerment

Done being nice! Increase your Assertiveness in Institutional Power Games

Workshop for advanced female scientists

Target group

Female docs, postdocs, „Habilitationen“, female lecturers and professors

Duration

1 day plus 2 hours online follow up

Date

04.05.2023

Time

09:15 - 17:00, Follow-up
14:00-16:00

Place

Universität Bern, Main building
Hochschulstrasse 4, 3012 Bern
Room 304

Cost

CHF 100.- for staff of the University of Bern, external participants CHF 150.-

Registration

09.04.2023

Language

English

Content

In the business world as well as in universities, power games and assertiveness strategies are gaining in importance with every career step. Did you ever happen to notice that “games” were being played to which you did not only not know the rules but also had no idea how to play along with? This course reveals and decodes unspoken rules and behaviour patterns, guides you through a world full of scheming, traps and tricks, and shows you how to achieve greater room for manoeuvre and increased assertiveness.

Goals

The participants

- are aware of possible obstacles on their career path
- know the essential rules in power games and how to play along
- are able to decide in any given power situation whether they want to participate in the game or not and thus gain more ease and freedom of choice
- are able to make themselves heard and listened to

Workshop instructor

Sibyl Schädeli, Coach ICF PCC, Social Anthropology MA, Management of Non-Profit Organisations

Diversity- und Genderkompetenz

Geschlechtergerechtes Formulieren: gewusst wie (Deutsch)

Kurs für Universitätsangehörige

Zielgruppe

Text

Dauer

2h

Datum

07.06.2023

Zeit

12:00 - 14:00 Uhr

Ort

Universität Bern, UniS
Schanzneckstrasse 1
3012 Bern
Raum A-124

Kosten

CHF 20.- für Angehörige der
Universität Bern,
Externe CHF 50.-

Anmeldeschluss

14.05.2023

Kurssprache

Deutsch

Inhalt

Sprache und Bilder zeichnen gesellschaftliche Realitäten nicht nur nach, sondern prägen sie auch massgeblich, indem sie unsere Wahrnehmung, unser Denken und unser Handeln beeinflussen. Für die Gestaltung gerechter Geschlechterverhältnisse ist es wichtig, wie wir sprechen, schreiben und abbilden. Geschlechtergerechter Sprachgebrauch ist leicht erlernbar. Im Workshop lernen Sie Grundprinzipien und die Empfehlungen der Universität Bern kennen und haben Zeit, geschlechtergerechtes Formulieren an Beispielen zu üben. Zudem erhalten Sie Hintergrundinformationen sowie einen Überblick über verschiedene Sprachgebräuche.

Ziele

Die Teilnehmenden

- haben sich mit geschlechtergerechtem Sprachgebrauch auseinandergesetzt
- kennen die Anforderungen und Empfehlungen der Universität Bern für geschlechtergerechte Sprache
- konnten geschlechtergerechtes Formulieren üben

Kursleitung

Ursina Anderegg, Wissenschaftliche Mitarbeiterin,
Abteilung für Chancengleichheit der Universität Bern

Diversity- und Genderkompetenz

Medientraining: Medienkoffer

Kurs für weibliche Universitätsangehörige

Zielgruppe

weibliche Universitätsangehörige

Dauer

Halbtags

Datum

20.06.2023

Zeit

07:45 - 12:15 Uhr *oder*
13:15 - 17:45 Uhr

Ort

Universität Bern,
Hauptgebäude
Hochschulstrasse 4, 3012
Bern
Raum 304

Kosten

CHF120.- für Mitarbeitende der Universität Bern und Externe

Anmeldeschluss

21.05.2023

Kurssprache

Deutsch

Inhalt

Wissenschaftskommunikation erfordert Medienkompetenz. Sei es via Social Media, Online- und Printmedien, Radio oder Fernsehen: Der Umgang mit heiklen Medienanfragen bis hin zum Interview stellen eine Herausforderung dar, um die eigene Forschung einem nicht-wissenschaftlichen Publikum zu vermitteln. Das Medientraining für Wissenschaftlerinnen gibt Inputs aus der Praxis von erfahrenen Medienschaffenden, bietet die Möglichkeit, einen überzeugenden Auftritt zu üben und das eigene Storytelling zu verbessern.

Das Medientraining beinhaltet auch einen Input zu Hate Speech auf Social Media. Sie lernen dabei, was Hate Speech provozieren kann und wie sie darauf reagieren können.

Ziele

Die Teilnehmerinnen:

- Kennen die Erwartungen von Journalist*innen und wissen, wie sei eine Medienanfrage managen können
- Lernen, Botschaften zu formulieren und diese in Interviews zu platzieren
- Wissen, wie sie sich bei Vorfällen von Hate Speech auf Social Media verhalten können

Kursleitung

Manuela Marra und Selina Linder, Medienkoffer
Jolanda Spiess-Hegglin, Verein #netzcourage

Diversity- und Genderkompetenz

Check your Privilege: Diversitätsbewusste Zusammenarbeitskultur gestalten

Workshop für alle Universitätsangehörigen

Zielgruppe

Alle Universitätsangehörigen

Dauer

2 Halbtage

Datum

31.08.2023
07.09.2023

Zeit

09:15 - 13:00

Ort

tbc

Kosten

Studierende CHF 30.-,
Mitarbeitende CHF 50.-,
Externe CHF 80.-

Anmeldeschluss

06.08.2023

Kursprache

Deutsch

Inhalt

Die meisten von uns waren schon einmal mit Vorurteilen konfrontiert. Sei es, dass uns selbst mit Vorurteilen begegnet wurde oder dass wir merkten, wie wir anderen Menschen oder Gruppen gegenüber vorurteilsbehaftet reagierten. Oft geschieht dies unbewusst und ohne Absicht, dennoch führt es zu Ungleichbehandlung und kann zur Ausgrenzung einzelner Teammitglieder führen. Im zweiteiligen Kurs beschäftigen wir uns mit Stereotypen, Vorurteilen und strukturellen Diskriminierungen sowie weiteren Themen rund um Diskriminierung und Diversitätssensibilität. Wir reflektieren unsere eigenen Privilegien und Vorurteile und diskutieren gemeinsam, was das für unseren Umgang in Teams bedeutet. Zudem tauschen wir uns über diskriminierungskritische Ansätze aus. Zwischen den beiden Kurshalbtagen bietet sich die Möglichkeit gelerntes im eigenen Umfeld zu üben.

Ziele

Die Teilnehmer*innen

- setzen sich mit Stereotypen und Vorurteilen auseinander
- reflektieren eigene Privilegien und ihren Umgang mit Vielfalt in beruflichen Situationen
- entwickeln Ansätze, um eine vorurteils- und diversitätsbewusste Zusammenarbeitskultur zu etablieren

Kursleitung

Rahel El-Maawi, Diversity-Expertin, Dozentin Soziokultur, Co-Autorin *No to Racism*
Ursina Anderegg, Wissenschaftliche Mitarbeiterin, Abteilung für Chancengleichheit der Universität Bern

Diversity and gender competence

Better Science: How to Improve Research Culture

Workshop for all university members

Target group

Docs, postdocs

Duration

2 hours

Date

10.11.2023

Time

12:00 - 14:00

Place

tbc

Cost

Students CHF 30.-,
staff of the University of
Bern CHF 50.-,
external participants CHF
80.-

Registration

15.10.2023

Language

English

Content

Academic work should be characterized by sustainability, diversity, and equal opportunities. A good research culture allows researchers to pursue qualitative work and excellent research. This workshop serves to engage participants with the issue of research culture and the notion of academic excellence. It enables participants to develop different approaches and solutions for their own research culture, based on the image of an „ideal university“.

Goals

Participants

- reflect on their role as researchers who are part of a research culture
- learn how a diverse research culture leads to better science
- learn how they can influence the culture in their team

Workshop instructor

Joel Schaad, Scientific officer, Office for Equal Opportunities, University of Bern

Anmeldebedingungen

Registration

Bitte beachten Sie die Anmeldefristen. Die Zahl der Teilnehmenden ist beschränkt. Die Anmeldungen werden nach der Reihenfolge ihres Eintreffens berücksichtigt. Angehörige der Universität Bern werden vorrangig behandelt. Folgende Kurse finden in Zusammenarbeit mit der Universität Luzern statt: Nie mehr Lampenfieber!, Vorurteilsbewusste Teamkultur gestalten. Bei diesen Kursen werden Angehörige der Universitäten Bern und Luzern vorrangig behandelt.

Ihre Anmeldung ist verbindlich und wird Ihnen per E-Mail bestätigt. Die Rechnung erhalten Sie nach Ablauf der Anmeldefrist. Wir bitten Sie, die Teilnahmegebühr vor Kursbeginn mit dem beigelegten Einzahlungsschein zu begleichen. Bei kurzfristiger Abmeldung (14 Tage vor Kursbeginn) ist die volle Teilnahmegebühr geschuldet, Sie können jedoch in Absprache mit der Abteilung für die Gleichstellung von Frauen und Männern eine Ersatzperson suchen.

Sind Sie Mentorin im Programm womentoring, bitten wir Sie, dies auf der Anmeldung zu vermerken.

Sie können sich über unsere Homepage für den Kurs Ihrer Wahl anmelden:
www.unibe.ch/chancengleichheit > Kurse

Please note the registration deadlines. The number of participants is limited. Registrations will be considered on a first-come, first-served basis. Members of the University of Bern will be given priority. The following courses are held in cooperation with the University of Lucerne: Nie mehr Lampenfieber!, Vorurteilsbewusste Teamkultur. Members of the Universities of Bern and Lucerne will be given priority in these courses.

Your registration is binding and will be confirmed by e-mail. You will receive an invoice after the registration deadline. We kindly ask you to pay the participation fee before the start of the course using the enclosed payment slip. If you cancel at short notice (14 days before the start of the course), you will owe the full participation fee, but you can look for a replacement in consultation with the Office for Gender Equality.

If you are a mentor in the womentoring programme, please note this on the registration form.

You can register for the courses via homepage of the Office for Gender Equality:
www.unibe.ch/chancengleichheit > courses

Weitere Kurs- und Workshop-Angebote

Die folgenden universitären und kantonalen Institutionen bieten ebenfalls verschiedene Kurse, Workshops und Weiterbildungen an:

Beratungsstelle der Berner Hochschulen

www.beratungsstelle.bernerhochschulen.ch

Universität Bern, Personalabteilung

www.pers.unibe.ch

StudentInnenschaft der Universität Bern (SUB)

www.sub.unibe.ch

Vizerektorat Entwicklung

www.career.unibe.ch

Universität Bern, Zentrum für universitäre Weiterbildung (ZUW)

www.zuw.unibe.ch

Universität Bern, Supportstelle für ICT-gestützte Lehre (iLUB)

www.ilub.unibe.ch

Universität Bern, Interdisziplinäres Zentrum für Geschlechterforschung (IZFG)

www.izfg.unibe.ch

Mittelbauvereinigung der Universität Bern (MVUB)

www.mvub.unibe.ch

Personalamt des Kantons Bern

www.pa.fin.be.ch

Kantonale Fachstelle für die Gleichstellung von Frauen und Männern

www.be.ch/gleichstellung

Coaching-Angebote

Coaching für Studierende und Mitarbeitende der Universität Bern und ihre Partner*innen zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie/Privatleben.

Die Abteilung für Chancengleichheit bietet in Zusammenarbeit mit der „Fachstelle UND – Familien und Erwerbsarbeit für Männer und Frauen“ ein Coaching für Studierende und Mitarbeitende im Bereich Vereinbarkeit an. Das Angebot richtet sich an Personen, die im Bereich Vereinbarkeit vor Herausforderungen stehen, insbesondere an Personen/Paare mit aktuellen oder zukünftigen familiären Betreuungspflichten (Kinderbetreuung/Angehörigenpflege). Das Coaching kann als Einzelperson oder zusammen mit der Partnerin/dem Partner in Anspruch genommen werden.

Im Coaching erhalten Sie Gelegenheit, Ihre aktuelle Situation zu reflektieren und neue Handlungs- und Lösungsansätze zur Verbesserung der Vereinbarkeit von Beruf und Familie/Privatleben zu erarbeiten und zu erproben.

Mögliche Inhalte/Themen

- Wie kann die Balance von Beruf/Studium und Familie/Privatleben verbessert werden?
- Wie kann eine partnerschaftliche Arbeitsteilung gelingen?
- Das Erwerbspensum reduzieren: wie vorgehen?
- Wie können Angehörigenpflege oder Kinderbetreuung organisiert werden?
- Berufliche Karriere für beide PartnerInnen: wie geht das?
- Wiedereinstieg/Weiterbeschäftigung nach Mutter-/Vaterschaft: was ist zu beachten?
- Weitere aktuelle Themen, die im Alltag beschäftigen

Umfang des Coachings

Je nach Fragestellungen:

- telefonisch (für Einzelpersonen): 1 bis 2 x 30 Min.
- face-to-face (für Einzelpersonen und Paare): 1 bis 2 x 1½ bis 2 Stunden

Berater*in

Fachpersonen „Fachstelle UND – Familien- und Erwerbsarbeit für Männer und Frauen“

Ort der Beratungen

Bern oder nach Vereinbarung

Interessiert?

Kontaktieren Sie die „Fachstelle UND“ direkt per Mail oder Telefon, um einen Termin zu vereinbaren: info@fachstelle-und.ch, Tel 044 462 71 23

Bitte geben Sie bei der Kontaktaufnahme an, dass Sie Student*in oder Mitarbeiter*in der Universität Bern sind.

Coaching-Angebote

Coaching für fortgeschrittene Nachwuchswissenschaftlerinnen ab Stufe Postdoc

Die Abteilung für Chancengleichheit bietet die Vermittlung eines individuellen fachlichen Coachings für fortgeschrittene Nachwuchswissenschaftlerinnen an, als zusätzliches Angebot zu demjenigen der Beratungsstelle der Berner Hochschulen.

Wir vermitteln Einzelcoachings zu wissenschaftlicher Standortbestimmung und akademischer Karriereplanung. Sie erhalten ein auf Ihre individuellen Bedürfnisse ausgerichtetes Coaching und die Möglichkeit zur zielgerichteten Reflexion Ihres akademischen Werdegangs. Mögliche Themen sind u.a.: Analyse des wissenschaftlichen Portfolios, Vorbereitung auf Bewerbungsverfahren, Publikationsstrategien, Möglichkeiten zur Finanzierung der eigenen Forschung, Vereinbarkeit von wissenschaftlicher Karriere und Care, Mobilität, alternative Karrierewege, Topsharing und Networking.

Die Abteilung für Chancengleichheit verfügt über einen Coaching-Pool mit (emeritierten) Professor*innen und professionellen Coaches und beteiligt sich an der Finanzierung des Coachings. Die Teilnehmerinnenzahl für ein Coaching ist beschränkt. Es gilt das First-come-first-serve-Prinzip.

Interessiert?

Kontaktieren Sie die Abteilung für Chancengleichheit: info.afc@unibe.ch

Coaching-Angebote

Coaching für Professorinnen und Dozentinnen

Ergänzend zum Angebot der Personalabteilung, der Beratungsstelle der Berner Hochschulen und des Zentrums für universitäre Weiterbildung bietet die Abteilung für Chancengleichheit neu die Vermittlung eines individuellen Coachings für Professorinnen und Dozentinnen an.

Das Angebot unterstützt Professorinnen und Dozentinnen bei ihren Führungs- und Teamaufgaben, bei Fragen zu Forschung, Karriereentwicklung, Vereinbarkeit oder Networking.

Die Abteilung für Chancengleichheit vermittelt auf Wunsch ein auf Ihre individuellen Bedürfnisse ausgerichtetes Coaching bei externen Coaches und die Möglichkeit zur zielgerichteten Reflexion. Eine finanzielle Beteiligung der Abteilung für Chancengleichheit ist nach Absprache möglich.

Kontaktieren Sie Lilian Fankhauser oder Claudia Willen von der Abteilung für Chancengleichheit: info.afc@unibe.ch.

Weitere Informationen unter www.unibe.ch/chancengleichheit

Coaching-Angebote

Coaching- und Beratungsangebot für Mitarbeitende und Studierende bei der Beratungsstelle der Berner Hochschulen

Die Beratungsstelle der Berner Hochschulen bietet Ihnen kostenlos persönliche Beratung und Coaching zu Themen wie allgemeine Studien- und Laufbahnplanung und berufliche Perspektiven, Selbstmanagement (Zeitmanagement, Zielsetzungen, etc.), Führungsaufgaben, Teamentwicklung, Konflikte in persönlichen oder beruflichen Beziehungen, Krisen.

Kontakt:

Beratungsstelle der Berner Hochschulen
Erlachstrasse 17, 3012 Bern
Tel. 031 635 24 35
Mail: beratungsstelle.bernerhochschulen@be.ch

Eine detaillierte Übersicht über das gesamte Angebot – Beratungen und Coaching für Studierende und Mitarbeitende, Kurse und Workshops – finden Sie unter:

www.beratungsstelle.bernerhochschulen.ch

COMET

Coaching, Mentoring, und Training

Das Karriereprogramm für Postdoktorandinnen und Habilitandinnen der Universität Bern.

Sind Sie Postdoktorandin/Habilitandin und planen Ihre nächsten Schritte in der akademischen Laufbahn? COMET unterstützt Sie in Ihrer individuellen Karriereplanung.

COMET bietet:

- Individuelles Coaching zu selbst gewählten Themen (z.B. Laufbahnplanung, Entscheidungsfindung, Forschungsförderung, Vereinbarkeit).
- One-to-One Mentoring mit Professor*innen aus dem eigenen Fachgebiet.
- 3-tägige Karriere-Retraite im August 2023 mit Trainings zu den Themen Vorbereitung auf Berufungsverfahren, Schärfung des wissenschaftlichen Profils/Research Funding, Self-marketing und dem Umgang mit Machtspielen.

Programmlaufzeit: Juni 2023–Februar 2024

Bewerbungsfrist: 17. März 2023

Bitte bewerben Sie sich per Mail: info.afc@unibe.ch

Die Teilnahme am Programm ist kostenlos.

Programminhalte, Termine, Teilnahmebedingungen und Informationen zur Bewerbung finden Sie auf unserer Website: www.comet.unibe.ch

Coaching Options

Coaching on the reconciliation of care duties and professional life/studies for students and staff

The Office for Equal Opportunities offers, together with the „Fachstelle UND – Familien und Erwerbsarbeit für Männer und Frauen“, a coaching for students and staff members who encounter challenges in the area of work-life balance, especially for individuals and couples with present or future care engagements. The coaching can be booked as an individual or couple.

During the coaching, you will have time to reflect on your situation and develop new courses of action and solutions to improve the reconcilability of family and career/studies.

Possible topics

- How can I improve my work-life-balance?
- How can we reach a fair distribution of tasks as a couple?
- I would like to reduce my workload: how to proceed?
- How to organise childcare or care for relatives?
- Career for both partners: how can it work out?
- Re-entry into professional life after maternity/paternity leave/break
- Other topics of interest

Covered coaching sessions

Depending on the topics of discussion:

- by phone (for individuals): 1 to 2 x 30 min.
- face-to-face (for individuals and couples): 1 to 2 x 1.5 to 2 hours

Coaches

Experts of the „Fachstelle UND – Familien und Erwerbsarbeit für Männer und Frauen“

Location

Bern or by arrangement

Interested?

Please contact the „Fachstelle UND“ directly by e-mail or phone to arrange for an appointment:

info@fachstelle-und.ch, phone: 044 462 71 23

Please state that you are a student or employee of the University of Bern when contacting „UND“.

Coaching Options

Coaching for female postdocs and assistant professors

Complementary to the offer available from the Counselling Service of the Universities of Bern, the Office for Equal Opportunities offers individual specialist coaching for female postdocs or assistant professors in the planning of their academic career. In the individual coaching sessions, you will have the opportunity to reflect on specific points of your academic career. Possible topics include: an analysis of your academic portfolio, preparation for application procedures, publication strategies, financing possibilities for research, reconcilability of academic career and care, mobility, alternative career paths, topsharing and networking.

The Office for Equal Opportunities has a coaching pool of (emeriti) professors and professional coaches and contributes to the financing of the coaching. The number of participants is limited. Places are awarded on a «first-come, first-served» basis.

Interested?

Contact the Office for Equal Opportunities by e-mail: info.afc@unibe.ch

Coaching Options

Coaching for female lecturers and professors

In addition to the services offered by the Office for Human Resources, the Counselling Service of the Universities of Bern and the Center for University Continuing Education, the Office for Equal Opportunities now offers individual coaching for female professors and lecturers.

The offer supports female professors and lecturers in their leadership and team tasks, in questions regarding research, career development, compatibility or networking. Upon request, the Office for Equal Opportunities arranges coaching with external coaches that is tailored to your individual needs and the opportunity for goal-oriented reflection. Financial participation by the Office for Equal Opportunities is possible by arrangement.

Contact Lilian Fankhauser or Claudia Willen of the Office for Equal Opportunities: info.afc@unibe.ch.

Further information at www.unibe.ch/chancengleichheit

Coaching Options

Coaching and counselling for staff and students at the Counselling Centre Universities of Bern

The Counselling Centre of the Bernese universities offers personal counselling and coaching free of charge on topics such as general career planning and career perspectives, self-management (time management, objectives, etc.), leadership tasks, team development, conflicts in personal or professional relationships, crises.

Contact:

Counselling Centre Universities of Bern

Erlachstrasse 17, 3012 Bern, Switzerland

phone: 031 635 24 35

e-mail: beratungsstelle.bernerhochschulen@be.ch

You will find a detailed overview of the entire range of services - counselling and coaching for students and staff, courses and workshops - at:

www.beratungsstelle.bernerhochschulen.ch

COMET

Coaching, Mentoring, and Training

The Career Programme for Female Postdocs at the University of Bern

Are you a female postdoctoral researcher planning your further career path in academia? COMET supports you with the individual planning of your scientific career.

COMET offers you:

- Individual coaching on selected topics (e.g. career planning, decision making processes, research funding, work-life-balance).
- One-to-one mentoring with a professor of the same academic discipline.
- 3-day career-retreat in August 2023 with trainings on appointment procedures, scientific profile, self-marketing and assertiveness strategies.

The programme runs from June 2023 to February 2024

Deadline for application: 17 March 2023

Please send your application via e-mail to: info.afc@unibe.ch

The participation is free of charge.

To find out more about programme details, dates, conditions of participation and application processes please visit our website: www.comet.unibe.ch

Abteilung für Chancengleichheit

Universität Bern
Hochschulstrasse 6
3012 Bern

Telefon +41 31 684 39 32
www.unibe.ch/chancengleichheit