

*u<sup>b</sup>*

---

*b*  
**UNIVERSITÄT  
BERN**

ABTEILUNG FÜR DIE GLEICHSTELLUNG  
VON FRAUEN UND MÄNNERN

OFFICE FOR GENDER EQUALITY

2022



# Kursprogramm Courses

## Inhalt / Table of Contents

Editorial	3
Übersicht Kurse / Overview Courses	4
Kurse / Courses 2022	6
Nie mehr Lampenfieber! Gesehen, gehört und verstanden werden	6
Wen-Do – Selbstbehauptung und -verteidigung	7
Done Being Nice! Increase your Assertiveness in Institutional Power Games	8
Praxisworkshop „Zu nah!“	9
Geschlechtergerechtes Formulieren: gewusst wie	10
Vorurteilsbewusste Teamkultur gestalten	11
Bystander Training	12
Better Science: How to Improve Research Culture	13
Anmeldebedingungen / Registration	14
Weitere Kurs- und Workshop-Angebote	15
Coaching-Angebote	16
COMET	19
ENG: Coaching Options	20
ENG: COMET	23

---

## Editorial

Das Kursprogramm 2022 der Abteilung für Gleichstellung 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 Universitätsangehörige richten. Da auch 2021 einige der Kurse verschoben oder abgesagt werden mussten, werden sie 2022 erneut angeboten. Die Kurse werden je nach Pandemielage vor Ort oder digital durchgeführt.

Unabhängig vom Kursprogramm bietet die Abteilung für Gleichstellung 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 2022.

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

Joel Schaad  
Abteilung für Gleichstellung

The course programme of the Office for Gender Equality offers a broad range of courses and workshops for students and staff. In 2022, there are two courses in English. «Done Being Nice!» for female docs, postdocs, and professors addresses the subject of institutional power games. The workshop «Better Science» enables docs and postdocs to reflect on their team culture and discuss best practices for an excellent and diverse research culture.

Besides the course programme, the Office for Gender Equality also offers individual coaching for female postdocs and coaching on the reconciliation of family and career for students and staff. Moreover, the next round of the career programme «COMET – Coaching, Mentoring and Training» for female postdocs will start in June 2022.

We hope that we have succeeded in compiling an appealing programme for you and we would be happy to welcome you in one of our courses.

Joel Schaad  
Office for Gender Equality

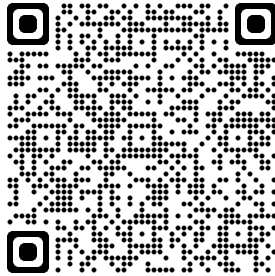
## Übersicht Kurse / Overview Courses

AUFTRITTSKOMPETENZ UND EMPOWERMENT FÜR FRAUEN  
PRESENTATION SKILLS AND EMPOWERMENT FOR WOMEN

- 28.03.2022 **Nie mehr Lampenfieber! Gesehen, gehört und verstanden werden**  
Kurs für weibliche Universitätsangehörige  
(Anmeldeschluss 28.02.2022)
- 13.05.2022 **Wen-Do – Selbstbehauptung und -verteidigung**  
Kurs für Studentinnen und weibliche Universitätsangehörige  
(Anmeldeschluss 11.04.2022)
- 13.06.2022 **Done Being Nice! Increase your Assertiveness in Institutional Power Games (English)**  
Workshop for female docs, postdocs and professors  
(Deadline for registration 16.05.2022)
- GENDER- UND DIVERSITYKOMPETENZ FÜR STUDIERENDE UND MITARBEITENDE  
GENDER AND DIVERSITY COMPETENCE FOR STUDENTS AND STAFF
- 23.03.2022 **Zu nah!?**  
Praxisworkshop für Universitätsangehörige  
(Anmeldeschluss 06.03.2022)
- 06.04.2022 **Geschlechtergerechtes Formulieren: gewusst wie**  
Workshop für Universitätsangehörige  
(Anmeldeschluss 01.03.2022)
- 02.09.2022/  
09.09.2022 **Vorurteilsbewusste Teamkultur gestalten**  
Workshop für Universitätsangehörige  
(Anmeldeschluss 20.06.2022)
- 03.10.2022 **Bystander Training**  
Workshop für Studierende und PhD-Studierende  
(Anmeldeschluss 05.09.2022)
- 11.11.2022 **Better Science: Research culture and academic excellence (English)**  
Workshop for PhD students and postdocs  
(Deadline for registration: 16.10.2022)

## Anmeldung und Kursübersicht online

[www.unibe.ch/universitaet/portraet/selbstverstaendnis/gleichstellung/kurse](http://www.unibe.ch/universitaet/portraet/selbstverstaendnis/gleichstellung/kurse)



AUFTRITTSKOMPETENZ UND  
EMPOWERMENT FÜR FRAUEN

**Nie mehr Lampenfieber! Gesehen, gehört und  
verstanden werden**

Kurs für weibliche Universitätsangehörige

**Zielgruppe**

Studentinnen, Wissenschaftlerinnen und weibliche Verwaltungsangestellte

**Dauer**

1 Tag

**Datum**

Donnerstag, 28. März 2022  
9.00–17.00 Uhr

**Ort**

Universität Bern, UniS,  
Schanzeneckstrasse 1,  
3012 Bern, Raum A-119

**Kosten**

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

**Anmeldeschluss**

28.02.2022

**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

## Wen-Do – Selbstbehauptung und -verteidigung

Kurs für Studentinnen und weibliche Universitätsangehörige

### 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, die 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 Alltagsbelastigungen 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

### Zielgruppe

Studentinnen, weibliche  
Universitätsangehörige

### Dauer

1 Tag

### Datum

Freitag, 13. Mai 2022  
10.00–16.00 Uhr

### Ort

Alte Feuerwehr, Gotthelf-  
strasse 29A, 3014 Bern

### Kosten

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

### Anmeldeschluss

11.04.2022

### Mitbringen

- Bequeme Kleidung
- Schlafsack
- Picknick
- Getränk

PRESENTATION SKILLS  
AND EMPOWERMENT FOR  
WOMEN

**Done Being Nice! Increase your Assertiveness in Institutional Power Games**

Workshop for advanced female scientists

**Target group**

Female docs, postdocs, female lecturers and professors

**Duration**

1 day plus 2 hours online follow-up

**Dates**

Monday, 13 June 2022

9.15–17.00h

online follow-up:

Tuesday, 28 June 14.00-

16.00h

**Location**

Universität Bern,

UniS, Schanzenekstrasse 1,

3012 Bern, room A-119

**Cost**

CHF 100.- for staff of the

University of Bern,

external participants

CHF 150.-

**Deadline for registration**

16.05.2022

**Language**

English

**Contents**

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 language is English, group work and exercises can be done in English and German.

**Trainer**

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



## Praxisworkshop „Zu nah!?“

Workshop für Universitätsangehörige

### 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

GENDER- UND DIVERSITYKOMPETENZ FÜR STUDIERENDE UND MITARBEITENDE

### Zielgruppe

Alle Universitätsangehörigen

### Dauer

90 Minuten mit anschließendem Austausch

### Datum

Mittwoch, 23. März 2022, 12.15 Uhr und 16.15 Uhr

### Ort

Universität Bern, UniS, Schanzeneckstrasse 1, 3012 Bern, Haupteingang (12.15 Uhr)

Universität Bern, Unitobler, Länggassstrasse 49, 3012 Bern, Haupteingang (16.15 Uhr)

### Kosten

Studierende CHF 20.-, Mitarbeitende CHF30.-, Externe CHF 50.-

### Anmeldeschluss

06.03.2022

GENDER- UND DIVERSITY-  
KOMPETENZ FÜR STUDIE-  
RENDE UND  
MITARBEITENDE

**Zielgruppe**

Alle Universitätsangehörigen

**Dauer**

2 Stunden

**Datum**

Mittwoch, 6. April 2022  
12.00–14.00 Uhr  
(inkl. Lunch)

**Ort**

Universität Bern, UniS,  
Schanzneckstrasse 1, 3012  
Bern, Raum A-119

**Kosten**

Angehörige der Universität  
Bern CHF20.-,  
Externe CHF 50.-

**Anmeldeschluss**

01.03.2022

**Geschlechtergerechtes Formulieren: gewusst wie**

Workshop für Universitätsangehörige

**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, Abteilung für Gleichstellung der Universität Bern, Wissenschaftliche Mitarbeiterin

## Vorurteilsbewusste Teamkultur gestalten

Workshop für Universitätsangehörige

### 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 Vielfalt und Diversität. 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 Kurs- halbtagen bietet sich die Möglichkeit gelerntes im eigenen Umfeld zu üben.

### Ziele

Die Teilnehmenden

- setzen sich mit Stereotypen und Vorurteilen auseinander
- reflektieren eigene Privilegien und ihren Umgang mit Vielfalt in beruflichen Situationen
- entwickeln Ansätze um eine vorurteilsbewusste Teamkultur zu etablieren

### Kursleitung

Serena O. Dankwa, Sozialanthropologin, Gender- und Diversity-Expertin

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

GENDER- UND DIVERSITY-KOMPETENZ FÜR STUDIERENDE UND MITARBEITENDE

### Zielgruppe

Alle Universitätsangehörigen

### Dauer

2 Halbtage

### Datum

Fr, 02. September 2022

09.00–12.30 Uhr

Fr, 09. September 2022

09.00–12.30 Uhr

### Ort

Universität Bern, UniS,  
Schanzeneckstrasse 1,  
3012 Bern, Raum B-102

### Kosten

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

### Anmeldeschluss

20.06.2022

GENDER- UND DIVERSITY-KOMPETENZ FÜR STUDIERENDE UND MITARBEITENDE

**Zielgruppe**

Studierende, PhD-Studierende

**Dauer**

1 Halbtage

**Datum**

Montag, 03. Oktober 2022  
14.00–18.00 Uhr

**Ort**

Universität Bern, UniS,  
Schanzeneckstrasse 1,  
3012 Bern, Raum A-119

**Kosten**

Angehörige der Universität  
Bern CHF30.-,  
Externe CHF 50.-

**Anmeldeschluss**

05.09.2022

**Bystander Training**

Workshop für Studierende und PhD-Studierende

**Inhalt**

Bei Verletzungen der persönlichen Integrität sind oft nicht nur zwei Personen im Spiel, sondern auch solche, die zuschauen, beobachten, mitgehen. Um den – meist unbewusst – exkludierenden und diskriminierenden Praktiken im Universitätsalltag entgegenzuwirken, braucht es nicht nur theoretisches, sondern vielmehr praktisches Wissen darüber, wie man sich in problematischen Situationen verantwortungsvoll verhalten kann. Dies kann unterschiedlich ausfallen, je nach Rolle, die man gerade innehat. Die Kursteilnehmenden entwickeln in praktischen Übungen gemeinsam Strategien für einen verantwortungsvollen und solidarischen Umgang mit solchen Situationen.

**Ziele**

Die Teilnehmenden

- schärfen ihre Aufmerksamkeit für diskriminierende und exkludierende Situationen innerhalb und ausserhalb des Universitätsalltags
- entwickeln gemeinsam Strategien für einen verantwortungsvollen Umgang mit solchen Situationen

**Kursleitung**

Dr. des. Deborah Mühlebach, Freie Universität Berlin, Post-doc GRK «Normativity, Critique, and Change“

## Better Science: How to Improve Research Culture

Workshop for PhD students and Postdocs

### Contents

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“.

### Targets

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

### Trainer

Joel Schaad, Office for Gender Equality, University of Bern, Scientific officer

GENDER- AND DIVER-  
SITYCOMPETENCE FOR  
STUDENTS AND  
EMPLOYEES

### Target group

PhD students, Postdocs

### Duration

2 hours

### Date

Friday, 11 November 2022  
13:30–15:30

### Location

Online

### Kosten

CHF 20.- for students and staff of the University of Bern, external participants CHF 50.-

### Deadline for registration

16.10.2022

### Language

English

## Anmeldebedingungen

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.gleichstellung.unibe.ch](http://www.gleichstellung.unibe.ch) > Kurse

## Registration

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.gleichstellung.unibe.ch](http://www.gleichstellung.unibe.ch) > courses

---

## Weitere Kurs- und Workshop-Angebote

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

### **Beratungsstelle der Berner Hochschulen**

Erlachstrasse 17, 3012 Bern  
[www.beratungsstelle.bernerhochschulen.ch](http://www.beratungsstelle.bernerhochschulen.ch)

### **Universität Bern, Personalabteilung**

Hochschulstrasse 6, 3012 Bern  
[www.pers.unibe.ch](http://www.pers.unibe.ch)

### **StudentInnenschaft der Universität Bern (SUB)**

Lerchenweg 32/Postfach, 3000 Bern 9  
[www.sub.unibe.ch](http://www.sub.unibe.ch)

### **Vizerektorat Entwicklung**

Hochschulstrasse 6, 3012 Bern  
[www.career.unibe.ch](http://www.career.unibe.ch)  
Überfachliche Kompetenzen:  
[www.unibe.ch/forschung/nachwuchsfoerderung/vision\\_news](http://www.unibe.ch/forschung/nachwuchsfoerderung/vision_news)

### **Universität Bern, Zentrum für universitäre Weiterbildung (ZUW)**

Schanzeneckstrasse 1, Postfach 8573, 3001 Bern  
[www.zuw.unibe.ch](http://www.zuw.unibe.ch)

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

Hochschulstrasse 6, 3012 Bern  
[www.ilub.unibe.ch](http://www.ilub.unibe.ch)

### **Universität Bern, Interdisziplinäres Zentrum für Geschlechterforschung (IZFG)**

Vereinsweg 23, 3012 Bern  
[www.izfg.unibe.ch](http://www.izfg.unibe.ch)

### **Mittelbauvereinigung der Universität Bern (MVUB)**

Hochschulstrasse 6, 3001 Bern  
[www.mvub.unibe.ch](http://www.mvub.unibe.ch)

### **Personalamt des Kantons Bern**

Münstergasse 45, 3011 Bern  
[www.pa.fin.be.ch](http://www.pa.fin.be.ch)

### **Kantonale Fachstelle für die Gleichstellung von Frauen und Männern**

Postgasse 68, 3000 Bern 8  
[www.be.ch/gleichstellung](http://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 Gleichstellung 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 Erwerbsspensum 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

## **BeraterIn**

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 Gleichstellung bietet die Vermittlung eines individuellen fachlichen Coachings für fortgeschrittene Nachwuchswissenschaftlerinnen an, als zusätzliches Angebot zu demjenigen der Beratungsstelle der Berner Hochschulen (siehe Seite 18).

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 Gleichstellung 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 die Gleichstellung von Frauen und Männern:  
[info.afg@unibe.ch](mailto:info.afg@unibe.ch)

## 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](mailto: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](http://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 2022 mit Trainings zu den Themen Vorbereitung auf Berufungsverfahren, Schärfung des wissenschaftlichen Profils/Research Funding, Self-marketing und dem Umgang mit Machtspielen.

Programmlaufzeit: Juni 2022–Februar 2023

### **Bewerbungsfrist: 15. März 2022**

Bitte bewerben Sie sich per Mail: [info.afg@unibe.ch](mailto:info.afg@unibe.ch)

Die Teilnahme am Programm ist kostenlos.

Programminhalte, Termine, Teilnahmebedingungen und Informationen zur Bewerbung finden Sie auf unserer Website: [\*\*www.comet.unibe.ch\*\*](http://www.comet.unibe.ch)

# Coaching Options

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

The Office for Gender Equality 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 (p. 22), the Office for Gender Equality 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 Gender Equality 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 Gender Equality by e-mail: [info.afg@unibe.ch](mailto:info.afg@unibe.ch)

# 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](mailto: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](http://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 2022 with trainings on appointment procedures, scientific profile, self-marketing and assertiveness strategies.

The programme runs from June 2022 to February 2023

### **Deadline for application: 15 March 2022**

Please send your application via e-mail to: [info.afg@unibe.ch](mailto:info.afg@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\*\*](http://www.comet.unibe.ch)

## **Kontakt**

Universität Bern  
Abteilung für die Gleichstellung von Frauen und Männern  
Hochschulstrasse 6  
3012 Bern

Tel.: +41 (0)31 631 39 32

E-Mail: [info.afg@unibe.ch](mailto:info.afg@unibe.ch)

Homepage: [www.gleichstellung.unibe.ch](http://www.gleichstellung.unibe.ch)

## **Impressum**

Herausgeberin: Abteilung für die Gleichstellung von Frauen  
und Männern der Universität Bern

Januar 2022