

u^b

b
**UNIVERSITÄT
BERN**

ABTEILUNG FÜR DIE GLEICHSTELLUNG
VON FRAUEN UND MÄNNERN

OFFICE FOR GENDER EQUALITY

2020

Kursprogramm Courses



Inhalt/Table of Contents

Editorial	3
Übersicht Kurse/Overview Courses	4
Kurse/Courses 2020	6
Wen-Do – Selbstbehauptung und -verteidigung	6
Done Being Nice! Increase your Assertiveness in Institutional Power Games	7
Nie mehr Lampenfieber! Gesehen, gehört und verstanden werden	8
The Messenger is the Message	9
Ja heisst ja	10
«Sie haben sich aber schön gemacht!»	11
Vorurteilsbewusste Teamkultur gestalten	12
Geschlechtergerechtes Formulieren: gewusst wie	13
Anmeldebedingungen/Registration	14
Weitere Kurs- und Workshop-Angebote	15
Coaching-Angebote	16
COMET	19
ENG: Coaching Options	20
ENG: COMET	23

Editorial

Das neue Kursprogramm 2020 der Abteilung für Gleichstellung bietet vielfältige Kurse und Workshops für WissenschaftlerInnen, Studierende und Mitarbeitende. Neben bewährten Angeboten für Frauen* wie Kursen zu Auftrittskompetenz oder dem Umgang mit Machtspielen umfasst das Programm auch Workshops, die sich an alle Mitarbeitenden und Studierenden richten und die Gender- und Diversitykompetenz fördern.

Unabhängig vom Kursprogramm bietet die Abteilung für Gleichstellung weiterhin individuelle Coachings für fortgeschrittene Wissenschaftlerinnen* und Coaching zum Thema Vereinbarkeit von Familie und Beruf an. Zudem startet das Karriereprogramm «COMET – Coaching, Mentoring und Training» für Postdoktorandinnen* 2020 in die 4. Durchführungsrunde.

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

Sabine Höfler
Abteilung für Gleichstellung

The course programme of the Office for Gender Equality offers a broad range of courses and workshops for students and staff. For 2020, there are two courses in English, one for female* docs, postdocs and professors called «Done Being Nice!», which addresses the subject of institutional power games. «The Messenger is the Message» is a workshop in presentation and communication skills for female* docs and postdocs.

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 fourth round of the career programme «COMET – Coaching, Mentoring and Training» for female* postdocs will start in spring 2020.

We hope that we have compiled a varied and appealing programme for you and we would be happy to welcome you in one of our offers.

Sabine Höfler
Office for Gender Equality

Übersicht Kurse/Overview Courses

AUFTRITTSKOMPETENZ UND EMPOWERMENT FÜR FRAUEN*
PRESENTATION SKILLS AND EMPOWERMENT FOR WOMEN*

- 27.03.2020 **Wen-Do – Selbstbehauptung und -verteidigung**
Kurs für Studentinnen* und weibliche* Universitätsangehörige
(Anmeldeschluss 06.03.2020)
- 23.04.2020 **Done Being Nice! Increase your Assertiveness in Institutional Power Games**
Workshop for female* postdocs and professors
(Deadline for registration 26.03.2020)
- 20.10.2020 **Nie mehr Lampenfieber! Gesehen, gehört und verstanden werden**
Kurs für weibliche* Universitätsangehörige
(Anmeldeschluss 22.09.2020)
- 28.10.2020 **The Messenger is the Message**
Presentation training for female* docs and post-docs
(Deadline for registration 30.09.2020)
- GENDER- UND DIVERSITYKOMPETENZ FÜR STUDIERENDE UND MITARBEITENDE
GENDER AND DIVERSITY COMPETENCE FOR STUDENTS AND STAFF
- 23.03.2020 **Ja heisst ja**
Workshop für Universitätsangehörige
(Anmeldeschluss 01.03.2020)
- 23.03.-
27.03.2020 **«Sie haben sich aber schön gemacht!»**
Forumtheater und StattGewalt-Rundgänge für Universitätsangehörige
- 01.04.2020 **Vorurteilsbewusste Teamkultur gestalten**
Workshop für Universitätsangehörige
(Anmeldeschluss 04.03.2020)
- 12.05.2020 **Geschlechtergerechtes Formulieren: gewusst wie**
Workshop für Universitätsangehörige
(Anmeldeschluss 21.04.2020)

AUFTRITTSKOMPETENZ
UND EMPOWERMENT FÜR
FRAUEN*

Zielgruppe

Studentinnen*, weibliche*
Universitätsangehörige

Dauer

1 Tag

Datum

Fr, 27. März 2020
10.00-16.00 Uhr

Ort

Bern,
genauer Ort noch offen

Kosten

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

Anmeldeschluss

06.03.2020

Mitbringen

-Bequeme Kleidung
-Schlafsack
-Picknick
-Getränk

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, 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

Done Being Nice! Increase your Assertiveness in Institutional Power Games

Workshop for advanced female* scientists

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
- learn how to react to verbal and non-verbal attacks and fouls
- 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

Target group

Female* postdocs, „Habilitationdinnen“*, female* lecturers and professors

Duration

1 day

Dates

Thur, 23 April 2020
9.00–17.30h

Location

Universität Bern,
Hauptgebäude,
Hochschulstrasse 4,
3012 Bern, room 028

Costs

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

Deadline for registration

26.03.2020

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

Di, 20. Oktober 2020
9.00–17.00 Uhr

Ort

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

Kosten

Studentinnen* CHF 60.-,
Doktorandinnen*, fortgeschrittene Wissenschaftlerinnen* und Verwaltungsangestellte CHF 100.-,
Externe CHF 150.-

Anmeldeschluss

22.09.2020

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

The Messenger is the Message

Presentation training for female* doctoral students and postdocs

Content

Would you like to achieve your best effect – verbal, para-verbal and nonverbal – during a presentation or conference talk? In this workshop, you learn how to make a good first impression, to connect with and convince your audience, to structure your talk and to explain complex issues in a simple way. Through various exercises and video-feedback, you can work on your body language and presence on stage and you learn techniques to prepare yourself against stage fear.

Goals

The participants

- know how to create a positive personal effect when having a presentation
- are capable of bringing complex issues to the point and have learned how to deliver their key message
- have learned how to be present on stage and how to convince their audience

Trainer

Sibylle Sommerer, Speak GmbH

Dipl. Communicator and Journalist FH, Coach BSO in Supervision and Organisational Consulting

PRESENTATION SKILLS
AND EMPOWERMENT
FOR WOMEN*

Target group

Female* doctoral students and postdocs

Duration

1 day

Dates

Wed, 28 October 2020
9.00–17.00h

Location

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

Costs

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

Deadline for registration

30.09.2020

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

Zielgruppe

Alle Universitätsangehörigen

Dauer

3 Stunden

Datum

Montag, 23. März 2020
14.00-17.00 Uhr

Ort

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

Kosten

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

Anmeldeschluss

01.03.2020

Ja heisst ja

Workshop für Universitätsangehörige

Inhalt

Die Grenze zwischen harmlosem Flirt, freundschaftlichem Umgang und sexueller Belästigung scheint auf den ersten Blick schwierig zu ziehen. Doch es gibt eine einfache Regel: Ausschlaggebend ist, wie das Verhalten bei der betroffenen Person ankommt – ob man ihr damit auf unerwünschte Weise zu nahe tritt oder nicht.

Wie können Sie als universitätsangehörige Person reagieren, wenn Sie selber von sexueller Belästigung betroffen sind oder wenn Sie übergriffiges Verhalten beobachten? Wann ist es angezeigt, die Vorgesetzten über ein unangemessenes Verhalten in Kenntnis zu setzen?

Ziele

Die Teilnehmenden

- kennen die präzise Definition von sexueller Belästigung und die juristischen Folgen bei einer Beschwerde
- lernen einige «typische» Situationen kennen, in denen Belästigung auftreten kann
- wissen, was das optimale Vorgehen bei sexueller Belästigung ist
- lernen in praktischen Übungen, wie sie sich als betroffene, als beobachtende oder als vorgesetzte Person verhalten können

Kursleitung

Prof. Dr. Brigitte Tag, Professorin für Strafrecht, Strafprozessrecht und Medizinrecht an der Universität Zürich, Präsidentin der Kommission Reglement zum Schutz vor sexueller Belästigung an der Universität Zürich (RSB) und untersuchende Person bei sexueller Belästigung an der Universität Zürich

Sina Staudinger, Geschäftsführerin der Kommission Reglement zum Schutz vor sexueller Belästigung an der Universität Zürich (RSB)

«Sie haben sich aber schön gemacht!»

Forumtheater und StattGewalt-Rundgänge 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? Wie schaffe ich ein gutes Arbeitsklima, in dem sexuelle Belästigung keinen Platz hat?

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

Leitung

Ann Kleemann, Forumtheater Konfliktüre, StattGewalt-Rundgang

Andi Geu, Geschäftsleiter NCBI Schweiz, StattGewalt-Rundgang

GENDER- UND DIVERSITY-KOMPETENZ FÜR STUDIERENDE UND MITARBEITENDE

Zielgruppe

Alle Universitätsangehörigen

Dauer

1.5 Stunden mit anschließendem Austausch

Datum

Forumtheater

Freitag, 27. März 2020
10.15-12.00 Uhr sowie
14.15-16.00 Uhr

Rundgänge

In der Kampagnenwoche gegen sexuelle Belästigung vom 23.-27. März 2020 werden verschiedene Rundgänge angeboten

Weitere Informationen zum Ort und Anmeldung:

ab 15. Februar 2020 unter
www.respekt.unibe.ch

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

Zielgruppe

Alle Universitätsangehörigen

Dauer

1 Tag

Datum

Mi, 01. April 2020
09.00-17.00 Uhr

Ort

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

Kosten

Studierende CHF 60.-
Mitarbeitende CHF 100.-
Externe CHF 150.-

Anmeldeschluss

04.03.2020

Vorurteilsbewusste Teamkultur gestalten

Workshop für Universitätsangehörige

Inhalt

Die meisten von uns waren schon einmal mit Vorurteilen konfrontiert. Sei es, weil uns selbst mit Vorurteilen begegnet wurde oder weil wir merkten, dass wir anderen Menschen oder Gruppen gegenüber vorurteilsbehaftet reagierten. Oft geschieht dies unbewusst und ohne Absicht, dennoch führt es zu Ungleichbehandlung und kann einzelne Teammitglieder ausschliessen.

Im Kurs beschäftigen wir uns mit Stereotypen, Vorurteilen und Diskriminierungen sowie verschiedenen Themen rund um die Vielfalt von Menschen. Wir reflektieren unsere eigenen Privilegien und Vorurteile und diskutieren gemeinsam, was das für den gegenseitigen Umgang in Teams bedeutet. Zudem tauschen wir uns über mögliche diskriminierungskritische Ansätze aus.

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

Rahel El-Maawi, Kursleiterin Soziale Gerechtigkeit;
www.el-maawi.ch

Serena Dankwa, Kursleiterin, Sozialanthropologin, Diversity-Expertin

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

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

GENDER- UND DIVERSITY-KOMPETENZ FÜR STUDIERENDE UND MITARBEITENDE

Zielgruppe

Alle Universitätsangehörigen

Dauer

2 Stunden

Datum

Di, 12. Mai 2020
12.00-14.00 Uhr
(inkl. Lunch)

Ort

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

Kosten

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

Anmeldeschluss

21.04.2020

Anmeldebedingungen

Bitte beachten Sie die Anmeldefristen. Die Zahl der Teilnehmerinnen* und Teilnehmer* 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!, The Messenger is the Message. 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 oder via E-Mail für den Kurs Ihrer Wahl anmelden:
www.gleichstellung.unibe.ch > Kurse
info@afg.unibe.ch

Registration

Please observe the registration deadlines and note that the number of participants is limited. Registrations will be considered in the order of their receipt. Your registration is binding and will be confirmed via e-mail. You will receive an invoice for the participation fee, which must be paid in advance.

You can register for the courses via homepage of the Office for Gender Equality or via e-mail:
www.gleichstellung.unibe.ch > Kurse
info@afg.unibe.ch

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

Universität Bern, Personalabteilung

Hochschulstrasse 6, 3012 Bern
www.pers.unibe.ch

StudentInnenschaft der Universität Bern (SUB)

Lerchenweg 32/Postfach, 3000 Bern 9
www.sub.unibe.ch

Vizerektorat Entwicklung

Hochschulstrasse 6, 3012 Bern
www.career.unibe.ch
Überfachliche Kompetenzen:
http://www.unibe.ch/forschung/nachwuchsfoerderung/uefk/uefk/index_ger.html

Universität Bern, Zentrum für universitäre Weiterbildung (ZUW)

Schanzeneckstrasse 1, Postfach 8573, 3001 Bern
www.zuw.unibe.ch

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

Hochschulstrasse 6, 3012 Bern
www.ilub.unibe.ch

Universität Bern, Interdisziplinäres Zentrum für Geschlechterforschung (IZFG)

Vereinsweg 23, 3012 Bern
www.izfg.unibe.ch

Mittelbauvereinigung der Universität Bern (MVUB)

Hochschulstrasse 6, 3001 Bern
www.mvub.unibe.ch

Personalamt des Kantons Bern

Münstergasse 45, 3011 Bern
<http://www.fin.be.ch/fin/de/index/personal.html>

Kantonale Fachstelle für die Gleichstellung von Frauen und Männern

Postgasse 68, 3000 Bern 8
www.be.ch/gleichstellung

Coaching-Angebote

Vereinbarkeits-Coaching für Studierende und Mitarbeitende

Coaching für Studierende und Mitarbeitende der Universität Bern und ihre PartnerInnen 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

Coaching-Angebote

Coaching für fortgeschrittene Nachwuchswissenschaftlerinnen* ab Stufe Post-doc

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) ProfessorInnen 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

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 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 ProfessorInnen aus dem eigenen Fachgebiet.
- 3-tägige Karriere-Retraite im August 2020 mit Trainings zu den Themen Vorbereitung auf Berufungsverfahren, Schärfung des wissenschaftlichen Profils, Self-marketing und dem Umgang mit Machtspielen.

Programmlaufzeit: Mai-Dezember 2020

Bewerbungsfrist: 13. März 2020

Bitte bewerben Sie sich per Mail: 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

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 2020 with trainings on appointment procedures, scientific profile, self-marketing and assertiveness strategies.

The programme runs from May to December 2020

Deadline for application: March 13th 2020

Please send your application via e-mail to: 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

Homepage: www.gleichstellung.unibe.ch

Impressum

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

Druck: Copytrend AG Bern

Auflage: 1000 Exemplare

Januar 2020