



B-MINT im Dialog

B-MINT im Dialog ist ein regelmäßig stattfindendes Format, zu dem B-MINT-Stipendiatinnen aller Jahrgänge herzlich eingeladen sind. Die Treffen dienen als Forum, bei dem das Kennenlernen und die Vernetzung untereinander sowie der Austausch und die gegenseitige Beratung zu studienrelevanten und persönlichen Belangen im Mittelpunkt stehen. Jeder Termin steht unter einem Thema, das zu Gesprächen in kleiner Runde und im geschützten Raum anregen soll. Aber auch individuelle Anliegen haben hier Platz. So können die Treffen auch als Ideenschmiede für neue Projekte, als Feedbackrunde zu fachbezogenen Fragen oder ganz einfach zum informellen Austausch genutzt werden. Begleitet und moderiert werden die Veranstaltungen von Supervisorin und Coach Dr. Laura Glauser.

Wo stehe ich – wo will ich hin?

Donnerstag, 20. April 2023, 17:00 Uhr bis 20:30 Uhr

Manchmal verschwimmt im Unialltag vor lauter Einzelaufgaben, Lehrveranstaltungen und Leistungspunkten der Blick auf das große Ganze. Die Reflexion über das bisher Erreichte, die eigenen Prioritäten und Zukunftswünsche geschieht sehr oft im stillen Kämmerlein. Was sind meine eigenen Stärken und Ressourcen? Würde ich gern Neues ausprobieren und entdecken? Wo gehen aktuell meine Zeitkapazitäten und Energien hin? Diese Themen und Fragen zu reflektieren, kann uns wichtige Hinweise, Orientierung und Motivation für den eigenen weiteren Weg, aber auch für konkrete nächste Schritte geben. Zum Semesterstart möchten wir B-MINTlerinnen aller Jahrgänge dazu einladen, miteinander in den Austausch zu gehen! Wie immer bei „B-MINT im Dialog“ gibt es auch Raum für informellen Austausch und andere Themen, die euch aktuell beschäftigen.

Stressed-out? – Umgang mit Stress, Leistungsdruck und Versagensängsten

Donnerstag, 6. Juli 2023, 17:00 Uhr bis 20:30 Uhr

Die aller meisten von euch gehen das Bachelorstudium mit sehr hohem Leistungsanspruch und großer Disziplin an. Das Koordinieren von zeitintensivem Studium, Hobbies, Ehrenamt, Freund:innen, Familie und den alltäglichen Aufgaben kann daher manchmal ziemlich stressig sein. Wenn dann auch noch unvorhergesehene Herausforderungen auftauchen oder Klausuren mal daneben gehen oder unbezwingbar scheinen, können Stress, Frust, Leistungsdruck und Versagensängste entstehen. Im Juli dreht sich bei „B-MINT im Dialog“ alles um den Umgang mit Leistungs- und Erwartungsdruck, Stressmanagement und Strategien für einen möglichst ausgeglichenen Alltag. Wie immer gibt es auch Raum für informellen Austausch und andere Themen, die euch aktuell beschäftigen.

Erzählt doch mal: Wie ging es bei euch nach dem Studium weiter? – Erfahrungsaustausch zu MINT-Berufsperspektiven

Samstag, 11. November 2023, 9:00 bis 14:00 Uhr

Ihr seid noch mitten im Bachelor, eventuell werdet ihr ein Masterstudium (nahtlos) anschließen oder ins Berufsleben einsteigen. Um sich über die weiteren Schritte etwas mehr im Klaren zu werden und Zukunftsideen zu entwickeln, ist es hilfreich und interessant, auf Werdegänge anderer MINT-Frauen zu blicken und mit einigen in den direkten Austausch zu gehen! Wir werden junge spannende Gesprächspartnerinnen – voraussichtlich B-MINT-Alumnae und aktuelle Stipendiatinnen aus Dissertation Plus und Postdoc Plus – für euch einladen, die bereits ihren Weg in der Wissenschaft bzw. Industrie gehen. Sie haben Lust, ihren Wissens- und Erfahrungsvorsprung mit euch zu teilen. Was machen sie wo konkret? Wie sind sie in ihre aktuellen Positionen gekommen? Was war und ist herausfordernd? Was hätten sie gerne schon früher gewusst? Gemeinsam mit Dr. Laura Glauser entwickelt ihr vorab Interviewfragen und stellt diese schließlich gemeinsam.