



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.

Anmeldungen bitte per E-Mail an bmint@claussen-simon-stiftung.de. Sie werden benachrichtigt, ob Sie an der jeweiligen Veranstaltung teilnehmen können.

Alle Bälle in der Luft halten

Samstag, 2. April 2022, 9 bis 14 Uhr

Im (Uni-)Alltag gilt es, viele Bälle in der Luft zu halten, immer wieder Neues in Angriff zu nehmen, aber auch Routinen zu entwickeln, die einem das Leben leichter machen. Wie bekomme ich Vorlesungen, Semesteraufgaben, Fachschaftsengagement, aber auch Zeit für Hobbies, Familie und Freunde unter einen Hut? Was brauche ich, um gut und gesund durch stressige Phasen zu kommen? Wie geht es anderen mit einem vollen Terminkalender und langen To-do-Listen? Um die typischen Herausforderungen Eures Alltags bereits vor dem Workshop zu reflektieren, erhaltet Ihr eine kurze Aufgabe vorab. Mit dieser arbeitet Ihr im Workshop in der Gruppe konkret weiter, gebt Euch gegenseitig Rückmeldung und entwickelt gemeinsam Ideen für Euer persönliches Selbstmanagement. Wie immer ist auch Raum für informellen Austausch und andere Themen da.

Ob das Treffen persönlich in der Claussen-Simon-Stiftung oder digital stattfindet, wird gegebenenfalls kurzfristig entschieden. Anmeldung bis zum 11. März 2022.

Wie präsentiere ich mich und meine Leistung gut und authentisch?

Freitag, 24. Juni 2022, 9 bis 14 Uhr

Ob Vorstellungsrunde im neuen Semester, das Präsentieren von Seminararbeiten, Prüfungssituationen oder Vorstellungsgespräche – oftmals geht es auch darum, sich selbst und seine Arbeit ins rechte Licht zu rücken. Wie stelle ich mich dar und fühle mich dabei gleichzeitig wohl und authentisch? Wie bleibe ich auch in Stresssituationen ruhig und gelassen? Was gibt mir Sicherheit? Wie nehme ich mich selbst wahr, wie wirke ich auf andere? Diese Fragen zu reflektieren, kann uns wichtige Hinweise und Sicherheit für Situationen geben, in denen es (auch) um eine gute „Selbst“-Darstellung geht. Im Juni möchten wir B-MINTlerinnen aller Semester dazu einladen, miteinander zu diesen Themen in den Austausch zu gehen.

Ob das Treffen persönlich in der Claussen-Simon-Stiftung oder digital stattfindet, wird gegebenenfalls kurzfristig entschieden. Anmeldung bis zum 3. Juni 2022.



Wenn nicht alles nach Plan läuft

Freitag, 23. September 2022, 9 bis 14 Uhr

Die Arbeit von Forschenden ist oftmals geprägt von Versuch und Irrtum: Rückschläge in Versuchsreihen gehören zum wissenschaftlichen Alltag, zum Studium und auch im Forschenden- und Berufsleben läuft nicht immer alles glatt. Wie gehe ich mit vermeintlichen Misserfolgen oder Planänderungen um? Wie motiviere ich mich selbst? Und kann ich mancher kleinen oder großen Krise auch etwas Gutes abgewinnen? Im September laden wir alle B-MINTlerinnen dazu ein, sich über diese und andere Fragen auszutauschen und hiermit gemeinsam einen Schritt in Richtung Selbststärkung und Resilienz zu gehen.

Ob das Treffen persönlich in der Claussen-Simon-Stiftung oder digital stattfindet, wird gegebenenfalls kurzfristig entschieden. Anmeldung bis zum 2. September 2022.

Thema noch offen

19. November 2022, 9 bis 14 Uhr

Save the date! Im November wird es bei B-MINT im Dialog um ein Thema gehen, das aus der Gruppe der Stipendiatinnen kommt. Wir freuen uns auf Eure Vorschläge!

Weitere Infos erhaltet Ihr rechtzeitig per E-Mail.