

Corona-Krise: Online *Spezial-Angebote* von Scienza

Unsere Online-Angebote setzen sich aus synchronen und asynchronen Modulen zusammen. Auch die Einwahl per Telefon ist prinzipiell möglich. Neben Inputs und Feedback durch unsere erfahrenen Trainer*innen bieten sie Raum für Austausch und sind – wie gewohnt – an den Bedürfnissen der Teilnehmenden orientiert.

Neben unseren Spezial-Angeboten in der Krise bieten wir auch Online-Formate zu unseren üblichen Themen an: u.a. Karriereentwicklung, Führung, Konfliktmanagement, Gender- und Diversity, Selbstpräsentation. Einen Überblick finden Sie unter www.scienza-berlin.de/training.

Für Alle

Homeoffice – wie geht das?

Halbtagsworkshop

Arbeiten im Homeoffice – nicht so einfach wie es klingt. Was sind meine Rechte und Pflichten? Wie gestalte ich meinen Arbeitsplatz? Was mache ich mit meinen Mitbewohner*innen (groß und klein) während ich arbeite? Wie finde ich einen Rhythmus? Wie gehe ich mit meinen eigenen Ansprüchen und denen anderer um? Wie gehe ich mit Gefühlen der Unproduktivität um? Der Workshop gibt Impulse und Ansätze zur Gestaltung der Arbeit im Homeoffice.

Mein Video-Selbst: Selbstpräsentation im Videochat

Halbtagsworkshop

In der aktuellen Situation sind wir - auch im professionellen Umfeld - ständig im Videochat unterwegs: beim Teammeeting, beim Vorstellungsgespräch, in Besprechungen mit Supervisor oder Vorgesetzten oder auch mit Besprechungen mit Kooperationspartner*innen. Wie kann ich professionell auftreten? Was ist beim Sprechen mit dem Mikrofon zu beachten? Welche Rolle spielt der Hintergrund? Welche Möglichkeiten und Grenzen bietet der Videochat? Dieser Workshop bietet Tips und Tricks von unserer erfahrenen Trainerin sowie Raum zum Ausprobieren und zum Austausch.

Für Promovierende

Resilienz und Selbstfürsorge in der Krise

Halbtagsworkshop

Die Promotion ist oft an sich schon eine anspruchsvolle Zeit, dies wird in der aktuellen Krise aber noch verstärkt. Kontaktsperre und Social Distancing erhöhen zudem die Gefahr der Vereinsamung im Homeoffice und machen „normale“ Ausgleichsaktivitäten unmöglich. Dieser Workshop bespricht diese aktuellen Herausforderungen und entwickelt gemeinsam mit den Teilnehmenden Strategien zum Umgang mit diesen.

Motivation: Schreiben, Zielsetzung und Routine in der Krise

Halbtagsworkshop

Für viele ist Schreiben schon unter Idealbedingungen herausfordernd. Jetzt, während der Krise und im Homeoffice, wird die Herausforderung noch größer. Workshop vermittelt Motivationsstrategien, bespricht den Umgang mit der Angst vor dem leeren Blatt und zeigt Wege auf, nachhaltige Schreibroutinen zu etablieren. FaktorenDie Teilnehmenden bekommen die Möglichkeit zum Austausch mit anderen Promovierenden und Input von den Trainerinnen.

Doktorarbeit in der Krise

Moderierte Peer-Coaching-Gruppe mit 6 Sitzungen á 1,5h (wöchentlich/14-tägig)

Die Doktorarbeit im Homeoffice und im Krisenmodus der Gesellschaft schreiben – eine Herausforderung für viele. Die Peer-Coaching-Gruppe bespricht die brennenden Fragen dieser Situation: so z.B. Selbstorganisation, Selbstfürsorge, verstärktes Prokrastinieren, Kontakt zu und Feedback von den Betreuenden, Labor- und Bibliothekschließungen. Der regelmäßige Austausch mit anderen Promovierenden und kurze Inputs durch die Trainer*innen unterstützen und motivieren.

Für Führungskräfte und PIs

Führung aus dem Homeoffice

2 x Halbtagsworkshop

Führen aus dem Homeoffice wirft viele Fragen auf, die über das „übliche“ Führen hinausgehen: Was kann ich meinen Mitarbeitenden zumuten? Wie finde ich eine Balance zwischen Vertrauen und Kontrolle? Wie gestalte ich den Teamzusammenhalt? Wie gehe ich damit um, dass u.U. nicht alle Mitarbeitenden die nötigen Voraussetzungen und Infrastruktur für Homeoffice, Videokonferenzen und Ähnliches haben? Welche Entscheidungen muss ich treffen? Was kann aus der aktuellen Situation mitgenommen werden für die Zeit „danach“? Inputs und Erfahrungsaustausch unterstützen die Teilnehmenden in dieser herausfordernden Situation.

Teil 1: Grundlegende Prinzipien & Besonderheiten beim Führen von “räumlich verteilten” Teams

Teil 2: Organisation von Online Meetings, Zusammenhalt im Team

Selbstorganisation und Selbstfürsorge im Homeoffice

Halbtagsworkshop

Auch Führungskräfte arbeiten aktuell im Krisenmodus: Entscheidungen müssen unter Druck getroffen werden und die Grenze zwischen Herausforderung und Überforderung verwischt schnell. Der Stress steigt und es gilt schwierige Fragen zu beantworten: Was kann ich von meinen Mitarbeitenden erwarten? Braucht es eine Notfallregelung für das Labor? Was mache ich mit erkrankten Mitarbeitenden? Wo beginnt und endet meine Fürsorgepflicht? Welche Veranstaltungen müssen abgesagt werden, welche verschoben, welche virtuell durchgeführt? Der Workshop bietet Impulse zu Selbstorganisation und Selbstfürsorge sowie Raum für Austausch zwischen den Teilnehmenden.

Einzelcoaching

Wir bieten Einzelcoaching zu aktuellen Fragen und Herausforderungen per Telefon oder Videokonferenz an. Wenden Sie sich an uns!