



humboldt chancengleich.  
fokus frau.

# fokus frau. **2012**

Angebote für Frauen an der Humboldt-Universität zu Berlin



Liebe Leserinnen,

die Broschüre „fokus frau.“ ist eine Sammlung aller Angebote exklusiv für Frauen an der Humboldt-Universität zu Berlin. Sie ist in gemeinsamer Zusammenarbeit mit der Beruflichen Weiterbildung, dem Career Center, der Psychologischen Beratung, FiNCA und der zentralen Frauenbeauftragten entstanden. **Die Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner zu den jeweiligen Veranstaltungen und Terminen finden Sie auf Seite 6 und 7.**

Viel Spaß beim Kennenlernen der zahlreichen und vielfältigen Angebote!

Ihre zentrale Frauenbeauftragte

Dr. Ursula Fuhrich-Grubert

## Für Schülerinnen

### Am Campus Adlershof

**Girls' Day:** Am Institut für Informatik öffnen sich jährlich am vierten Donnerstag im April zum Mädchen-Zukunftstag die Türen für Schülerinnen ab der 5. Klasse.

Anmeldung und weitere Informationen: FiNCA

**Club Lise:** Der Club Lise ist ein Mentoringprogramm für Schülerinnen ab der 10. Klassenstufe, das vor allem Frauen mit Migrationshintergrund auf ein natur- bzw. ingenieurwissenschaftliches Studium vorbereitet.

Anmeldung und weitere Informationen: Club Lise

**AGs für Schülerinnen:** Die interdisziplinären Arbeitsgemeinschaften mit dem Schwerpunkt Informatik treffen sich wöchentlich, beispielsweise zum Thema „Lust auf Informatik?!“.

Anmeldung und weitere Informationen: FiNCA

**Ferientreff-Kurse:** In den Sommerferien finden berufsorientierende fächerübergreifende Kurse statt. Es werden beispielsweise der Roberta-Roboterkurs sowie Foto- und Solarkurse angeboten.

Anmeldung und weitere Informationen: FiNCA



# Für Studentinnen

**Rhetorik und Kommunikation für Studentinnen:** Die Teilnehmerinnen üben praxisnah das Gestalten einer Rede, das freie Sprechen anhand von Stichwortkonzepten, die Vorbereitung eines Vortrages und das hörerbezogene und logische Argumentieren.

Anmeldung und weitere Informationen: Career Center

**communiKATE:** Der Kurs will Studentinnen darin unterstützen, sich in männlich geprägten Strukturen durchzusetzen, indem neue alternative kommunikative Verhaltensweisen entdeckt und entwickelt werden.

Anmeldung und weitere Informationen: Career Center

**Mit Selbstvertrauen durchs Studium - Prüfungsängste besser bewältigen:** Um die Angst vor Prüfungssituationen zu überwinden, wird erklärt, wie die Angst entsteht und grundsätzlich verändert werden kann. Zusätzlich werden Entspannungstechniken vermittelt.

Anmeldung und weitere Informationen: Psychologische Beratung

**Mit Selbstvertrauen durchs Studium - Redeängste besser bewältigen:** Zur Überwindung der Angst vor Redesituationen werden verschiedene Entspannungstechniken vermittelt, erklärt, wie Angst überwunden werden kann, und an kleineren Redebeiträgen geübt.

Anmeldung und weitere Informationen: Psychologische Beratung

**Forum Femina Anima:** Einmal im Monat bietet ein offenes Netzwerktreffen für Frauen mit Behinderung und chronischer Erkrankung Raum für erfahrungsbasierten Austausch, inhaltliche Diskussionen sowie die Planung öffentlichkeitswirksamer Veranstaltungen.

Weitere Informationen: Forum Femina Anima

**Sportangebote exklusiv für Frauen:** Im Semester und in der vorlesungsfreien Zeit werden diverse Sportkurse für Frauen angeboten, beispielsweise: Beach Soccer, Rugby, Fußball, Boxen und Kickboxen.

Anmeldung und weitere Informationen: Hochschulsport

## *Am Campus Adlershof*

**FiNCA-KLUB-Veranstaltungen:** Mehrfach im Semester finden Infoveranstaltungen bspw. zu „Studieren mit Erfolg“ oder „Promovieren in den Naturwissenschaften“ statt.

Weitere Informationen: FiNCA

**LaTeX-Kurs:** Das semesterbegleitende Tutorium zum Textsatzprogramm für Studentinnen aller Fachrichtungen wird studentisch organisiert.

Anmeldung und weitere Informationen: FiNCA

# Für alle Mitarbeiterinnen in Verwaltung und Technik sowie in der Wissenschaft

**Respekt! Rhetorik und Selbstpräsentation für Frauen:** Durch Übungen für eine klangvolle Stimme und einer guten Sprachtechnik werden in diesem Workshop die persönliche Wirkung und Ausdruckskraft gesteigert.

Anmeldung und weitere Informationen: Berufliche Weiterbildung

**Stimmig sein:** Mit Methoden aus der Sprechstimbildung und dem Schauspieltraining wird an Sprechsicherheit gearbeitet.

Anmeldung und weitere Informationen: Berufliche Weiterbildung

**Führungsseminar – speziell für Frauen:** Ziel des Seminars ist es, Führungsverhalten zu professionalisieren.

Anmeldung und weitere Informationen: Berufliche Weiterbildung

**Stark im Gespräch:** In diesem Kurs werden Wege gezeigt, den Arbeitsalltag als Übungssituation zu nutzen und schwierige Gesprächssituationen zu meistern.

Anmeldung und weitere Informationen: Berufliche Weiterbildung

**Zeit- und Selbstmanagement:** Ein aktiver Workshop für Frauen, die stressarm den beruflichen und privaten Alltag bestehen und trotz hoher Anforderungen leistungsfähig bleiben wollen.

Anmeldung und weitere Informationen: Berufliche Weiterbildung

**Selbstpräsentation – sich positionieren:** In dem Kurs werden Wirkungskriterien für eine überzeugende Selbstpräsentation erarbeitet, die für das schriftliche und mündliche Marketing wichtig sind.

Anmeldung und weitere Informationen: Berufliche Weiterbildung

**Forum Femina Anima:** Einmal im Monat bietet ein offenes Netzwerktreffen für Frauen mit Behinderung und chronischer Erkrankung Raum für erfahrungsbasierten Austausch, inhaltliche Diskussionen sowie die Planung öffentlichkeitswirksamer Veranstaltungen.

Weitere Informationen: Forum Femina Anima

**Sportangebote exklusiv für Frauen:** Im Semester und in der vorlesungsfreien Zeit werden diverse Sportkurse für Frauen angeboten, beispielsweise: Beach Soccer, Rugby, Fußball, Boxen und Kickboxen.

Anmeldung und weitere Informationen: Hochschulsport

# Für wissenschaftliche Mitarbeiterinnen, Promovendinnen und PostDocs

**ProFiL:** Das hochschulübergreifende Programm zur Förderung von Frauen auf dem Weg zur Professur kombiniert Mentoring und wissenschaftsspezifisch ausgerichtete Trainings und Seminare mit dem Aufbau des ProFiL-Netzwerks und strategischer Vernetzung.  
Bewerbung und weitere Informationen: ProFiL

**Der Weg zur Professur:** Das Aufbauseminar widmet sich der individuellen Karriereplanung für Promovierende und PostDocs. Zudem wird mit den geschlechterspezifischen Anforderungen und Stolpersteinen im Bewerbungsverfahren vertraut gemacht.  
Anmeldung und weitere Informationen: Berufliche Weiterbildung

## *Am Campus Adlershof*

**Graduate Program Adlershof für Promovendinnen (GPA):** Das Qualifizierungs- und Mentoringprogramm richtet sich an Promovendinnen der Mathematisch-Naturwissenschaftlichen Fakultäten I und II.  
Bewerbung und weitere Informationen: GPA

**Post-Doc Program Adlershof (PPA):** Das Qualifizierungsprogramm richtet sich an Post-Doktorandinnen der Mathematisch-Naturwissenschaftlichen Fakultäten I und II.  
Bewerbung und weitere Informationen: PPA

# Für Professorinnen

## *Am Campus Adlershof*

**Adlershofer Ladies Lunch:** Regelmäßig findet ein Mittagessen mit Keynote Speakers aus Wissenschaft, Wirtschaft oder Politik mit Diskussionsmöglichkeit und Gelegenheit zum persönlichen Gespräch statt. Die „Initiativgemeinschaft Außeruniversitärer Forschungseinrichtungen in Adlershof e.V.“ (IGAFA) lädt in Kooperation mit der Humboldt-Universität zu Berlin und der WISTA-MANAGEMENT GmbH regelmäßig dazu ein.  
Weitere Informationen: FiNCA

# Ihre Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner

## Berufliche Weiterbildung

Die Berufliche Weiterbildung der Humboldt-Universität ist eine Einrichtung der Abteilung für Personal und Personalentwicklung. Sie ermöglicht ein umfangreiches Weiterbildungs- und Schulungsangebot für alle Beschäftigten der Universität - von der studentischen Mitarbeiterin bis zur Professorin.

Dörthe Albayrak

Telefon: (030) 2093 - 5307

doerthe.albayrak@uv.hu-berlin.de

[www2.hu-berlin.de/berweit/BWb](http://www2.hu-berlin.de/berweit/BWb)

## Career Center

Das Career Center der Humboldt-Universität ist eine Serviceeinrichtung an der Schnittstelle von Beruf und Wissenschaft. Ganzjährig werden für Studierende Bewerbungstrainings, Kurse zu berufsfeldbezogenen Zusatzqualifikationen (anrechenbar im Bachelorstudium) und Beratung zum Berufseinstieg angeboten.

Rosmarie Schwartz-Jaroß

Telefon: (030) 2093 – 1565

rosmarie.schwartz-jaross@uv.hu-berlin.de

[www.careercenter.hu-berlin.de](http://www.careercenter.hu-berlin.de)

## Psychologische Beratung

Die Beratungsstelle ist eine Einrichtung der Studienabteilung. In Einzelberatungsgesprächen und Gruppenangeboten bietet sie Hilfe bei Problemen und in Krisensituationen.

Holger Walther

Telefon: (030) 2093 – 70272

psychologische-beratung@hu-berlin.de

[studium.hu-berlin.de/beratung/psycho\\_html](http://studium.hu-berlin.de/beratung/psycho_html)

## Hochschulsport

Der Hochschulsport ermöglicht ein vielfältiges Sport- und Gesundheitsangebot als Teil des universitären Lebensraums. Neben zahlreichen Kursangeboten für Frauen, bietet der Hochschulsport studierenden Spitzensportlerinnen im Verbund mit Mentorinnen und Mentoren auf Instituts- und Fakultätsebene Unterstützung in der Umsetzung einer „dualen Karriereplanung“ an – eine erfolgreiche Verbindung von Spitzensport und Studium.

Martina Rost

Telefon: (030) 2093 – 4869

hochschulsport@cms.hu-berlin.de

[www.zeh.hu-berlin.de](http://www.zeh.hu-berlin.de)

## FiNCA

Das Projekt *Frauen in den Naturwissenschaften am Campus Adlershof* (FiNCA) fördert Nachwuchswissenschaftlerinnen der Mathematisch-Naturwissenschaftlichen Fakultäten I und II mit verschiedenen Qualifizierungsprogrammen (siehe GPA und PPA). Zudem unterstützt es Maßnahmen zur Erhöhung des Frauenanteils.

[www.adlershof.hu-berlin.de/finca](http://www.adlershof.hu-berlin.de/finca)

## Graduate Program Adlershof für Promovendinnen (GPA)

Das Programm ermöglicht überfachliche Zusatzqualifikationen und individuelle Karriereunterstützung in den verschiedenen Phasen der Promotion und ist unter der Marke FiNCA in Adlershof beheimatet. Der 10-monatige Programmdurchgang beginnt jährlich im März.

Carmen Kurbjuhn

Telefon: (030) 2093 – 3933

[graduate\\_program\\_adlershof@hu-berlin.de](mailto:graduate_program_adlershof@hu-berlin.de)

## Post-Doc Program Adlershof (PPA)

Das Qualifizierungsprogramm für Post-Doktorandinnen der Mathematisch-Naturwissenschaftlichen Fakultäten soll durch ein auf die Karrierephase zugeschnittenes Trainings- und Beratungsprogramm zu Lehre und Forschung die Berufbarkeit speziell in den MINT-Fächern fördern und damit ihre Karrierechancen verbessern. Der erste 10-monatige Programmdurchgang beginnt im Jahr 2012.

Dr. Márta Gutsche

Telefon: (030) 2093 – 5468

[postdoc\\_program\\_adlershof@hu-berlin.de](mailto:postdoc_program_adlershof@hu-berlin.de)

## Club Lise

Das Projekt wird von der Humboldt-Universität zu Berlin und maßgeblich von THINK ING., der Initiative für den IngenieurInnennachwuchs des Arbeitgeberverbandes GESAMTMETALL, gefördert und ist am Institut für Physik angesiedelt. Club Lise ist der Initiator des bundesweiten *Lise Mentoring Netzwerkes*, das universitäre Mentoringprogramme mit den Schwerpunkten „Gender and Diversity“ und „MINT-Förderung“ vereint.

Susanne Spintig

& Prof. Dr. Lutz-Helmut Schön

Telefon: (030) 2093 – 7963

[jank@physik.hu-berlin.de](mailto:jank@physik.hu-berlin.de)

[www.club-lise.de](http://www.club-lise.de)



## Forum Femina Anima

Das *Forum Femina Anima* ist ein Netzwerk für Frauen mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen an der Humboldt-Universität. Das Netzwerk kooperiert mit der Enthinderungsberatung des Referent\_innenRats und der zentralen Frauenbeauftragten. Ziel ist es, eine hilfreiche Infrastruktur für Betroffene an der Humboldt-Universität zu schaffen.

[forumfeminaanima@web.de](mailto:forumfeminaanima@web.de)

## ProFiL

Das Programm *ProFiL. Professionalisierung für Frauen in Forschung und Lehre: Mentoring – Training – Networking* zur Förderung hoch qualifizierter Wissenschaftlerinnen ist eine Kooperation der Humboldt-Universität zu Berlin, der Technischen Universität Berlin und der Freien Universität Berlin. Eine Ausschreibung erfolgt einmal im Jahr.

Dorothea Jansen

Telefon: (030) 314 - 29304

[jansen@tu-berlin.de](mailto:jansen@tu-berlin.de)

[www.profil-programm.de](http://www.profil-programm.de)

### Bildnachweise

Frauengruppe (Titelbild, S. 7): Felix Schumann.

Prüfstand in Adlershof (Titelbild): Petra Franz.

Ruderinnen (Titelbild, S. 2): Daniel Cöster.

Statue (Titelbild): Lana Tavits.

Rede Silvija Seres (Titelbild): Bernd Prusowski.

Dozentin (Titelbild): Matthias Heyde.

Gewichtheberin (Titelbild): Jessica Meier.

Hauptgebäude (Titelbild): Lana Tavits.

Caroline von Humboldt (Titelbild): gemeinfrei.

Zentrale Frauenbeauftragte der  
Humboldt-Universität zu Berlin  
Unter den Linden 6  
10099 Berlin  
Telefon: (030) 2093 - 2840  
[frauenbeauftragte@hu-berlin.de](mailto:frauenbeauftragte@hu-berlin.de)

[frauenbeauftragte.hu-berlin.de](http://frauenbeauftragte.hu-berlin.de)