

Kursangebot

# «Berufsstart —

karierebewusst angehen»

**Workshop und Vernetzungsanlass**  
für Studentinnen und Doktorandinnen  
an der Schnittstelle zur Arbeitswelt  
Zentrum für Weiterbildung der Universität Zürich,  
Schaffhauserstrasse 228, 8057 Zürich

In diesem Kurs lernen Sie mit praktischen Übungen das Handwerk der guten Bewerbung und erfahren, worauf es im Berufsleben ankommt. Sie machen sich Gedanken zu Ihren eigenen Zielen und Wünschen und entwickeln eine konkrete Vorstellung davon, wie Sie diese umsetzen können. Erfahrene Referentinnen und Referenten aus Wissenschaft und Praxis vermitteln Ihnen aktuellste Erkenntnisse.

Schweizer Expertinnen-Datenbank **femdat**<sup>ch</sup>

Verein Feministische Wissenschaft Schweiz  
Association Suisse Femmes Féminisme Recherche  
Associazione Svizzera Donne Femminismo Ricerca  
Swiss Association of Feminist Studies



In Zusammenarbeit mit



Universität Zürich  
Gleichstellung

Schweizerischer Verband  
der Akademikerinnen



**1. Teil****Montag, 5. Oktober 2009**

- 13.30 h Eröffnung und Einleitung
- 13.45 h Referat von Dr. Margret Bürgisser, Institut für Sozialforschung, Analyse und Beratung  
**Karriere und Work-Life-Balance – eine anspruchsvolle Herausforderung**
- 14.30 h Diskussion
- 14.45 h Pause
- 15.00 h **WS 1:** lic.phil. Franziska Stauffer, Laufbahnzentrum der Stadt Zürich,  
**Erster Schritt zum erfolgreichen Berufsstart: Standortbestimmung  
und Kompetenzen-Portfolio** (Platzzahl begrenzt, Dauer 180 Min.)  
**WS 2:** Zita Küng, E-Quality Agentur für Gender Mainstreaming,  
**Was wird hier eigentlich gespielt?**  
**WS 3:** Dore Heim, Fachstelle für Gleichstellung Stadt Zürich, **Verdienen was ich verdiene**  
**WS 4:** Kathrin M. Wyss, Beachtig CTC, **Wegweiser für gelungenes Selbstmarketing**
- 16.30 h Pause
- 16.45 h Zweiter Block Workshops: 2, 3 oder 4
- 18.15 h Chill out - Apéro

**2. Teil****Montag, 26. Oktober 2009**

- 13.30 h Begrüssung und Einleitung
- 13.35 h Vorstellen der Trägerorganisationen
- 13.50 h Grusswort und Referat  
von Elisabeth Maurer, Leiterin der Gleichstellung, Universität Zürich  
**Fit für die Option einer akademischen Laufbahn?**
- 14.45 h Pause
- 15.00 h **WS 5:** Prof. Dr. Edith Slembek, **Selbstdarstellung im Bewerbungsgespräch –  
Atelier mit Videobegleitung** (Platzzahl begrenzt, Dauer 180 Min.)  
**WS 6:** Dr. Christine Flitner, Zentralsekretärin vpod Frauen,  
**Alles was Sie wissen sollten über Arbeitsrecht und Arbeitsvertrag**  
**WS 7:** Dr. Monika Clausen, **Aktives Netzwerken – ein beruflicher Erfolgsfaktor**  
**WS 8:** Jean-Pierre von Burg, Mercuri Urval, **Gute Bewerbungsunterlagen - ein Muss**
- 16.30 h Pause
- 16.45 h Zweiter Block Workshops: 6, 7 oder 8
- 1815 h Schlussrunde mit Teilnehmerinnen
- 18.45 h Chill out - Apéro

*Referat von Dr. Margret Bürgisser*

## **Karriere und Work-Life-Balance – eine anspruchsvolle Herausforderung**

Junge Berufsfrauen wünschen sich eine attraktive berufliche Position, gute Entwicklungschancen und eine optimale Work-Life-Balance. Dies alles zu erreichen erfordert – auch im Wissenschaftsbereich – einen anspruchsvollen Balanceakt. Die Referentin Dr. Margret Bürgisser zeigt auf, welche Hindernisse den beruflichen Aufstieg erschweren, welche Strategien es gibt, um sie zu überwinden und wie es gelingt Beruf und Familie befriedigend zu vereinbaren.

Zur Referentin: Dr. Margret Bürgisser ist Soziologin und Gleichstellungsexpertin. Seit 20 Jahren forscht sie an ihrem Institut für Sozialforschung, Analyse und Beratung ISAB über Gleichstellung, Familie, Elternschaft, Arbeit und Bildung. Sie leitete mehrere Nationalfondsprojekte und engagierte sich auch in der Umsetzung von wissenschaftlichen Erkenntnissen. Sie verfasste mehrere Bücher zur Gleichstellungsfragen sowie Auftragspublikationen für namhafte Organisationen (Schweiz. Arbeitgeberverband, KV Schweiz, SGG, etc.).

Raum G06a

## **WS 1: Erster Schritt zum erfolgreichen Berufsstart: Standortbestimmung und Kompetenzen-Portfolio**

«Ich weiss, was ich will und ich weiss, was ich kann» – eine klare Standortbestimmung ist Voraussetzung für die erfolgreiche Laufbahngestaltung. Wer konkrete Ziele hat und die eigenen Stärken kennt, findet leichter passende Stellen und kann sich im Bewerbungsprozess überzeugender präsentieren. Im Workshop lernen Sie Methoden und Instrumente kennen, die dazu dienen, Ihre Ressourcen zu erfassen und Ihr persönliches Kompetenzprofil zu erstellen. Und Sie erhalten weitere praktische Werkzeuge zur Laufbahnplanung!

Raum H02

*Franziska Stauffer, Psychologin lic.phil.,  
dipl. Berufs-, Studien- und Laufbahnberaterin,  
Laufbahnzentrum der Stadt Zürich*

## **WS 2: Was wird hier eigentlich gespielt? Spielchen durchschauen – Strategien entwickeln**

Wie oft fanden Sie sich in der Situation wieder, nicht mehr zu verstehen, worum es eigentlich geht? Die Fallstricke erkennen und sich nicht in Spielchen verwickeln lassen, kann Vorteile verschaffen. Endlich Klarheit gewinnen! Sie lernen, Spiele zu erkennen und Spielvarianten voneinander zu unterscheiden. Sie entwickeln ihre eigenen strategischen Möglichkeiten und wissen, welche Trümpfe Sie in der Hand haben: Das Spiel durchschauen, Spielraum nutzen und souverän mitspielen.

Raum H09

*Zita Küng, Juristin, Genderexpertin, Organisationsentwicklerin  
und Autorin des Buchs «Was wird hier eigentlich gespielt?»  
(Springer, 2005) E-Quality Agentur für Gender Mainstreaming*

## **WS 3: Verdienen was ich verdiene**

Studium abgeschlossen und nun endlich richtig verdienen. Doch was heisst «richtig»? Wie kann ich wissen, welchen Lohn ich fordern soll? Was kann ich tun, damit ich meine Arbeitskraft nicht unter ihrem Wert verkaufe? Gemäss Bundesamt für Statistik sind bereits die Einstiegsgehälter von Hochschulabsolventen höher als diejenigen von Hochschulabsolventinnen. Wieso ist das so? Was sagt das Gesetz zu Lohngleichheit, und was kann ich tun, wenn ich eine Lohndiskriminierung vermute?

Raum J02

*Dore Heim,  
Leiterin der Fachstelle für Gleichstellung Stadt Zürich*

## **WS 4: Wegweiser für gelungenes Selbstmarketing**

Um im Vorstellungsgespräch erfolgreich zu sein, ist eine zielorientierte Vorbereitung entscheidend. Nur wer seine Botschaften präzise vermittelt, hinterlässt einen kompetenten Eindruck. In diesem Workshop werden Ihnen wegweisende Inputs für Ihre Vorbereitung auf ein Vorstellungsgespräch gegeben. Sie bekommen einen Überblick, was die Faktoren Kompetenz, Leistungsmotivation & Persönlichkeit für eine Rolle spielen, welche Do's & Don'ts es zu berücksichtigen gibt und was Ihre Körperhaltung über Sie aussagt. So lernen sich selbst und Ihre Chancen besser einschätzen und können authentisch, sicher und überzeugend auftreten - sprich sich selbst sein.

Raum J09

*Kathrin M. Wyss, Beachtig CTC, Coaching & Training for Change*

*Referat von Elisabeth Maurer*

### **Fit für die Option einer akademischen Laufbahn?**

Auch bei einer akademischen Laufbahn hängen erfolgreiche Karriereschritte nicht nur von den Leistungen ab. Es gibt allerdings einige Besonderheiten, die im wissenschaftlichen Kontext zu beachten sind: Wissenschaftliche Produktivität und Kreativität gedeihen besonders gut in einem offenen und lebendigem zwischenmenschlichen Austausch und auf der Basis von «persönlichen wissenschaftlichen Freundschaften». Diese können mit guten Mentoringangeboten und Kenntnissen über Networking gefördert werden. Sie entstehen und entwickeln sich jedoch nur auf einer Vertrauensbasis, sind nicht formal einforderbar und können sich in hierarchischen Beziehungen problematisch entwickeln.

Zur Referentin: Elisabeth Maurer leitet die Abteilung Gleichstellung an der Universität Zürich. Neben ihrer praktischen Tätigkeit hat sie während dem Aufbau dieser Abteilung eine Dissertation in der Politikwissenschaft verfasst und sich damit den «Luxus» gegönnt, sich immer wieder die nötige Distanz zu verschaffen und die Gleichstellungspraxis auch theoretisch zu reflektieren.

Raum J06a

### **WS 5: Selbstdarstellung im Bewerbungsgespräch. Atelier mit Videobegleitung**

Ein Bewerbungsgespräch ist keine Unterhaltung. Selbst wenn es sich wie eine Unterhaltung anlässt. Wie kann ich mich darauf einstellen? - Wie trete ich auf, wie verhalte ich mich, wie höre ich zu, wie antworte ich auf Fragen, wie frage ich, wie formuliere ich? Wie stelle ich mein Licht nicht unter den Scheffel - ohne aufdringlich zu wirken?

Raum H02

*Prof. Dr. Edith Slembek, Lausanne*

### **WS 6: Was Sie wissen sollten über Arbeitsrecht und Arbeitsvertrag**

Mir wird eine Stelle angeboten, die mich inhaltlich interessiert. Ein Arbeitsvertrag soll unterschrieben werden. Worauf muss ich achten bezüglich der Arbeitsbedingungen: Wie sind die Regelungen bezüglich Arbeitszeiten, Überstunden, Ferien, Lohnzahlung, Sozialversicherungen, Pensionskasse, Weiterbildung? Was, wenn ich krank werde oder verunfalle; welche Kündigungsfristen gelten? Was gilt bei Schwangerschaft und Mutterschaft? Habe ich als Teilzeitmitarbeitende dieselben Rechte? Wir erarbeiten die Antworten auf diese und andere Fragen gemeinsam anhand von Beispielen.

Raum J09

*Dr. Christine Flitner, Zentralsekretärin vpod Frauen, Zürich*

### **WS 7: Aktives Netzwerken – ein beruflicher Erfolgsfaktor**

Berufliche Erfolge hängen heute bei weitem nicht nur von den Leistungen ab, sondern immer mehr von dem Beziehungsnetz und davon, wie intensiv dieses aufgebaut und gepflegt wurde. Ein solides Netzwerk ist damit für eine zielgerichtete Gestaltung der beruflichen Zukunft ein Muss. Wie funktioniert aktives Netzwerken? Welche Kompetenzen sind dafür essentiell? Netzwerken Frauen anders?

Raum J05

*Dr. Monika Clausen, Clausen & Netzwerkpartner, Zürich*

### **WS 8: Gute Bewerbungsunterlagen - ein Muss**

Die Teilnehmer/innen sollen erkennen, wie Mercuri Urval bei der Auswahl von Kandidaten/innen vorgeht. Es wird ein Einblick in die Vorgehensweise beim Interpretieren von Lebensläufen gegeben.

Tipps und Tricks zu guten Bewerbungsunterlagen:

Anhand von Musterlebensläufen wird aufgezeigt, wie die Teilnehmer/innen ihren Lebenslauf besser gestalten können. Fähigkeiten und Eigenschaften werden gezielter hervorgehoben und es wird eine bessere Lesbarkeit erzielt.

Der Bewerbungsbrief: Anhand von Beispielen wird gezeigt, wie ein guter Bewerbungsbrief aussehen sollte. Es wird erläutert, welchen Inhalt ein Brief haben resp. nicht haben sollte.

Wir stehen für Fragen rund um den Bewerbungsprozess zur Verfügung.

Raum H09

*Jean-Pierre von Burg, Mercuri Urval*

## Kursort

Zentrum für Weiterbildung, Universität Zürich  
Schaffhauserstrasse 228, 8057 Zürich  
Lageplan auf [www.zwb.uzh.ch/lage.html](http://www.zwb.uzh.ch/lage.html)

## Kurskosten

Zwei Kurstage inkl. Apéro 160.- Franken für Studentinnen, 220.- Franken für Doktorandinnen.  
Mitglieder einer der drei Trägerorganisationen erhalten 20.- Franken Reduktion.

## Trägerorganisationen

### Verein Feministische Wissenschaft Schweiz (FemWiss)

Mit schweizerischen Tagungen unter dem Titel «Frau und Wissenschaft» reagierten Studentinnen Ende der 1970er Jahre auf die Abwesenheit von «Frauenthemen» in den etablierten Disziplinen der Wissenschaft und auf die Untervertretung von Frauen im Lehrkörper der Universitäten. Diese Tagungen führten 1983 zur Gründung des Vereins. Heute setzt sich der Verein für die Förderung der feministischen Wissenschaft und für Frauen- und Geschlechterstudien ein. FemWiss interveniert im Interesse der Gleichstellung und der Förderung von Frauen im Wissenschaftsbereich. Der Verein versteht sich als Netzwerk und zählt rund 1'000 Mitglieder.

[www.femwiss.ch](http://www.femwiss.ch) > Kursangebot

### femdat.ch

Der Verein femdat.ch fördert die Vertretung von Frauen in Lehre, Forschung, Beruf und Gesellschaft und will insbesondere ihre beruflichen Chancen verbessern. Zu diesem Zweck betreibt der Verein eine Expertinnendatenbank mit über 1700 Einträgen. Die Trägerschaft von femdat.ch besteht aus allen Universitäten und Fachhochschulen der Schweiz sowie aus frauenspezifischen Branchenverbänden. Der Anlass für die Vereinsgründung war die Tatsache, dass die Schweizer Hochschulen heute fast gleich viele Frauen wie Männer ausbilden, es aber im Berufsleben nach wie vor eine Untervertretung von Frauen gibt. Damit verbunden ist ein Verlust von Talenten.

[www.femdat.ch](http://www.femdat.ch)

### Schweizerischer Verband der Akademikerinnen (SVA)

Der Schweizerische Verband der Akademikerinnen wurde 1924 gegründet als Zusammenschluss von Akademikerinnen. Der Verband fördert

- die wissenschaftliche und berufliche Tätigkeit der Frauen sowie den Erwerb höherer akademischer Qualifikationen;
- das Interesse und die Mitwirkung an der Lösung von Fragen des öffentlichen Lebens auf lokaler, nationaler und internationaler Ebene;
- die Verwirklichung des Programmes des internationalen Verband der Akademikerinnen
- den interdisziplinären Austausch.

Der SVA setzt sich aus folgenden kantonalen und regionalen Sektionen zusammen: Basel, Bern, Fribourg, Genève, Graubünden, Solothurn, Vaud, Zentralschweiz, Zürich und zählt heute 980 Mitglieder.

[www.akademikerinnen.ch](http://www.akademikerinnen.ch)

## In Zusammenarbeit mit

### Universität Zürich, Gleichstellung

Die Abteilung Gleichstellung hat seit 1996 zahlreiche Projekte initiiert und durchgeführt, um die Gleichstellung von Frau und Mann voranzutreiben. Sie organisiert zudem regelmässig diverse Veranstaltungen zu hochschulrelevanten Themen wie Nachwuchsförderung oder Vereinbarkeit von Partnerschaft, Familie und Beruf sowie zu wissenschaftlichen Themen aus dem Bereich der Frauen- und Geschlechterforschung.

[www.gleichstellung.uzh.ch](http://www.gleichstellung.uzh.ch)

## Dieser Kurs wird finanziell unterstützt von:

**Fachstelle für Gleichstellung Stadt Zürich**  
**Laufbahnzentrum der Stadt Zürich**  
**McDonald's Schweiz**  
**Mercuri Urval**