

Qualifizierungs-Workshops

Gleichstellungsbüro der Philosophischen Fakultät
Georg-August-Universität Göttingen



Wintersemester 09/10

kostenfrei und für Studierende der Philosophischen Fakultät

Stressverhalten und Stressprävention

Stress an sich ist weder eine Erkrankung noch ein anderes Übel. Stress fördert die Arbeits- und Leistungsfähigkeit. Unangenehm wird Stress nur, wenn er nicht abgearbeitet wird. Welche Faktoren dazu führen, dass Stress als unangenehm oder hinderlich wahrgenommen wird, werden in diesem Workshop aufgezeigt und Methoden zur Stressreduktion vorgestellt.

Während der 2 Tage werden wir für die Arbeitssituation aller Teilnehmerinnen folgende Faktoren betrachten und individuelle Lösungswege finden:

- das Zeitmanagement, mit dem frau die Arbeit in passende Zeitintervalle legt
- das Reizmanagement, mit dem frau Störreize zu reduzieren oder zu kanalisieren versucht
- das Erregungsmanagement, dass die vegetative Reaktion auf Stressoren zu mindern sucht
- das Belästigungsmanagement, mit dem frau die subjektive Bewertung von Stressoren ändern kann.

Wir arbeiten mit den darstellenden Methoden des feministischen Psychodramas und verschiedenen Entspannungsübungen.

Dozentin: Gabriele Betz, Dipl.-Päd., Supervisorin, Mitarbeiterin der Frauenberatung Göttingen

Termin: Dienstag, 23. und Mittwoch, 24. Februar 2010

Das Angebot richtet sich ausschließlich an Frauen, bzw. weiblich sozialisierte Student_innen.



Geschlechterverhältnisse im Unialltag: erkennen, analysieren, verändern

In aktuellen wissenschaftlichen Gender-Studies-Diskursen wird Geschlecht nicht als etwas biologisch festgeschriebenes und eindeutiges verstanden. Geschlecht wird als soziale Konstruktion analysiert, als hergestellt in und durch kulturelle/gesellschaftliche (Alltags-) Praktiken. Aus diesem Verständnis von Geschlecht als Konstruktion sind Geschlechtszugehörigkeiten jedoch nicht beliebig, sondern jene Konstruktionen manifestieren ein durch Macht bestimmtes Geschlechterverhältnis.

Was bedeutet diese theoretische Sichtweise auf Geschlecht für den eigenen Alltag, die jeweilige Berufs- und Lebensplanung oder für den Umgang mit anderen Menschen? Wo liegen die Potenziale für Veränderungen?

Für eine Dekonstruktion, Veränderung oder Überwindung dieser Strukturen bedarf es zuerst einer Bewusstmachung der Bedeutung der eigenen Geschlechtlichkeit.

Inhalte des Workshops:

- individuelles Erleben im (Uni-) Alltag
- aufspüren strukturell verankerter Ungleichbehandlungen
- klischeehaftes, erlerntes und reproduziertes Geschlechterverhalten
- Verschränkung von individueller, kultureller und institutioneller Diskriminierung

Wir gehen davon aus, dass der Form der Sensibilisierung eine reflexive Wirkung innewohnt, die ein veränderndes Verhalten auf die Akteur_innen auslösen kann. Wir freuen uns auf interessierte Teilnehmerinnen, die Spaß an einer aktiven und durchaus persönlichen Auseinandersetzung haben.

Dozent_in: Sandra Klauert, Dipl. Sozialpädagogin, Social Justice Trainerin

Termin: Donnerstag, 18 und Freitag, 19. Februar 2010

Das Angebot richtet sich ausschließlich an Frauen, bzw. weiblich sozialisierte Student_innen.

Konstruktives Konfliktverhalten und der produktive Umgang mit Aggressionen

Destruktive Gedanken und aggressive Gefühle stehen zuweilen einer gewünschten Zielerreichung im Wege. Überhaupt können Gefühle sehr lästig werden. Doch bei einem Verständnis darüber, was innerlich bewegt, steigt im Alltag die Handlungsfähigkeit. Außerdem lässt sich die studiumsrelevante Leistungsfähigkeit dadurch steigern, dass "die Dinge zusammen gebracht" werden. In diesem Workshop werden Modelle, Strategien und Methoden für ein konstruktives Konfliktverhalten mit sich und anderen sowie mit Lerngegenständen vorgestellt und erprobt. Durch die Gestaltung eines Praxisworkshops werden sowohl theoretische als auch selbsterfahrungsorientierte Elemente teilnehmerbezogen gestaltet.



Dozent: Olaf Jantz, Dipl.Päd.

mannigfaltig e.V. - Verein für Jungen- und Männerarbeit; www.OlafJantz.de

Termin: Montag, 01. März bis Mittwoch, 03. März 2010

Das Angebot richtet sich ausschließlich an männliche Studierende.

Anmeldung

Da die Zahl der Teilnehmer_innen beschränkt ist, bitten wir um Anmeldung unter:

workshophilfak@gwdg.de

Die Workshops sind kostenfrei und richten sich an Student_innen der Philosophischen Fakultät. Davon ausgenommen sind Promovierende, da die Maßnahme aus Studiengebühren finanziert wird.

Bei Bedarf wird es Kinderbetreuung während des Workshopsangebots geben. Dies bitten wir, aus organisatorischen Gründen, in der Anmeldungsmail anzumerken.

Für Rückfragen und/oder weitere Informationen stehen wir gerne zur Verfügung und freuen uns auf viele Anmeldungen!

Lucia Jungbluth

Koordinatorin des Workshopangebots

Eva Wolff M.A.

Gleichstellungsbeauftragte

Humboldtallee 17 /R106, Dekanatsgebäude
37073 Göttingen

workshophilfak@gwdg.de

www.uni-goettingen.de/de/118671.html

