

Online-Seminar: Lebenswege

ein hochschulübergreifendes Angebot der Hochschule Weihenstephan-Triesdorf

Raum für Orientierung, Austausch und Inspiration

Zielgruppe: *Mentorinnen und Mentees des JuniorMentoring und Mentees des ProfiMentoring*

Lebenswege sind nicht mehr, was sie einmal waren. Steigende gesellschaftliche Unsicherheit, Komplexität und ein Übermaß an Möglichkeiten prägen unsere heutige Zeit. Darin gilt es, Fähigkeiten auszubilden, die uns persönlich helfen, schon während des Studiums Orientierung zu finden und Entscheidungen zu treffen, die wirklich stimmig sind. Wir bieten in dieser 3-teiligen Workshop-Reihe Tools & Impulse, um sich mit den eigenen Lebensfragen tiefer auseinanderzusetzen, mit anderen in den Dialog zu kommen, um inne zu halten und neue Inspiration zu schöpfen.

"Ich halte es für wichtig und sinnvoll, im Studium die Persönlichkeit zu bilden und nicht nur "Fachwissen" zu pauken. Das Fachwissen ist schließlich schon in Büchern fixiert. Workshops und Interaktion können nicht "alleine" im Zimmer gelehrt werden. Dazu braucht es Austausch und Gespräche, einen vertrauten Raum - das können Monika und Ann-Christin online bieten - diesen Raum."

- Teilnehmerin des Seminars im WS 2021/22 an der Hochschule Weihenstephan-Triesdorf

Das Angebot umfasst 3 Online-Module:

Modul 1: Wie bin ich die geworden, die ich heute bin?

Termin: 26. November von 9.00 - 11.30 Uhr

Im ersten Modul blicken wir zurück auf die Ereignisse, Umstände und Beziehungen, die für das eigene Leben prägend waren. Im Austausch mit anderen können wir anfangen, bewusste und unbewusste innere Überzeugungen zu hinterfragen und die eigenen Lebensentscheidungen mit mehr Souveränität und Selbstwirksamkeit zu treffen.

Modul 2: Bewusste Wahrnehmung vertiefen

Termin: 4. März 2023 von 9.00 - 11.30 Uhr

Beim zweiten Modul stehen konkrete persönliche Herausforderungen, Entscheidungen, diffuse Situationen oder Anliegen der einzelnen Teilnehmerinnen im Fokus. In Kleingruppen üben wir das bewusste Wahrnehmen von Gedanken, Gefühlen und Körperzuständen, um so Situationen ganzheitlich zu erfassen und neue Entwicklungsräume zu erkennen. Diese Übungen sind auch hilfreich, um Stresssituationen im Alltag gelassener zu begegnen.

Modul 3: Aktiv und selbstbestimmt die Zukunft gestalten

Termin: 25. März 2023 von 9.00 - 11.30 Uhr

Im dritten Modul geht es darum, sich der eigenen Ausrichtung im Leben klarer zu werden und auf Basis der vorhergehenden Module neue, konkrete Gestaltungsschritte zu entwickeln. Mit der bewussten Auseinandersetzung wird Orientierung geschaffen: Was motiviert mich innerlich und wie kann ich meine Fähigkeiten

schon heute dafür einsetzen? Anhand von kreativen Methoden und Dialogübungen können Teilnehmerinnen neue Perspektiven auf den eigenen Lebensweg und ihre tiefere, innere Motivation gewinnen.

bei ausreichendem Interesse kann optional ein viertes Modul angeboten werden:

Modul 4: Dranbleiben und Reflektieren

Termin: 22. April 2023 von 9.00 - 11.30 Uhr

Für alle, die den Austausch- und Erfahrungsraum weiter nutzen wollen, findet ein zusätzliches Treffen statt. Erfahrungen mit den gelernten "Tools" aus den Modulen 1-3 können ausgetauscht werden. Nach einem kurzen Impulsvortrag zum Thema "Macht und Selbstermächtigung" können sich die Teilnehmerinnen in Kleingruppen austauschen.

Die Seminarleiterinnen:



Monika Luger: 48 Jahre, Dipl. Wirtsch. Ing (Fh), Studium Agrarmanagement an der HSWT ist heute hauptberuflich Organisationsentwicklerin am imu augsburg (www.i-m-u.de). Sie war 15 Jahre Lehrbeauftragte (Betriebliches Umweltmanagement) und begleitet seit einigen Jahren als Mentorin und Referentin das Mentoring der HSWT.



Ann-Christin Abbenhaus: 29 Jahre, M.A. Ethik und Organisation, hat seit über 10 Jahren Erfahrung im Aufbau eigener Projekte, Organisationen und als Workshopleiterin gesammelt. Zuletzt wirkte sie am imu augsburg als Organisationsentwicklerin & Coach und ist aktuell Teil des Education-Teams beim Global Ecovillage Network. Seit Anfang 2021 ist sie Referentin des Mentoring der HSWT.

Kontakt für Fragen und Anmeldung:

Christiane Setzwein, Assistentin der Frauenbeauftragten, Hochschule Weihenstephan-Triesdorf
Email: christiane.setzwein@hswt.de; Tel. 08161 71-6316

WICHTIG: *Anmeldung möglichst über die Kalenderfunktion von matorixmatch*