



B-MINT im Dialog

B-MINT im Dialog ist ein regelmäßig stattfindendes Format, zu dem B-MINT-Stipendiatinnen aller Jahrgänge herzlich eingeladen sind. Die Treffen dienen als Forum, bei dem das Kennenlernen und die Vernetzung untereinander sowie der Austausch und die gegenseitige Beratung zu studienrelevanten und persönlichen Belangen im Mittelpunkt stehen. Jeder Termin steht unter einem Thema, das zu Gesprächen in kleiner Runde und im geschützten Raum anregen soll. Aber auch individuelle Anliegen haben hier Platz. So können die Treffen auch als Ideenschmiede für neue Projekte, als Feedbackrunde zu fachbezogenen Fragen oder ganz einfach zum informellen Austausch genutzt werden. Begleitet und moderiert werden die Veranstaltungen von Dr. Laura Glauser, Supervisorin und Coach.

Selbst-Bewusstsein und das ständige Sich-Vergleichen

Donnerstag, 7. März 2024, 17:00 Uhr bis 20:30 Uhr

Bei (mündlichen) Prüfungen, Präsentationen, in Gruppensituationen oder Bewerbungsgesprächen möchten wir selbstbewusst und authentisch auftreten und als kompetent wahrgenommen werden. Was braucht es aber dazu? Was macht mich selbstbewusst, wie werde ich meiner Selbst bewusst? Wie nehme ich mich selbst wahr, wie wirke ich auf andere? Und was hat es mit dem ständigen Sich-Vergleichen mit Kommiliton:innen im Studium auf sich? Spornt mich das Vergleichen an oder hemmt es mich, mich und meine Leistungen zu zeigen? Wir führen kein Präsentationstraining durch, sondern wollen reflektierend auf die Basis eines selbstbewussten Auftretens blicken. Raum für den einen oder anderen konkreten (Selbst-)Präsentations-Kniff wird es dennoch geben.

Auftaktcoaching: Wo stehe ich – wo will ich hin? (Jahrgang 2024)

Samstag, 27. April 2024, 9:30 Uhr bis 14:30 Uhr

Manchmal verschwimmt im Unialltag vor lauter Einzelaufgaben, Lehrveranstaltungen und Leistungspunkten der Blick auf das große Ganze. Die Reflexion über das bisher Erreichte, die eigenen Prioritäten und Zukunftswünsche geschieht sehr oft im stillen Kämmerlein. Was sind meine eigenen Stärken und Ressourcen? Würde ich gern Neues ausprobieren und entdecken? Wo gehen aktuell meine Zeitkapazitäten und Energien hin? Diese Themen und Fragen zu reflektieren, kann uns wichtige Hinweise, Orientierung und Motivation für den eigenen weiteren Weg, aber auch für konkrete nächste Schritte geben. Zum Start des Stipendiums möchten wir den B-MINT-Jahrgang 2024 dazu einladen, sich näher kennenzulernen und miteinander in den Austausch zu gehen!

Endloser Klausurentunnel: Wie motiviere ich mich selbst?

Donnerstag, 27. Juni 2024, 17:00 Uhr bis 20:30 Uhr

Ein Semesterschlussspurt voller Klausuren und Prüfungsleistungen steht bevor – und dieser ist oftmals lang und kräftezehrend. Wie motiviere ich mich – immer wieder aufs Neue – selbst? Wie schaffe ich es, die Motivation beim Lernen nicht zu verlieren? Wie hole ich mich aus einem Motivationstief wieder heraus? Und was brauche ich, um gut, strukturiert und möglichst ausgeglichen durch die nächsten Lern- und Prüfungswochen zu kommen? Gemeinsam widmen wir uns den Themen Motivation und Lernstrategien und tauschen uns hier über Erfahrungen und Methoden aus.



Abschlusscoaching: Rückschau & Ausblick (Jahrgang 2022)

Donnerstag, 8. August bzw. Mittwoch, 28. August 2024, 9:30 Uhr bis 13:30 Uhr

Das Bachelorstudium und das B-MINT-Stipendium gehen dem Ende zu! Wo steht ihr gerade? Wie wollt ihr euch studientechnisch und beruflich ausrichten? Habt ihr schon konkrete Ideen und Ziele? Oder seid ihr euch über die nächsten Schritte noch nicht ganz im Klaren? Bei diesem Abschlusscoaching reflektiert, visualisiert und präsentiert ihr euren Weg durchs Bachelorstudium wie auch eure Zukunftsideen und -pläne. In der Gruppe gebt und empfangt ihr anregendes und bestärkendes Feedback. Nicht zuletzt wird es Zeit geben für einen gemeinsamen Rückblick auf die B-MINT-Stipendienjahre. Nach 13:30 Uhr besteht die Möglichkeit, beispielsweise zu einem gemeinsamen Mittagessen aufzubrechen, das die Stiftung bezuschusst.

Entscheidungsprozesse gestalten: Pläne machen & Pläne verwerfen

Samstag, 30. November 2024, 9:30 Uhr bis 14:30 Uhr

Kleine, große und womöglich weichenstellende Entscheidungen und Pläne sind Teil unseres Alltags – genauso wie das Nachjustieren und Verwerfen von diesen. Mit Blick aufs Studium und den Berufseinstieg ergeben sich viele Fragen: Wie werde ich Module über die Semester verteilen? Halte ich an der Regelstudienzeit fest? Welches Bachelorarbeitsthema möchte ich wo anvisieren? Nehme ich mir Zeit für ein Auslandssemester? Soll für mich ein Masterstudium (nahtlos) folgen, und wenn ja, welches? Möchte ich vielleicht auch promovieren? Wo sehe ich mich beruflich und wie erreiche ich meine Ziele für den Berufseinstieg? Und wie treffe ich all diese Entscheidungen?! Zum Jahresabschluss von „B-MINT im Dialog“ geht es um die Gestaltung von Entscheidungsprozessen, Entscheidungsfindung und das Verwerfen von Plänen und Entscheidungen. Dazu wird es Inputs geben und wie immer jede Menge Raum für Kleingruppenaustausch und Reflexion.

Geplant ist, zu dieser Veranstaltung auch B-MINT-Alumnae und ggf. MINT-Frauen aus anderen Förderprogrammen einzuladen – damit sie sich selbst mit diesen Themen beschäftigen, aber auch damit sie ihre individuellen Erfahrungen und Entscheidungswege mit euch teilen.