



# HOME TRAINING DAYS

## Präsenz-Workshop „Schwierigen Situationen selbstbewusst begegnen“

**Termin:** Mi, 09.7.2025, 09.00–17.00 Uhr (inkl. Pausen)

**Raum:** WST-C12.04, Berliner Platz 6-8, 45127 Essen

**Trainerinnen:** Valentina Vasilov (Graduate Center Plus) mit einem Impuls von Viktoria Niebel (Graduate Center Plus)

**Zielgruppe:** Doktorandinnen, max. 8 TN

**Sprache:** Deutsch

### Workshop-Beschreibung

In diesem interaktiven Workshop reflektieren die Teilnehmerinnen zunächst ihre individuellen schwierigen Situationen: Welche Situationen empfinden sie als schwierig und warum? Auf dieser Basis erarbeiten sie sich Handlungs- und Kommunikationsweisen, um diesen Situationen zukünftig klarer und selbstbewusster zu begegnen. *Selbstbewusst* ist dabei wörtlich zu verstehen als eine Haltung, sich in einer Situation über die eigenen Gefühle, Gedanken und Grenzen bewusst zu werden. Dabei werden Aspekte wie Authentizität und Rollenerwartungen genauso in den Blick genommen wie Stress und systemische Hürden.

Die Teilnehmenden:

- werden sich ihrer eigenen Haltung und Stärken bewusst
- erweitern die eigenen Handlungskompetenzen, um schwierige Situationen kompetent und für sich stimmig zu navigieren
- reflektieren Rollenerwartungen in Konfliktsituationen

### Trainerinnen

Valentina Vasilov ist personenzentriert-integrativer Coach (DACP, GwG, RTC, DGSv), Supervisorin (GwG, DGSv) sowie Trainerin für Forschungsintegrität, Karriereentwicklung, Kommunikation und psychosoziale Gesundheit. Sie verfügt über langjährige Berufserfahrung in der Doktorand:innen-ausbildung sowie über Arbeitserfahrung im Diversity Management im akademischen Kontext. Als Mitglied des GC Plus Teams bietet sie Beratung und Coaching für early career researchers an und konzipiert Programme und Trainings zur Entwicklung von überfachlichen Kompetenzen.

Viktoria Niebel ist Sozialwissenschaftlerin und am Graduate Center Plus für die Karriereberatung von Wissenschaftlerinnen in frühen Karrierephasen sowie die Förderung von Chancengleichheit verantwortlich. Zudem koordiniert sie das Tenure Track Mentoring für Juniorprofessor:innen. Sie verfügt über langjährige Berufserfahrung als Dozentin (Schwerpunkt: Inter- und Transkulturalität und Interkulturelle Kompetenz) und in der universitären Gleichstellungsarbeit.