

EMPOWERMENT-WORKSHOPS FÜR FRAUEN* AN DER UDE



Achtsamkeitsbasiertes Arbeiten und Stressbewältigung | Anne Forman

Montag, 09.03.2026 | 10:00-14:00 Uhr | online
Zielgruppe: Frauen* aller Statusgruppen

Selbstsicher in der Wissenschaft: Erfolgsstrategien gegen das Impostor-Syndrom | Dr. Juliane Lorenz

Dienstag, 24.03.2026 | 09:00-13:00 Uhr | online
Zielgruppe: Wissenschaftlerinnen, Doktorandinnen, Postdoktorandinnen

„Stehen Sie beim Gruppenfoto auch gerne in der letzten Reihe?“ Foto-Workshop | Susanne Kurz

Donnerstag, 26.03.2026 | 10:00-14:00 Uhr | Campus Essen
Zielgruppe: Frauen* aller Statusgruppen

Erfolgreiche Berufungsverhandlungen führen | Dr. Juliane Lorenz

Dienstag, 21.04.2026 | 09:00-16:30 Uhr | online
Zielgruppe: (Junior-)Professorinnen, Postdoktorandinnen

„Frauen & Finanzen“ für Studentinnen | Sandra Berglehner

Donnerstag, 23.04.2026 | 10:00-12:00 Uhr | online
Zielgruppe: Studentinnen, Doktorandinnen

„Stehen Sie beim Gruppenfoto auch gerne in der letzten Reihe?“ Foto-Workshop | Susanne Kurz

Montag, 27.04.2026 | 10:00-14:00 Uhr | Campus Duisburg
Zielgruppe: Frauen* aller Statusgruppen

Selbstverteidigung Urban Combat Crashkurs | Hochschulsport

Donnerstag, 07.05.2026 | 10:00-14:00 Uhr | Campus Essen
Zielgruppe: Frauen* aller Statusgruppen



Weitere Informationen und
Anmeldung unter:
uni-due.de/gleichstellung/



UNIVERSITÄT
DUISBURG
ESSEN

Offen im Denken

„Frauen & Finanzen“ für Mitarbeiterinnen | Sandra Berglehner

Dienstag, 19.05.2026 | 10:00-12:00 Uhr | online

Zielgruppe: Frauen* aller Statusgruppen (für Studentinnen gibt es einen separaten Workshop)

Rechtssichere und chancengerechte Berufungsverfahren:

Handlungssicherheit gewinnen - Spielräume nutzen | Dr. Juliane Lorenz

Mittwoch, 20.05.2026 | 09:00-12:00 Uhr | online

Zielgruppe: wiss. Mitarbeiter*innen und Student*innen in Berufungskommissionen

Antifeminismus - was tun?! Ein Argumentations- und Empowerment-workshop | Johanna Gesthuysen & Carolin Hesidenz

Montag, 08.06.2026 | 09:30-12:30 Uhr | Campus Essen

Zielgruppe: Frauen* aller Statusgruppen

Resilienz stärken: Strategien für mehr Gelassenheit und Krisenkompetenz Anne Forman

Montag, 15.06.2026 | 09:00-14:00 Uhr | online

Zielgruppe: Frauen* aller Statusgruppen

Erfolgreich verhandeln im Hochschulalltag - Strategien für Mitarbeiterinnen in Technik und Verwaltung | Dr. Juliane Lorenz

Dienstag, 16.06.2026 | 09:00-13:30 Uhr | online

Zielgruppe: Mitarbeiterinnen in Technik und Verwaltung

Erfolgreich verhandeln | Dr. Juliane Lorenz

Donnerstag, 18.06.2026 | 09:00-13:30 Uhr | online

Zielgruppe: wissenschaftliche Mitarbeiterinnen, Doktorandinnen, Postdoktorandinnen, Juniorprofessorinnen

in Planung:

Schutz vor sexualisierter Gewalt und sexualisierter Belästigung in Hochschulkontexten | Vera Sadowski

Zielgruppe: Frauen aller Statusgruppen



Weitere Informationen und
Anmeldung unter:
uni-due.de/gleichstellung/



UNIVERSITÄT
DUISBURG
ESSEN

Offen im Denken