

# 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/](https://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

### **Resilienz stärken: Strategien für mehr Gelassenheit und Krisenkompetenz Anne Forman**

Montag, 15.06.2026 | 10:00-14:00 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:

### **Antifeminismus - was tun?! Ein Argumentations- und Empowerment-workshop | NN**

Zielgruppe: Frauen\* aller Statusgruppen

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/](https://uni-due.de/gleichstellung/)



UNIVERSITÄT  
DUISBURG  
ESSEN

*Offen im Denken*