



Universität Hamburg

DER FORSCHUNG | DER LEHRE | DER BILDUNG

GLEICHSTELLUNG DER  
FAKULTÄT FÜR WIRTSCHAFTS-  
UND SOZIALWISSENSCHAFTEN

**EINLADUNG ZUM WORKSHOP FÜR MÄNNLICHE MITARBEITER  
UND NACHWUCHSWISSENSCHAFTLER DER UNIVERSITÄT HAMBURG**

# DER KARRIERE PREIS

**VON DER WORK-LIFE-BALANCE UND ANDEREN MÖGLICHKEITEN,  
MÄNNLICHE ARBEITS- UND LEBENSVORSTELLUNGEN ZUFRIEDENER  
ZU GESTALTEN**

Berufliches und Privates gut unter einen Hut zu bringen (neudeutsch als Work-Life-Balance definiert) braucht u.a. Organisationsvermögen, Belastungsfähigkeit, Ressourcenkompetenz, kreative Strategien. Dabei fällt die persönliche Bilanz zuweilen unbefriedigend aus: gegenüber Wünschen hier und Anforderungen dort findet Mann sich oft eher zerrissen als erfüllt. Was dann z.B. diese Fragen aufwirft: Welche Selbstkenntnisse habe ich von mir und wie kann ich diese für die eigenen Perspektiven produktiv nutzbar(er) machen? Wie können dabei hinderliche männliche Rollenmuster ggf. überwunden oder gar verändert werden? Wie ließen sich eigene Kosten-Nutzen-Analysen optimieren, wie Work und Life besser balancieren?

Nach einer kurzen theoretischen Einführung entwickeln die Teilnehmer erfahrungsorientiert (u.a. im Lehrgespräch, anhand von Übungen zu Introspektion und Reflexion, Austausch in der Gruppe) Ansätze dafür, wie Mann angemessener mit dem täglichen Spagat zwischen Wünschen und Verpflichtungen umgehen und welche öffnenden Perspektiven, auch neue Handlungsoptionen, hilfreich sein könnten.

Im Anschluss an den Workshop sind vertiefende Einzel- und Kleingruppencoachings möglich, um gewonnene Erkenntnisse nachhaltiger zu gestalten.

**Zielgruppe:**

10-15 Doktoranden und Post-Docs

**Dozent: Alexander Bentheim**

Jg. 1959, Dipl.-Pädagoge, Fachberater, Gendercoach,  
Publizist und Projektentwickler im Arbeitsschwerpunkt  
Männer, Väter, Jungen.

**Anmeldung**

Bitte melden Sie sich bis zum 24.10.2016 an:  
[gleichstellung@wiso.uni-hamburg.de](mailto:gleichstellung@wiso.uni-hamburg.de)

**Dienstag, 08.11.2016**

**10:00 bis 17:00 Uhr**

**VMP9 A215**

WISO GLEICHSTELLUNG  
FAKULTÄT FÜR WIRTSCHAFTS- UND  
SOZIALWISSENSCHAFTEN  
VON-MELLE-PARK 9  
20146 HAMBURG  
[GLEICHSTELLUNG@WISO.UNI-HAMBURG.DE](mailto:GLEICHSTELLUNG@WISO.UNI-HAMBURG.DE)