

De workshops

Er zijn twee identieke rondes van 6 verschillende workshops, m.u.v. de workshops van Topselect, die verschillende onderwerpen hebben in de 1^e (13.30u-15uur) en 2^e ronde (15.30u -17uur). U kunt deelnemen aan één 1^e ronde en één 2^e ronde workshop.

Dit jaar hebben we een bijzonder en uniek aanbod van workshops, met de volgende interessante thema's:

Marja Berendsen (NWO):

Vergroot je kansen bij NWO! (1^e & 2^e ronde)

Waaruit bestaat het beleid van NWO om te stimuleren dat meer vrouwen doorstromen in academische posities? Wat doet NWO in haar procedures? Welke speciale programma's voor vrouwen heeft NWO? Hoe doen vrouwelijke aanvragers het bij NWO, doen ze het bijvoorbeeld beter of slechter dan mannelijke? Doe je voordeel met deze informatie, en met de "Tips en Trucs" voor het indienen van aanvragen bij NWO? Er is bovendien gelegenheid voor vragen aan en discussie met NWO en elkaar.

Marieke van den Berg (Abvakabo) :

Arbeidsvoorwaarden in iedere fase van je carrière (1^e en 2^e ronde)

Iedere levensfase brengt voor je loopbaan andere wensen, behoeften en mogelijkheden met zich mee. Om het optimale uit jezelf te halen heb je in tijden van zwangerschap en jonge kinderen een ander pakket nodig dan bijvoorbeeld in de laatste tien werkzame jaren vóór je pensioen. Wat kunnen arbeidsvoorwaarden, cao's en maatwerk bijdragen aan plezier en kwaliteit van je werk voor jou zelf en je werkgever? En hoe verhouden de arbeidsvoorwaarden in cao zich met een carrière in de wetenschap?

Jolanda Franken (Topselect) :

Workshop Keuzes maken (1^e ronde)

Keuzes maken is vaak niet eenvoudig. Je verstand kiest het ene, maar je gevoel vertelt je iets anders. Alle opties zijn belangrijk, je hebt (te) veel opties of er hangt (te) veel vanaf. Het maken van een keuze leidt tot verlies van datgene wat je niet kiest. Veel mensen stellen het maken van een keuze daarom uit, hoewel dat ook niet de oplossing (b)lijkt.

Wil je inzicht in jouw keuzeproces? Wil jij iets verwezenlijken maar lukt het je (nog) niet? Kom dan naar deze workshop. In deze workshop wordt je bewust van jouw keuzeproces en krijg je inzicht in wat voor jou belangrijk is. Het kan je een stapje verder op weg helpen!

Jolanda Franken (Topselect) :

Van CV naar resumé (neem je CV mee!) (2^e ronde)

Met een cv ben je zeer waarschijnlijk wel bekend. Dit ken je van het solliciteren. Het opstellen van een Resumé is minder gebruikelijk, dit wordt vooral gebruikt bij het netwerken. Wat is het verschil? De verschillen zitten vooral in de lengte, de inhoud en het doel van het document.

In deze workshop leer je wat de overeenkomsten en verschillen zijn tussen beide documenten, en zullen we een begin maken om van jouw cv een resumé te maken. Je krijgt handvatten mee om er thuis verder aan te werken.

De workshop duurt anderhalf uur, waarvan het eerste uur onder begeleiding. Het laatste half uur krijg je een opdracht om in tweetallen aan verder te werken.

Sigrid van der Hoeven (internetconsultant, gespecialiseerd in social media.):

Workshop Social Media (1^e en 2^e ronde)

Sociale media zijn een van de krachtigste tools van dit moment. Je maakt jezelf zichtbaar voor toekomstige partners en opdrachtgevers, waardoor online netwerken zeer waardevol is voor jou als professional. Leer hoe je sociale media succesvol kunt inzetten om jezelf te profileren op basis van je expertise.

Marjan Ossebaard :

Workshop Mindfulness ('Opmerkzaamheid') (1^e en 2^e ronde)

Mindfulness is een nieuwe stroming binnen de gedragspsychologie, waarbij het aanleren van de vaardigheid om met aandacht opmerkzaam te zijn in het huidige moment, en acceptatie van alles dat zich dan als ervaring aandient, centraal staat. Het beoefenen van Mindfulness blijkt een positief effect te hebben op welbevinden, maar helpt ook om klachten als stress, pijn en depressie te verminderen. In deze workshop kun je kennismaken met wat Mindfulness is, en aan den lijve het effect ervan ervaren. We zullen daartoe kleine meditatie oefeningetjes doen, en ook wordt (kort) de achtergrond van de methode toegelicht. Iedereen die dit aanspreekt is van harte welkom bij de workshop: ervaring met meditatie is niet nodig voor deelname!

Linda van der Wal (vanderwaltrainingenadvies.com):

Workshop Persoonlijke kracht (1^e en 2^e ronde)

Ondernemerschap in je loopbaan gaat over initiatief nemen, vertrouwen op de kwaliteit van je werk, zichtbaar zijn en zoeken naar kansen. Dat kan niet zonder zelfvertrouwen, inzicht in je talenten en een schepje lef. Tijdens deze dynamisch workshop gaan we hier op luchtige wijze mee aan de slag.