

### Workshopleitung



**Dr. Dimitra Lountzi**  
TwentyOne Skills GmbH,  
Köln

Dr. Dimitra Lountzi ist Wissenschaftlerin der ersten Generation und zertifizierte Trainerin und Coach. Nach ihrem Abschluss in Biowissenschaften an der Uni Bonn und ihrer Forschungsarbeit am DZNE begann sie bei TwentyOne Skills zu arbeiten. Sie ist Experte für Mental Health - und Gender&Diversity-Themen in der Wissenschaft. Aus eigener Erfahrung weiß sie, welche Herausforderungen das akademische Leben für Wissenschaftler\*innen der ersten Generation mit sich bringen kann und wie wichtig es ist, sich selbst treu zu bleiben. Dimitra lebt derzeit in Den Haag, NL.

## First Generation - Unterstützung und Orientierung für Wissenschaftler\*innen der ersten Generation

### Ziel

- Bin ich richtig in der Wissenschaft? Verständnis der Selbstwahrnehmung als Erstakademiker\*in entwickeln
- Entwicklung und Festigung der eigenen Motivation und Ziele
- Erkennen und Wertschätzen der eigenen sozialen Herkunft als Ressource und Stärke
- Mit meinen Herausforderungen bin ich nicht alleine! Austausch und Netzwerken
- Mit Zweifeln besser umgehen und daraus Kraft für den weiteren akademischen Weg ziehen

### Beschreibung

Als Erste\*r aus der Familie an die Universität und/oder in die Forschung zu gehen, kann mit vielen Fragezeichen und Herausforderungen verbunden sein. In diesem Online-Workshop werden wir betrachten, wie dieser Weg aussehen kann, welche Ressourcen Erstakademiker\*innen mitbringen und wie sie ihre Stärken für die akademische Laufbahn nutzen können.

- Kritische Auseinandersetzung mit dem Bild von Akademiker\*innen in unserer Gesellschaft
- Reflexion des Selbst- und Fremdbilds als Erstakademiker\*in
- Erkennen von Beweggründen als Triebfeder für den akademischen Weg
- Umgang mit kritischen Reaktionen des sozialen Umfelds auf den eigenen Karriereweg
- Kennenlernen von einfach anwendbaren Empowerment-Tools

### Methodik

- (Kurze) Impulsvorträge und Inputs der Trainerin
- Diskussionen im Plenum
- Austausch in Kleingruppen / Breakout sessions
- Möglichkeit zur Vernetzung der Teilnehmer\*innen
- Einzelübungen zur Reflexion
- Gruppenübung in Co-Kreation

### Voraussetzungen

Computer / Smartphone mit Kamera und Mikrofon

### Organizational Information

Sprache / Format	Deutsch / Online
Zielgruppe	Promovierende in allen Phasen der Promotion und Postdocs aller Fachbereiche
Datum	Dienstag, 9. Mai 2023, 9:00 – 15:00
Anmeldung	<b>Für die Registrierung klicken Sie bitte hier</b>