

## Als Introvertierte:r in der Wissenschaft überzeugen - Die Stärken leiser Menschen nutzen

Geht es Ihnen in der Wissenschaft oft zu „laut“ zu? Haben Sie ein ungutes Gefühl dabei, sich mit Ihren Erfolgen zu präsentieren oder Ihre Thesen vor einem Fachpublikum zu verteidigen? Fühlen Sie sich nach Konferenzen oder Lehrveranstaltungen erschöpft? Fragen Sie sich, wie Sie sich in einer Führungsposition gut behaupten können?

Wenn es Ihnen Unbehagen bereitet, small talk zu halten, zu netzwerken, zu diskutieren und Entscheidungen zu vertreten, dann gehören Sie vermutlich zu den Menschen, deren Persönlichkeit man als introvertiert beschreibt. In diesem Workshop lernen Sie Ihre Stärken kennen und können sie anschließend in der Wissenschaft gewinnbringend einsetzen. So halten Sie beruflich mit den eher „lauten“ Menschen Schritt, und das auf Ihre persönliche Art und Weise.

### Inhalt

- Sie reflektieren Ihre Persönlichkeit in Bezug auf intro- und extrovertierte Anteile
- Sie werden sich Ihrer individuellen Bedürfnisse bewusst
- Sie lernen Ihre Stärken als introvertierte Person kennen und einsetzen
- Sie lernen Strategien für schwierige Situationen kennen und probieren diese aus
- Sie erhalten Impulse, um nach und nach Ihre Intro-Komfortzone zu erweitern

### Methodik

Dieser Workshop ist auf die besonderen Bedürfnisse von Introvertierten zugeschnitten. Er bietet die Möglichkeit zur Selbstreflexion, ergänzt um Hintergrundinformationen und alltagspraktische Strategien. In einer kleinen Gruppe und einem vertrauensvollen Rahmen erhält jede:r den benötigten Raum.

