

Coaching-Programm „Klar Schiff für meine Karriere“ | November 2020 bis April 2021

Anmeldeschluss: 10.05.2020

www.go.ur.de/comet-coachingprogramm

Zielgruppe | Nachwuchswissenschaftlerinnen der Universität Regensburg

1. Intensiv-Workshop "Klar Schiff machen" |

Mo. 9./Mi. 11./Do. 12./Fr. 13. November 2020, jeweils 9-12.30 Uhr via ZOOM 14. und 12.11.2020, jeweils 9.00 bis 17.00 Uhr

Beschreibung | In diesem Workshop werden Sie aufgefordert, sich und Ihre Lebensplanung zu reflektieren und anzupassen: Welche inneren Werte sollten sich in auch in äußeren Lebenswelten wiederfinden? Welche Faktoren können Sie dahingehend positiv beeinflussen, welche Rahmenbedingungen müssen in Kauf genommen werden?

Schritt für Schritt erhalten Sie Gelegenheit, an Ihrer inneren Vision zu arbeiten, klare Entscheidungsrichtlinien nach innen sowie überzeugende Argumente nach außen zu entwickeln. Sie erhalten Gelegenheit, unterstützende Ressourcen und Eigenschaften zu entdecken und nach außen darstellbar zu machen. Störungen und Hindernisse werden reflektiert und mögliche Umgangsweisen aufgezeigt. Erleben Sie die Kraft einer ressourcenorientierten Beschäftigung mit sich und Ihrem (Berufs-)Leben.

Ziele:

- Sie entwickeln eine kraftvolle, langfristige Vision und erlernen ganzheitliches Zielemanagement
- Sie reflektieren Ihre Ressourcen und positiven, unterstützenden Eigenschaften
- Sie entwickeln Ideen für Eigenmarketing und Karriereplanung

Inhalte:

- Eine klare Vision als Entscheidungshilfe
- Kraftvolles Zielemanagement
- Persönlichkeitsbetrachtung: Ressourcen und weiteres Potenzial erkennen und weiterentwickeln
- USP und authentisches Eigenmarketing
- Umgang mit inneren und äußeren „Störungen“ im Selbstmanagement
- Salutogenese und Resilienz – Erfolgreicher Umgang mit Belastungen und Stress

Methoden:

- Plenumsgespräch
- Trainer-Input
- Einzelreflexion
- Gruppenarbeit
- Feedback-Runden und gemeinsame Reflexion

Format | 2 zusammengehörige Tage für 12 Teilnehmerinnen, beginnend mit einer Online-Vorabfrage

2. Kleingruppenworkshops "Navigieren auf hoher See" | 14. ODER 15.01.2021, jeweils 9.00 bis 17.00 Uhr – via ZOOM

Beschreibung | Hier greifen wir Ihre individuellen Weiterentwicklungen und Umsetzungen aus dem Intensiv- Workshop auf. Die von Ihnen bereits erfolgten Veränderungen können reflektiert, bewertet, und neu justiert oder weiter verstärkt werden. Sie entscheiden, zu welchen Themen Sie die Impulse nutzen wollen und finden evtl. Entwicklungspartnerinnen.

Inhalte:

- Moderierter Austausch: Woran arbeite ich? Stand Zielerreichung
- Was fällt leicht, was schwer?
- Kollegiale Beratung sowie Empfehlungen durch den Coach

Methoden:

- Einzel- und Gruppenreflexion
- Einzel- und Gruppenarbeit
- (optional) Simulation und Rollenspiel

Format | zweimal ein Tag für je die Hälfte der Gruppe; Online-Vorabfrage zur Reflexion der Umsetzungsphase sowie zur Schwerpunktsetzung innerhalb der Kleingruppe

3. Einzelberatungen | Zeitraum 09. bis 12.02.2021 – nach Absprache in Präsenz oder via Zoom

Beschreibung | Hier können in geschütztem Rahmen auch persönliche Themen angesprochen oder verschiedene neue Verhaltensweisen ausprobiert werden. Die von Ihnen bereits geleisteten Veränderungen können reflektiert, bewertet, und neu justiert oder weiter verstärkt werden. Sie entscheiden, zu welchen Themen Sie die individuellen Impulse nutzen wollen. Dazu steht Ihnen die „Klar-Schiff“ Toolbox mit wertvollen Arbeits- und Reflexionshilfen zur Verfügung.

Inhalte (mögliche Schwerpunkte):

- Blockaden im Selbstmanagement: wie kann ich meine eigenen Ressourcen besser nutzbar machen
- Entwicklung von Strategien für besondere Herausforderungen, z.B. in der fachlichen oder disziplinarischen Führung
- Bewerbungsbegleitung

Methoden:

- Einzelreflexion
- Einzelarbeit
- Ressourcenorientiertes Coaching
- (optional) Simulation und Rollenspiel

Format:

- Online- Vorabfrage zur Reflexion der Umsetzungsphase sowie zur Schwerpunktsetzung und Vorbereitung der Einzelberatung
- 120 Minuten Einzelberatung pro Teilnehmerin
- Einzelberatungen können auch in englischer Sprache durchgeführt werden

4. Reflexions-Workshop "Auf zu neuen Zielen" | 23.04.2021, 9.00 bis 17.00 Uhr

Beschreibung | 3-4 Monate sind für persönliche Veränderungen ganz grundsätzlich ein idealer Zeitraum. In einer Rundumschau werden am Ende dieser Phase die tatsächliche Veränderung und der Prozess dahin betrachtet, auch um Rückschlüsse für kommende Veränderungsperioden zu ziehen. Sie können die einzelnen bisher gemachten Schritte für sich auswerten und weitere Hindernisse aus dem Weg räumen. Die Sicht ist klar und die wichtigsten Bojen gesetzt: Sie sind die Kapitänin.

Inhalte:

- Stand der Zielerreichung
- Stärkung des bisher Erreichten: was hat sich schon verändert / verbessert?
- Neujustierung der Ziele
- Identifizierung und Planung weiterer Kompetenzentwicklung
- Reflexion des Prozesses – was kann ich für meine weitere Lebensplanung mitnehmen / beibehalten?

Methoden:

- Plenumsgespräch
- Einzel- und Gruppenreflexion zur Umsetzungserfahrung
- Gruppenarbeit
- Berater-Input

Format | 1 Tag für 12 Teilnehmerinnen

Leitung aller Workshops und Gespräche | **Astrid Angloher** von Carpe verba
(<https://www.carpe-verba.de/ueber-carpe-verba/team/astrid-angloher.html>)

Ort | in den Räumen von **Carpe verba in der Bruderwöhrdstraße 15b** ("IT-Speicher")

Kosten und Anmeldebedingungen | 1.800,- Euro pro Teilnehmerin. Die Anmeldung ist verbindlich; die Kosten werden von der Koordinationsstelle Chancengleichheit & Familie in Rechnung gestellt und müssen im 2. Quartal 2020 beglichen werden. Eine Rückerstattung der Kosten bei Rücktritt von der Teilnahme ist nicht möglich; der nicht besetzte aber bezahlte Platz kann aber durch eine alternative Teilnehmerin belegt werden.

Falls aufgrund des Corona-Virus zu diesem Zeitpunkt noch immer keine Präsenzveranstaltungen empfohlen oder möglich sein werden, kann das Angebot auch als Online-Veranstaltung durchgeführt werden.

Maximal 12 Teilnehmerinnen | Die Platzvergabe erfolgt nach der Reihenfolge der Anmeldung und des Eingangs der Teilnahmegebühren.

Anmeldung | per E-Mail an chancengleichheit@ur.de

Erforderliche Informationen:

- Name, Vorname, Akademischer Titel der Teilnehmerin
- Fakultät, Fachbereich
- Karrierestufe (Doktorandin, Postdoktorandin, Habilitandin)
- Rechnungsadresse

CHD-cd, 23.10.2020