



CoMeNT.UR 2022 – 2024 | Gruppen-Karrierecoaching – Ausschreibung **CoMeNT.UR**

Im Zeitraum Oktober 2022 bis März 2023 können Nachwuchswissenschaftlerinnen der Universität Regensburg ein Gruppen-Karriere-Coaching mit vier Workshoptagen und einer Einzel-Coaching-Sitzung durchlaufen. Dabei werden zwei Gruppen gebildet:

Gruppe Doc: Doktorandinnen ab dem dritten Jahr der Promotion; Postdoktorandinnen in der frühen Phase (bis zwei Jahre nach Abschluss der Promotion)

Gruppe Postdoc: Postdoktorandinnen in der späteren Phase (etwa ab dem dritten Jahr nach Abschluss der Promotion), Habilitandinnen, Privatdozentinnen, Nachwuchsgruppenleiterinnen

Wenn Sie teilnehmen möchten, dann bewerben Sie sich bitte mit einem kurzen Motivations schreiben und Ihren aktuellen, ausführlichen Lebenslauf (beides als pdf-Dateien) unter coment@ur.de.

Bewerbungsschluss: 06.10.2022

Ziel | Sie erhalten Klarheit über Ihre beruflichen Zielsetzungen und Kompetenzen im Zusammenhang der individuellen Lebens- und Karriereplanung. Dabei werden die individuellen Potentiale für Ihre eigene Karriere gefördert.

Teilzeile:

- Klarheit über die persönliche und berufliche Zielsetzung
- Nutzen von Mentoring- und anderen Netzwerk-Beziehungen für die eigene Entwicklung
- Wissen um die eigenen Stärken und Entwicklungsmöglichkeiten
- Sicheres Auftreten und gestärkt authentisches Selbstbewusstsein

1. Intensiv-Workshop | 2 Tage 9.00 bis 17.00 Uhr

Gruppe 1 | Doc: 24. & 25.10.2022

Gruppe 2 | Postdoc: 27. & 28.10.2022

Beschreibung | Eintauchen in die Selbsterfahrung hinsichtlich des eigenen Potentials und der eigenen Karriere: Was macht mich aus, wo will ich hin und welche Ressourcen kann ich dafür nutzen?

Inhalte:

- Selbsterfahrungsmodul mit dem Ziel, gestärktes Selbstbewusstsein und klares Feedback zum Themen Selbstpräsentation, Teamarbeit, Konfliktmanagement und Kommunikation zu bekommen
- Welche Interessen, Stärken und Ressourcen habe ich schon und welche möchte ich noch entwickeln?
- Was macht mich als Person aus und wie arbeite ich am besten im Team?
- Vision, Beruf(ung) und eigene Wünsche in konkrete Ziele verwandeln, auf passende Karriereschritte anwenden und konsequent verfolgen

Format | 2 zusammengehörige Tage für 10-12 Teilnehmerinnen, beginnend mit einer Online-Vorabfrage

2. Kleingruppenworkshops | 1 Tag 9.00 bis 17.00 Uhr

Gruppe 1a | Doc: 11.11.2022

Gruppe 1b | Doc: 14.11.2022

Gruppe 2a | Postdoc: 02.12.2022

Gruppe 2b | Postdoc: 05.12.2022

Beschreibung | Vertiefung und Konkretisierung der Fokusthemen Stärken, Persönlichkeit und Zielausrichtung aus dem Intensivworkshop

Inhalte:

- Klarheit durch Schärfung der eigenen Stärken erhalten
- Passung Berufung und mögliche Karriereschritte
- Konkrete Arbeitsweisen und Arbeitsschritte für die Karriere mit dem DISC-Profil identifizieren
- Selbstreflexion durch Feedback: Was mich als Persönlichkeit einzigartig macht
- Persönlichkeitsanalyse mit dem DISC-Profil

Format | 2mal ein Tag für je die Hälfte der Gruppe

3. Einzelberatungen | Zeitraum 1. Quartal 2023

Terminvereinbarung via Falkenberg Seminare

Beschreibung | Arbeit an individuellen Stärken, Kompetenzen und Ressourcen im Bezug auf die persönliche Potentialentfaltung und Karriere

Inhalte:

- Individuelle Themen zum Bereich Karriere- und Persönlichkeitsentwicklung mit dem Ziel der Potentialentwicklung

Coaches:

- Wahlmöglichkeit je nach individuellen Themenwünschen aus verschiedenen Coaches von Falkenberg Seminare; nähere Informationen dazu bei den Workshops

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 | 1 Tag 9.00 bis 17.00 Uhr

Gruppe 1 | Doc: 30.03.2023

Gruppe 2 | Postdoc: 31.03.2023

Beschreibung | Reflexion der wichtigsten Erkenntnisse; Alltagstransfer und Planung der nächsten Schritte für die eigene Karriere

Inhalte:

- Reflexion der wichtigsten Erkenntnisse
- Alltagstransfer und Planung der nächsten Schritte für die eigene Karriere: Was nehme ich mit und wie setze ich die Erkenntnisse weiter für mich im Alltag um?
- Meilensteinplanung mit dem 6-Stufen-Modell
- Mögliche Stolpersteine identifizieren und Motivationsspenden einbauen

Format | 1 Tag für 10-12 Teilnehmerinnen

Umsetzung und Methoden der Workshops

Im Mittelpunkt steht das praktische Erfahren der Karriere- und Kompetenzentwicklung: Die Teilnehmerinnen werden immer wieder mit realen Situationen aus der Arbeitswelt konfrontiert, müssen in diesen bestehen und erhalten intensives Feedback bzw. Reflexion.

- Praxissimulation „Herausfordernde Performancesituationen“
- Theorieinput und Modellingphasen
- Authentische alltagsrelevante Beispiele
- Arbeiten mit Beispielsituationen der Teilnehmer
- Feedback- und Reflexionsphasen zum Aufdecken von bisherigen „Blindspots“
- Interaktive Plenumsgespräche und Rollenspiele

Leitung aller Workshops und Gespräche | Matthias Kating, M.A. Educational Science, Trainer & Coach | Falkenberg Seminare

Ort | Villa Falkenberg, Sedanstraße 7, 93055 Regensburg.

Bitte beachten Sie, dass dort wie fast überall in Regensburg das Parken schwierig ist und dass Sie am besten mit den öffentlichen Verkehrsmitteln oder mit dem Rad dorthin gelangen.

Bitte beachten Sie, dass die Inhalte und Methoden hier den aktuellen Stand der Planungen und Konzeptionen darstellen; da das Workshop-Geschehen stark individuell ausgerichtet ist, können sich Inhalte und Schwerpunkte verschieben.

Mit der Anmeldung zu diesem Karriere-Coaching erklären Sie sich mit den Spielregeln für das Programm CoMeNT.UR (<https://go.ur.de/coment-spielregeln>) einverstanden.

Programmleitung CoMeNT.UR: Prof. Dr. Miriam Banas
Programmkoordination CoMeNT.UR: Christina Decker
Kontakt: coment@ur.de; <https://go.ur.de/coment>

Stand: 13.09.2022