



Weitere Informationen zum
Projekt D1RECTIONS und zur
Anmeldung findet ihr unter:
<https://lnk.tu-bs.de/j7GLSY>



Für Fragen und weitere Informationen stehen wir
euch auch gerne per E-Mail zur Verfügung.

Projektleitung
Univ.-Prof. Simone Kauffeld

Studiumsorientierte Gruppencoachings
Dr. Britta Wittner
b.wittner@tu-braunschweig.de
Tel. +49 531 391-2890

Technische Universität Braunschweig
Institut für Psychologie
Arbeits-, Organisations- und Sozialpsychologie
Spielmannstraße 19
38106 Braunschweig



**Unterstützung für deinen
erfolgreichen Start ins Studium**

Gruppencoaching

Ziele des Coachings sind:

- » Studiumsrelevante Entscheidungen erleichtern
- » Klarheit über eigene Karriereziele und Schwerpunkte im Studium verschaffen
- » Persönliche Stärken & Schwächen analysieren
- » Berufliche Möglichkeiten aufdecken

Im Rahmen des Gruppencoachings setzt ihr euch mit verschiedenen studiumsbezogenen Fragen auseinander, z. B.:

- » Wo liegen meine Stärken?
- » Welche Erfahrungen habe ich bereits gemacht?
- » Was macht mich glücklich?
- » Welches Praktikum möchte ich machen?
- » Was möchte ich mit meinem Studium machen?
- » Wie sehen meine beruflichen Vorstellungen und Ziele aus?

Die Auseinandersetzung mit den persönlichen Fragen und Zielen wird durch die individuelle Recherche von Informationen und selbst gewählte Schwerpunkt-Sitzungen (z. B. Expert*innenrunden, Hospitationen) unterstützt.



Ablauf

Kennenlernen der Coaches und
Zuteilung zu Coaching-Gruppe



7 aufeinander aufbauende Coaching-
Sitzungen mit folgenden Inhalten

- Erarbeitung eines **Coaching-Ziels**
- Methoden und Übungen zur Förderung von **Selbstreflexion**
- Einbeziehen von **sozialer Unterstützung**
- Aktives **Informieren** über studiumsrelevante Themen (Nebenjobs, Auslandssemester etc.)
- **Vermittlung** von studiumsbezogenen Kompetenzen (Lerntechniken, Zeitmanagement etc.)
- Erarbeitung eines **Maßnahmenplans** für die Zeit nach dem Coaching



Reflexion über die Umsetzung der
beschlossenen Maßnahmen

Über D1RECTIONS

Durch D1RECTIONS möchte die TU Braunschweig ihre Studierenden dabei unterstützen, ihrem Studium eine Richtung zu geben und notwendige Schritte zu planen. Im Rahmen eines Gruppencoachings setzt du dich unter anderem mit eigenen Stärken, persönlichen Werten und deinem sozialen Unterstützungsnetzwerk bewusst auseinander. Auf diese Weise wirst du bei der erfolgreichen Bewältigung studiumsrelevanter Entscheidungen gefördert.