

# Karrierecoaching

Schulte, E.-M. & Gessnitzer, S.

Technische Universität Braunschweig | Arbeits-, Organisations- und Sozialpsychologie

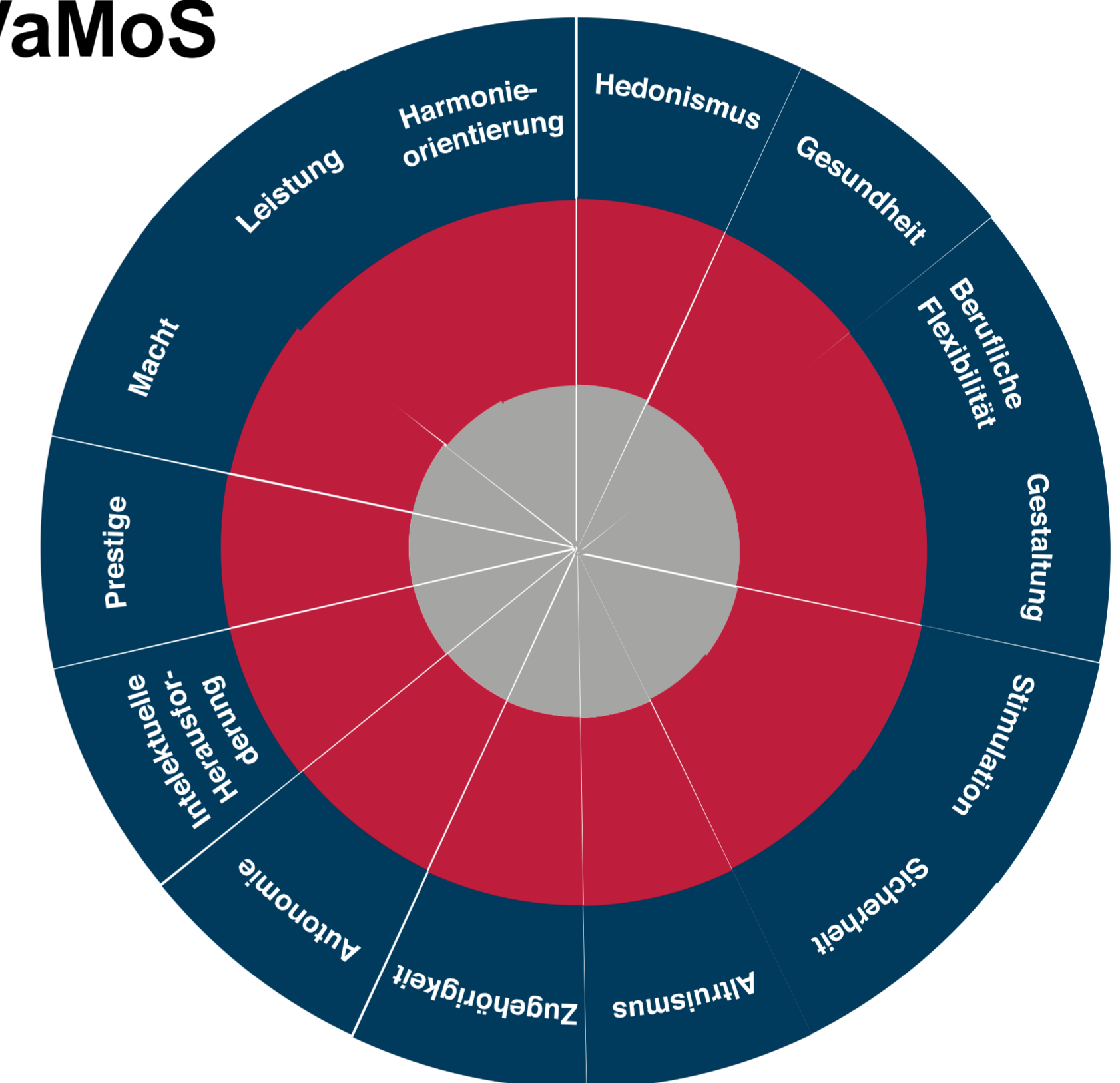
e.schulte@tu-braunschweig.de | Telefon +49 (0) 531 391-2576

## LehrLEO - Gewinner 2013 „Beste Übung im Master“

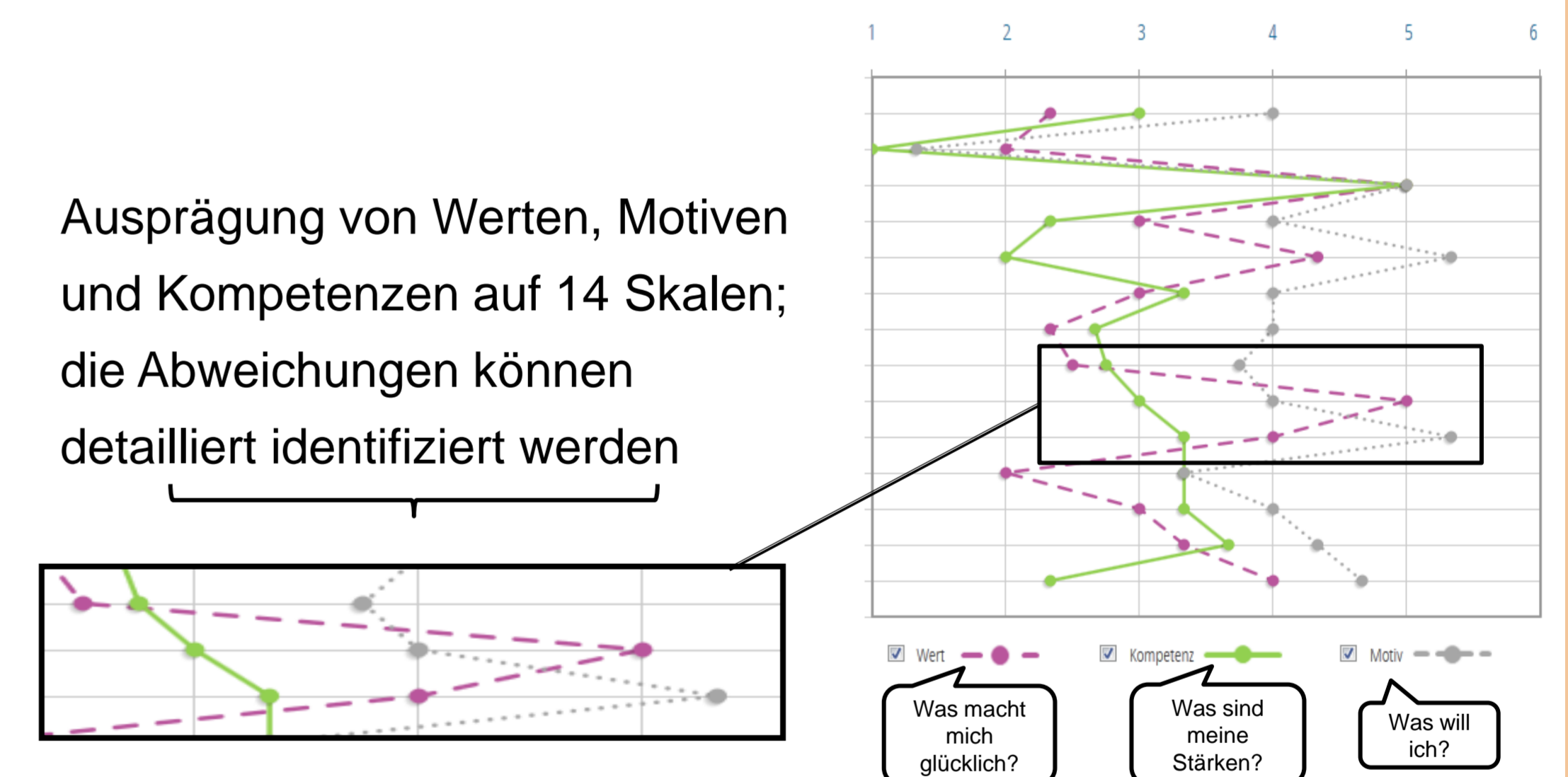
Hauptverantwortliche Dozentin & Weiterentwicklung des Konzepts: Dipl.-Psych. Eva-Maria Schulte  
Konzeption & Durchführung: Dipl.-Psych. Dipl.-Ök. Isabell Braumandl;  
Weiterentwicklung des Konzepts & Unterstützung bei Kleingruppenarbeit: Dipl.-Psych. Diana Hoppe; Dipl.-Psych. Sina Gessnitzer; Unterstützung bei Kleingruppenarbeit: Dipl.-Psych. Anna Grohmann; Dipl.-Psych. Annika Meinecke;  
Tutorin: Bianca Wagner; externe Experten im SoSe (Schwerpunkt: Coaching) & externe Supervisoren im WS: Martin Lennartz; Thomas Reichel; Barbara Knuth; Andrea Diehl; externe Experten im WS (Schwerpunkt: Karriere): German Lorenzo; Claudia Kläbe, Manuela Scharnowski

	Sommersemester	Wintersemester
Theorieausbildung	[Bar]	
Zwei Blockwochenenden <small>Vermittlung von Übungen, Methoden &amp; Fragetechniken (Modelllernen, Rollenspielen und praktischen Übungen)</small>	[Bar]	[Bar]
Expertenrunden <small>1. Coaches, 2. Personalverantwortliche</small>	1. [Bar]	2. [Bar]
Peer-Coaching	[Bar]	
Client-Coaching		Auftakt [Bar] fünf individuelle Termine [Bar]
Supervision		interne und externe Supervision [Bar]

### VaMoS



Ausprägung von Werten, Motiven und Kompetenzen auf 14 Skalen; die Abweichungen können detailliert identifiziert werden



### VaMoS – Forschungsergebnisse



- Belastung
- Work-Life-Balance
- Zukunft: Lebenszufriedenheit
- Zufriedenheit mit beruflichen Entscheidungen
- Gegenwart: Lebenszufriedenheit
- Selbstwirksamkeit

### Ablauf fünf Sitzungen

1. **Vorgespräch**
  - Anlass, Ziele, Arbeitsweise, Zeit- und Inhaltsplanung
2. **VaMoS**
  - Selbstbild – Fremdbild Abgleich und Konflikte innerhalb der eigenen Werte, Motive und Kompetenzen
3. **Persönliche Ressourcen, Potenziale und künftige Entwicklungsfelder**
  - **Ressourcen:** Abschlüsse, Erfahrungen, Tätigkeiten, Hobbys, Freizeitinteressen, Energiequellen, etc.
  - **Ziele:** Wünsche, Visionen, Motive, Werte, etc.
  - **Potenziale:** Fähigkeiten, Wissen, Präsentation und Darstellung nach außen, etc.
4. **Maßnahmenplan**
  - Weg-Zielplanung, Aktionsplanung, Terminierung und Rückfallprophylaxe
  - **Evaluation**

### Integration Forschung

