

Karrierecoaching

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

Technische Universität Braunschweig | Arbeits-, Organisations- und Sozialpsychologie

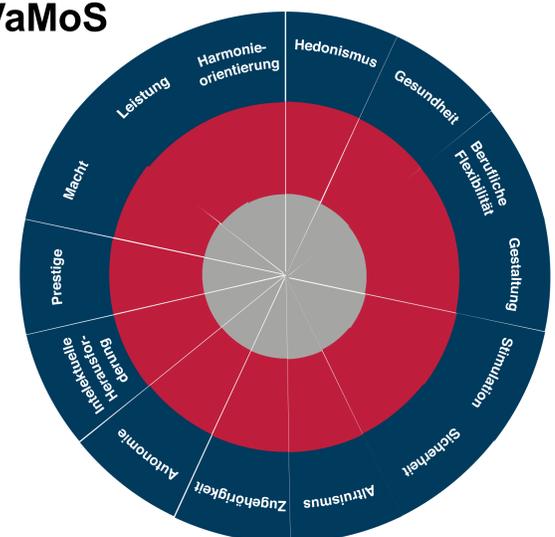
e.schulte@tu-braunschweig.de | Telefon +49 (0) 531 391-2576

LehrLEO - Gewinner 2013 „Beste Übung im Master“

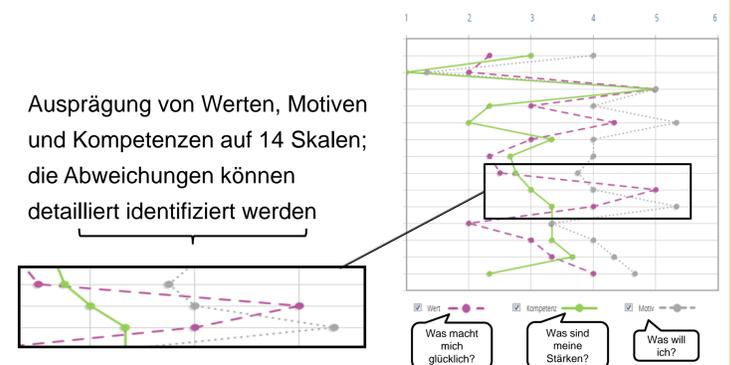
Hauptverantwortliche Dozentin & Weiterentwicklung des Konzepts: Dipl.-Psych. Eva-Maria Schulte
Konzeption & Durchführung: Dipl.-Psych. Dipl.-Ök. Isabell Braumandl;
Weiterentwicklung des Konzepts & Unterstützung bei Kleingruppenarbeit: Dipl.-Psych. Diana Hoppe; Dipl.-Psych. Sina Gessnitzer; Unterstützung 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 & 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

