

## **Individual-Coaching für Wissenschaftliche MitarbeiterInnen**

Coaching ist ein wichtiges Beratungsinstrument in allen Bereichen, in denen es um Kommunikation, Zusammenarbeit und Mitarbeiterführung geht. Coaching ermöglicht die Reflexion beruflichen Handelns unter professioneller Anleitung bezogen auf das eigene berufliche Selbstverständnis, die Arbeitsbeziehungen, die Organisation und ganz konkret auch die Bearbeitung von Fallbeispielen zu aktuellen Situationen, Konflikten und Fragen aus dem Berufsalltag.

Coaching bietet einen Raum zum Erwerb und Ausbau von Kompetenzen durch die Reflexion und Betrachtung der eigenen beruflichen Rolle aus unterschiedlichen Blickrichtungen und ermöglicht es, alternative Handlungsmuster und individuelle Lösungsansätze für zu bearbeitende Situationen zu entwickeln.

Im Rahmen von bis zu drei Einzelsitzungen haben Sie als wissenschaftliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter die Möglichkeit, zeitnah und aktuell Ihre individuellen Fragen, Ihre Situation und Ihre spezifischen Themen zu bearbeiten.

Die Themen können sich beispielsweise erstrecken über:

- Einstieg in eine neue Arbeitssituation / Anfänge gestalten
- Rollenfindung
- Konfliktbearbeitung
- Selbstdarstellung / Präsentation
- Kommunikation
- Interaktion („zwischen Studierenden, KollegInnen und ProfessorInnen“)
- Work-Life-Balance
- Gesundheitsprävention / Stressmanagement
- Karriereplanung
- Fit machen für Gespräche / Training
- Führen / Leiten
- Motivationsfragen
- Zeitmanagement

Nach Anmeldung bei der Personalentwicklung und deren Bestätigung erfolgt anschließend die direkte Terminvereinbarung mit Frau Besenthal-Falta, Supervisorin und Coach (DGSv).

Ulrike Besenthal-Falta arbeitet seit 1997 freiberuflich mit Einzelnen, Führungskräften, Gruppen und Teams aus unterschiedlichen Berufsfeldern. Zugleich ist sie in der Fortbildung und Beratung tätig in Form von Seminaren und Workshops in den Themenfeldern Kommunikationskompetenz, Stress-, Konflikt- und Zeitmanagement.

Bei Fragen vorab zu den Inhalten wenden Sie sich bitte direkt an die Trainerin über [info@erle-bremen.de](mailto:info@erle-bremen.de) oder informieren Sie sich auf [www.erle-bremen.de](http://www.erle-bremen.de)