



Karriereplanung - Der Intensivkurs



ZIELGRUPPE: Promovierende ab dem 2. Promotionsjahr oder Postdocs (bevorzugt aus den Natur- und Lebenswissenschaften)

INHALT: Jungen Wissenschaftler*innen stehen viele Berufswege offen. Doch oft fällt es ihnen nicht leicht, sich für einen Weg zu entscheiden, oder es besteht Unklarheit über die Anforderungen für einen bestimmten Weg. Die Teilnehmer*innen setzen sich in diesem Seminar mit ihren Zielen, Kompetenzen, Werten und Interessen auseinander, entdecken interessante Karriereoptionen innerhalb und außerhalb der Wissenschaft und erstellen ihren eigenen Karriereentwicklungsplan. Der Kurs besteht aus den folgenden vier Modulen:

1. Karriere- und Lebensziele entdecken: Was will ich eigentlich wirklich?
2. Kompetenzen erkennen: Was kann ich gut? Wo liegen meine Stärken?
3. Möglichkeiten erforschen: Welche Wege stehen mir offen?
4. Die nächsten Schritte planen: Was muss ich als Nächstes tun?

ZIELE: Die Teilnehmer*innen haben

- ✓ ihre **Lebens- und Karriereziele** reflektiert und konkretisiert.
- ✓ die eigenen **Kompetenzen & Stärken** analysiert
- ✓ **berufliche Optionen außerhalb der Wissenschaft** kennengelernt
- ✓ ihren **individuellen Karriereentwicklungsplan** entworfen.

METHODEN: Webinare: Fachlicher Input durch die Trainerin, Kleingruppenarbeiten & Gruppendiskussion; **Selbststudium:** Selbstreflexion / Einzelarbeit mit Übungen aus dem Coachingbereich; Zugriff auf Arbeitsblätter, Informationen und Videos; Forenfunktion ermöglicht Austausch unter den Teilnehmenden und auf Wunsch Betreuung durch die Kursleiterin zwischen den Webinar-Terminen;

ORGANISATORISCHES: Die vier Webinare können in wöchentlichem Abstand angeboten werden oder zwei Webinare pro Woche. Durchführung der Webinare in Zoom. Webinare dauern jeweils ca. 90-120 Minuten. Zwischen den Webinaren Zeit für Selbststudium. Abruf der Kursinhalte für das Selbststudium auf der Onlinekursplattform von Elopape. Maximal 12 Teilnehmer*innen. Individuelle Follow-up Coachings sind optional im Anschluss möglich.

