



# Online - Karrierecoaching



**ZIELGRUPPE:** Promovierende oder Postdocs (bevorzugt aus den Natur- und Lebenswissenschaften)

**INHALT & METHODEN:** Promovierende und Postdocs haben vielfältige berufliche Möglichkeiten! Oft wissen sie aber nicht, für welche dieser Möglichkeiten sie sich entscheiden sollen. Wer nur alleine vor sich hin grübelt, dreht sich häufig nur um sich selbst und kommt nicht weiter. Genau hier setzt mein Karrierecoaching an! Im Coaching eröffnen sich im professionellen Dialog neue Perspektiven und neue Denkrichtungen. Je nach Anliegen setze ich geeignete Methoden ein, z.B. aus den Bereichen Biografiearbeit, Wertklärung, Visionsarbeit, Kompetenzenanalyse, Zielformulierung, Optionen entdecken, und Entscheidungen treffen. Bei Bedarf biete ich auch beratende Unterstützung bei der Erstellung von Bewerbungsunterlagen an.

**ZIEL:** Mein Karrierecoaching unterstützt Promovierende und Postdocs dabei, entscheidungs- und handlungsfähig zu werden und selbstbewusst (und sich seiner/ihrer selbst bewusst!) den nächsten Karriereschritt zu gehen.

**QUALIFIKATIONEN & SELBSTVERSTÄNDNIS:** Ich bin akkreditierte Kompetenzenbilanz-Coach (PerformPlus) und Karriere-Coach (Dr. Migge-Seminare). In meinen Karrierecoachings ist mir eine ganzheitliche Betrachtung wichtig. Es geht nicht nur um Kompetenzen und berufliche Möglichkeiten, sondern auch um die Frage: Wie erfülle ich mein Leben mit Sinn, Richtung und Wert? Dabei verbinden wir das Kognitiv-Rationale mit dem Intuitiv-Fühlenden.

**ORGANISATORISCHES:** Dauer: individuell nach Absprache, mind. 60 Minuten; Durchführung in Zoom, individuell oder als Ergänzung zu den Online-Kursen;

