

Inbetween – Gestaltung familiär bedingter beruflicher Auszeiten von Frauen in Unternehmen



Coachingthemen innerhalb des Projektes

Coach: Kirsten von der Heiden

- 1. Entscheidungs-Coaching**
 1. HS-Laufbahn fortsetzen oder in den Schuldienst wechseln [mehrfach]
 2. Reduzierung der Arbeitszeit auf X %
 3. Aufstockung der Arbeitszeit auf Y %
 4. Wovon möchte ich mehr, wovon weniger?
 5. Kündigung und nun?
 6. Soll ich gründen? Nebentätig oder ganz?

- 2. Ziele-Coaching / Karriere und Bildungs-Coaching**
 1. Networking, Kooperation
 2. Führungspotenziale erkennen und leben
 3. Telefonakquise, Kommunikation, Verhandlung
 4. effektive Teams
 5. Ist Gründung ein Weg, der zu mir passt?
 6. Wo will ich in meinem Arbeitsleben landen? [mehrfach]

- 3. Werte-Coaching**
 1. Wie kann ich mehr Wertschätzung durch meine Vorgesetzten erfahren [sehr häufig]
 2. Teamzufriedenheit, Vertrauen und Wertschätzung [sehr häufig]
 3. Arbeitsunzufriedenheit durch Stellenbefristungen länger als 10 Jahre [mehrfach]
 4. Blockaden bei der Umsetzung von Werten und Kulturvorstellungen im Arbeitsleben [mehrfach]
 5. Arbeite ich in meinem Präferenzbereich im Team?
 6. Wie kann ich zu Hause mehr Anerkennung für meine Arbeit erlangen?
 7. Ist-Soll-Reflexionen
 8. Glaubenssätze

- 4. WLB-Coaching/ Familie und Beruf**
 1. Zeit- und Lebensmanagement [mehrfach]
 2. Störungen in eigenen Arbeitsabläufen überwinden [mehrfach]
 3. Burn-Out-Prävention [mehrfach]
 4. Übungen zur Entspannung, innerem Dialog und zur Organisation

- 5. Informations- und Beratungsthemen**
 1. Programmangebote Qualifizierung und Beratung - inbetween
 2. Formale und strategische Tipps auf dem Weg zur Professur
 3. Welche Qualifizierung brauche ich noch für meinen Weg?
 4. Bewerbungsdokumente
 5. Formalia /Arbeitsrecht im HS-Arbeitsleben: z.B. Information zu Telearbeit, DV an der TUB, Aushangpflichtige Arbeitsgesetze: Pflegegesetz, Elternzeit, Befristungsgesetz; Sperrzeiten