

ZIELGRUPPE

Promovierende oder Postdocs aller Fachrichtungen

INHALT

Junge Nachwuchswissenschaftler*innen sind sich oft nicht bewusst, welche Kompetenzen sie besitzen. Die eigenen Kompetenzen müssen aber in Worte gefasst werden können, um sich erfolgreich inner- und außerhalb der Wissenschaft zu bewerben. Basierend auf den **Methoden der Kompetenzenbilanz** erarbeiten die Teilnehmer*innen in diesem intensiven Gruppencoaching ihre Kompetenzen, um sich ihrer Stärken bewusst zu werden und diese erfolgreich auch gegenüber außeruniversitären Arbeitgebern darstellen zu können.

Der Ablauf folgt dem Prinzip der Kompetenzenbilanz (Erleben-Erkennen-Wollen-Tun) und ist angereichert mit zusätzlichen Informationen zum Arbeitsmarkt und praktischen Beispielen für den Einsatz des eigenen Kompetenzprofils in Bewerbungen.



ZIELE

Die Teilnehmer*innen

- haben ein **umfassendes Profil ihrer Kompetenzen** erstellt, welches die Grundlage für zielgerichtete und effektive Bewerbungen ist.
- können ihre Kompetenzen einordnen und **für eine Bewerbung passend darstellen**.
- wissen, was ihre Stärken sind, was sie auszeichnet, und wie sie ihren „Mehrwert“ **auch forschungsfernen Arbeitgebern vermitteln** können.

ORGANISATORISCHES UND ABLAUF

Der Kurs besteht aus drei zweistündigen Webinaren, die in Woche 1, 2 und 5 des Kurses durchgeführt werden. In Woche 3 und 4 finden Einzelcoachings statt. Zwischen den Webinaren ist Zeit für ein Selbststudium vorgesehen. Die Kursinhalte und Übungen für das Selbststudium werden auf einer Onlinekursplattform bereitgestellt. Maximal 10 Teilnehmer*innen. Sprache: Deutsch oder Englisch.

Webinar 1

Selbst-
studium

Webinar 2

Selbst-
studium

Coaching

Webinar 3

Selbst-
studium

METHODEN

Webinare: Fachlicher Input durch die Trainerin, Kleingruppenarbeiten & Gruppendiskussion, Rollenspiel, Beispiele aus der Praxis; Coaching: Vertiefte individuelle Analyse der Kompetenzen; Selbststudium: Selbstreflexion / Einzelarbeit mit Übungen aus dem Coachingbereich; Zugriff auf Arbeitsblätter, Informationen und Videos; Forenfunktion ermöglicht Austausch unter den Teilnehmer*innen; Betreuung durch die Kursleiterin zwischen den Webinar-Terminen;

Dr. Iris Köhler

Ernhofen 6
91227 Leinburg

+49 (0)9187-9098014
+49 (0)1522-344065

info@TheScientistCoach.de
www.TheScientistCoach.de

Karriereplanung, Kompetenzanalyse
und Stressmanagement für
Promovierende und Postdocs

TARGET GROUP

Doctoral researcher and postdocs from all fields

CONTENT

Young scientists are often lacking awareness of their competencies, and find it hard to put them into words. However, it is fundamental that young scientists can describe their competencies in a concise way, if they want to apply successfully for positions within and outside academia. This special course is based on the **Kompetenzenbilanz coaching method**. Course participants analyze their competencies in detail and identify their strengths, practice how to explain them to potential employers and develop an action plan for further development. The schedule is based on the core principals of the Kompetenzenbilanz (Experience – Perception – Motivation - Action) and includes information about the job market and practical examples on how to use one's competency profile in job applications.



GOALS

After this course, participants

- have developed a **comprehensive profile of their competencies**, which forms the basis for effective and targeted job applications.
- can assess their competencies and **present them in a concise and adequate way**.
- know their strengths and are able to **explain their “added value”** to the employer.

ORGANISATIONAL INFORMATION

This course consists of three webinars (two hours each) which take place in week 1, 2 and 5 of the course. Coachings take place in week 3 and 4. Participants should allocate time for self-study in between webinars. Course content and exercises for the self-study part can be accessed via an online course platform. Maximum of 10 participants. Language: German or English.

Webinar 1

Self-study

Webinar 2

Self-study

Coaching

Webinar 3

Self-study

METHODS

Webinars: Short lectures, group work, discussions, job interview simulation, real-life examples; Coaching: In-depth analysis of each participants' competencies; Self-Study: Self-reflection & individual work with coaching exercises; Online course platform offers access to worksheets, further information and videos; Online-forum enables exchange among course participants; support by the lecturer in between webinars;

Dr. Iris Köhler

Ernhofen 6
91227 Leinburg

+49 (0)9187-9098014
+49 (0)1522-344065

info@TheScientistCoach.de
www.TheScientistCoach.de

Career planning, competency analysis and stress management for doctoral researchers and postdocs