

Sylvia Reckel  
Coaching • Beratung • Kommunikation

Hohenzollernstraße 7  
30161 Hannover  
Tel.: 0511 . 56 85 508  
Mob.: 0152 . 36 83 18 73  
mail@sylvia-reckel.de  
www.sylvia-reckel.de

# Coaching für Akademikerinnen und Akademiker

Eine Coaching-Maßnahme zur beruflichen Neuorientierung für arbeitssuchende Akademikerinnen und Akademiker sowie Fach- und Führungskräfte in Hannover

**Dieses Coaching-Angebot ist zertifiziert und kann mit einem Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein (AVGS) zu 100 Prozent gefördert werden.**

Maßnahmennummer: 962/65/15  
Name des Trägers: Dr. Hertkorn INQUA Coaching  
Kleine Rosenthaler Straße 11  
10119 Berlin  
[www.inqua-institut.de](http://www.inqua-institut.de)

*Wenn Sie aus der Region Hannover und Umgebung kommen, findet das Coaching für Sie in Hannover statt. Bitte melden Sie sich bei Interesse beim Träger in Berlin an unter:*

*T. 030 - 285 99 430 | [info@inqua-institut.de](mailto:info@inqua-institut.de)*

## Ihre Chance am Arbeitsmarkt

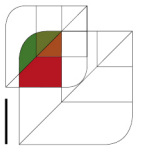
Der Arbeitsmarkt verändert sich immer schneller. Arbeitsverträge sind häufig befristet, an den Universitäten wird der Mittelbau abgebaut, Unternehmen gehen in die Insolvenz, fusionieren oder reduzieren ihren Personalbestand.

Anpassungsfähigkeit und Flexibilität, das Bewusstmachen der eigenen Stärken, der Ausbau von Netzwerkkompetenzen und die Entwicklung individueller Bewerbungsstrategien sind für Arbeitssuchende adäquate Mittel, um in den Arbeitsmarkt zurückzufinden. Zielgerichtetes professionelles Coaching bietet eine Hilfe zur Selbsthilfe bei der Bewältigung der komplexen Herausforderung einer beruflichen Neuorientierung.

Das Konzept für dieses Coaching-Angebot beruht auf einer langjährigen Erfahrung im Coaching von Führungskräften und Akademiker/innen bei der beruflichen Umorientierung. Es bietet Möglichkeiten zur Selbstreflexion und unterstützt Sie bei der Entwicklung Ihrer persönlichen Bewerbungsstrategie. Sie erfahren, wie eine zeitgemäße und ausdrucksvolle Bewerbung aussieht, welche Wege zum Job führen und wie Sie ein Bewerbungsgespräch meistern.

Techniken aus der Systemischen Beratung und der Positiven Psychologie stärken Ihr Selbstvertrauen und helfen Ihnen, bewusste und unbewusste Barrieren auf dem Weg zur neuen Tätigkeit aufzuspüren und abzubauen. Eine Kombination von biographiebezogenen Methoden mit Techniken aus dem klassischen Coaching fokussiert auf Hilfe zur Selbsthilfe, das Aufspüren des „roten Fadens“ in der eigenen Biographie, die mögliche Erschließung alternativer Tätigkeitsfelder sowie auf den Ausbau von Selbstvertrauen, Flexibilität und Lernfähigkeit.

Für eine erfolgreiche Coaching-Sequenz bringen Sie die Bereitschaft mit, sich selbst zu reflektieren, mit Feedback konstruktiv umzugehen, intensiv mitzuarbeiten und für Sie hilfreiche Aufgaben zwischen den Coaching-Sitzungen zu erledigen.



Sylvia Reckel

Coaching • Beratung • Kommunikation

Hohenzollernstraße 7  
30161 Hannover  
Tel.: 0511 . 56 85 508  
Mob.: 0152 . 36 83 18 73  
mail@sylvia-reckel.de  
www.sylvia-reckel.de

## Ziele

Das Coaching zielt auf die Unterstützung bei der beruflichen Neuorientierung mit folgenden Schwerpunkten:

- Beseitigung innerer Barrieren
- Stärkung des Selbstbewusstseins
- Steigerung von Flexibilität und Reflexionsfähigkeit
- Aufspüren des biographischen „roten Fadens“ zur Erarbeitung alternativer Berufsfelder
- Entwicklung einer individuellen Bewerbungsstrategie
- Aktivierung von Selbstbildungs- und Selbstmotivationsfähigkeit
- Ressourcenstärkung und Zielfokussierung
- Transfersicherung

## Informationen zum Coaching

Die Coaching-Sequenz setzt sich aus mehreren methodischen Ansätzen zusammen:

- Biographie-Check
- High Profiling Kompetenzprofil®
- Ressourcenorientierte Genogrammarbeit
- Einzel-Coaching
- Aufgaben zwischen den Sitzungen

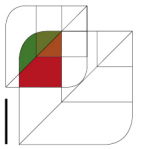
Am Anfang des Coaching-Prozesses steht die Auftragsklärung. Wir befragen Sie zu Ihren Erwartungen und persönlichen Zielen. Gemeinsam mit Ihnen definieren wir erste realitätsnahe Zwischenziele, die Sie schrittweise voranbringen.

## High Profiling Kompetenzprofil®

Das wissenschaftlich fundierte High Profiling Kompetenzprofil® beruht auf der Auswertung eines qualitativen Leitfadenterviews. Sie werden zu Ihren berufsbezogenen Erfahrungen aus unterschiedlichen Lebensphasen befragt. Dieses Interview wird auf einem Tonträger aufgezeichnet, verschriftlicht und durch ein Expertenteam analysiert. Im Profil werden Ihre bewussten und unbewussten Stärken herausgearbeitet. Die aufgedeckten Kompetenzen dienen einerseits der Anpassung Ihrer Bewerbungsstrategie und bieten andererseits eine fundierte Grundlage, um sowohl Ihren Lebenslauf (CV) als auch Ihr Bewerbungsanschreiben zu schärfen.

## Ressourcenorientierte Genogrammarbeit

Die Rekonstruktion des Familienstammbaumes unter Einbeziehung der Berufe und Lebensthemen der Generationen vor Ihnen werden für die Herausarbeitung Ihrer Werte und Glaubenssätze genutzt. Einerseits lassen sich auf diesem Wege unbewusste Barrieren aufdecken, andererseits werden bisher unbekannte Ressourcen sichtbar. Durch das Schärfen und Erkennen der eigenen Werte gewinnen Sie an Selbstbewusstsein, Motivation und Entscheidungssicherheit.



## Einzel-Coaching

Das High Profiling Kompetenzprofil® und das Genogramm bilden die Basis für den weiteren Coaching-Prozess. Am Anfang steht die Auftrags- und Zielklärung in Form einer Zukunftsprojektion. Das Einzel-Coaching orientiert sich an den Grundsätzen der systemischen Beratung. Im Zentrum steht die lösungsorientierte Hilfe zur Selbsthilfe. Zum Handwerkszeug des Coachs gehören unter anderem Techniken wie das „Zirkuläre Fragen“, das „Aktive Zuhören“ und die „Hypothesenbildung“. Mit Methoden aus der „Positiven Psychologie“ werden die Ressourcen gestärkt und die aktive Beteiligung gewährleistet. Aufgaben zwischen den Sitzungen sichern den Transfer. Nach jeder Sitzung erstellen Sie ein Kurzprotokoll zur Transfersicherung.

## Mögliche Coaching-Themen

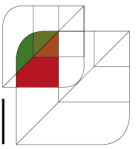
- Aufarbeiten der Situation beim letzten Arbeitgeber und/oder bei der letzten selbständigen Tätigkeit unter Berücksichtigung der sich daraus ergebenden Lernhinweise
- Bestimmung künftiger Tätigkeitsfelder/Zielsetzungen
- Überprüfung der Umsetzbarkeit der Ziele
- Entwickeln einer konkreten Strategie im Sinne der Planung und Umsetzung einzelner realistischer Schritte
- Erstellen und Optimierung aktueller Bewerbungsunterlagen
- Ausbau der Netzwerkkompetenz
- Vorbereitung auf Bewerbungsgespräche
- Stärkung der Selbstmotivation und des Selbstbewusstseins
- Transfersicherung, Entwicklung von Selbstkontrollmechanismen

## Setting

Es handelt sich um eine individuelle Einzelmaßnahme. Ein unverbindliches Erstgespräch im Umfang von 30 Minuten bildet die Entscheidungsgrundlage für die Zusammenarbeit. Erstgespräch, Interview, Genogrammerstellung und Coaching-Termine finden in einem gut ausgestatteten Beratungsraum in Hannover statt. Die Anmeldung erfolgt beim Träger der Maßnahme in Berlin.

### Umfang und Ablauf

| <b>Gesamter Zeitumfang der Maßnahme (in Einheiten à 45 Minuten)</b>                                       |    |
|---|----|
| Durchführung des biographieorientierten Leitfaden-Interviews  | 2  |
| Genogrammerstellung   | 2  |
| Erstellung des individuellen High-Profiling-Kompetenzprofils durch ein dreiköpfiges Expertenteam (extern) | 32 |
| Durchführung von Einzel-Coaching-Stunden  | 12 |
| Summe   | 48 |



Sylvia Reckel

Coaching • Beratung • Kommunikation

Hohenzollernstraße 7  
30161 Hannover  
Tel.: 0511 . 56 85 508  
Mob.: 0152 . 36 83 18 73  
mail@sylvia-reckel.de  
www.sylvia-reckel.de

Ihre Gesamtpräsenzzeit von 16 x 45 Minuten wird in acht Doppelstunden à 90 Minuten erbracht. Zwischen den Sitzungen sind abgesprochene („Haus-“) Aufgaben zu erledigen.

### **Maßnahmendauer**

Dieses Coaching-Angebot ist zertifiziert und kann mit einem Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein zu 100 Prozent gefördert werden.

Die Maßnahme wird von der Arbeitsagentur unter der Nummer 962/65/15 geführt und dauert in der Regel zwei Monate.

*Mehr Informationen finden Sie unter [www.inqua-institut.de](http://www.inqua-institut.de) oder unter Tel.: 030 - 285 99 430 oder Sie schicken eine Mail an [info@inqua-institut.de](mailto:info@inqua-institut.de).*