



Stand: 01.10.2019

Kursausschreibungen Basisprogramm 2019/2020 **Schwerpunkt «Vereinbarkeit und Karriereentwicklung»**

Startmodul I

Standortbestimmung

Das Mentoringjahr steht unter dem Fokus der individuellen beruflichen Entwicklung. In der Standortbestimmung im „Startmodul I“ wird einerseits das im Zentrum stehende individuelle Ziel in der aktuellen Situation geklärt. Erste Ressourcen auf dem Weg zur Zielerreichung werden im Gespräch dazu eruiert.

Andererseits werden anhand der Erarbeitung der beruflichen Identitätskarte zentrale Eigenschaften wie Kompetenzen, Interessen, Werthaltungen und Lebensthemen aufgegriffen und festgehalten.

Die Teilnehmenden erarbeiten auf der Grundlage ihrer Zielsetzung erste Fragen zur Zielerreichung, welche sie mit den Mentorinnen und Mentoren weiterentwickeln.

Kursziele

- Analyse der IST-SOLL Situation
- Erarbeitung des individuellen Ziels in der aktuellen Situation
- Erarbeitung von drei Fragen an die Mentorinnen und Mentoren
- Persönliche Standortbestimmung mit Blick auf Kompetenzen, Interessen, Werthaltungen und Lebensthemen
- Erste Erarbeitung einer persönlichen beruflichen Identitätskarte

Themen

- Klärung des individuellen Ziels für das Mentoringjahr
- Klärung der ersten drei wichtigen Fragen für das Mentoring
- Auseinandersetzung mit der eigenen beruflichen Identität
- Aufzeigen der Kompetenzen, Interessen, Werthaltungen und Lebensthemen

Methoden

Interaktiver Austausch in der Gruppe abwechselnd mit individueller Reflexion

Kursort

PHZH Zürich (Lagerstrasse 2)

Kursleitung

Susanna Borner, lic phil Psychologin, dipl. Berufs-, Studien- und Laufbahnberaterin, IAP ZHAW Zürich



Startmodul II

Gruppencoaching

Das Mentoringjahr steht unter dem Fokus der individuellen beruflichen Entwicklung. Dabei werden mit der Standortbestimmung im «Startmodul I» die individuellen Ziele beleuchtet. Der zweite Teil des Startmoduls widmet sich der Gruppenbildung. An diesem Tag gibt es Raum, sich als Gruppe zu finden und ein verbindliches Gruppenziel für das Mentoringjahr zu setzen. Im Zentrum steht die Frage: Was haben wir gemeinsam und was wollen wir in diesem Jahr als Gruppe erreichen?

Kursziele

- Teambildung und Stärkung der Gruppendynamik
- Sich als Gruppe kennen lernen und zusammenfinden
- Definieren eines Gruppenziels
- Zusammenarbeit in der Gruppe festlegen

Themen

- Individuelle Ressourcen der Mitglieder
- Teambildungsprozess
- Möglichkeiten der Zusammenarbeit
- Gruppenziel

Methoden

Interaktiver Austausch in der Gruppe abwechselnd mit individueller Reflexion.

Kursort

PHZH Zürich (Lagerstrasse 2)

Kursleitung

Dagmar Engfer ist als Beraterin, Coach, Teamentwicklerin und Kursleiterin in eigener Praxis tätig und ist Dozentin und Verantwortliche für Beratungen am Zentrum für Hochschuldidaktik und Erwachsenenbildung (ZHE) der PH Zürich.

Norina Peier – Psychologin MSc mit Vertiefung in Arbeits- und Organisationspsychologie, Schauspielerin ZHdK – arbeitet als selbständige Trainerin, Coach und Teamentwicklerin für Firmen in der Privatwirtschaft, der Öffentlichen Verwaltung und im Bereich der Aus- und Weiterbildung. Zudem ist sie Dozentin für Auftrittskompetenz, Rhetorik und Kommunikation an verschiedenen Hochschulen.



Workshop I

Life-Balance: ganzheitliche Lebensplanung

Im Streben nach dem persönlichen Lebensgleichgewicht versuchen die Menschen, ihrer Vorstellung von einem guten Leben nachzukommen. Individuelle Lebenszufriedenheit bzw. Erfolg gehen über das berufliche Engagement hinaus und bemessen sich nach subjektiven und auch zeitlich veränderlichen Kriterien. Das Zusammenspiel der verschiedenen Lebensbereiche ist entscheidend für eine gute Life-Balance. Dabei stellen sich Fragen zu Lebenswünschen, zu kurz- und langfristigen Prioritäten.

Der Workshop geht auf die persönlichen Werte, Prioritäten und Pläne der Teilnehmenden ein, berücksichtigt ihre individuelle Lebensphase.

Es wird Raum für Erkenntnis, Austausch und Entwicklung geschaffen. Die Teilnehmenden erhalten die Gelegenheit, sich mit der individuellen Ausgangslage und dem beruflichen Veränderungsprozess vertieft auseinander zu setzen.

Themen/Ziele

- Die Teilnehmenden denken Life-Balance ganzheitlich und dynamisch.
- Die Teilnehmenden verorten ihr Wunsch-Lebensmodell in ihrer aktuellen Lebenssituation (soziales Umfeld, Berufsfeld/Branche, Gesellschaft).
- Die Teilnehmenden verfügen über einen Aktionsplan mit konkreten nächsten Schritten.

Voraussetzungen

Die berufliche Identitätskarte aus der Standortbestimmung

Methoden

Interaktiver Austausch in der Gruppe abwechselnd mit individueller Reflexion
Inputs zu Zahlen und Fakten rund um Geschlecht und Life-Balance in der Schweiz

Zielgruppe

Mentees mit Schwerpunktthema Vereinbarkeit und Karriereentwicklung

Kursort

PHZH Zürich (Lagerstrasse 2)

Kursleitung

Tobias Oberli, Fachstelle UND Familien- und Erwerbsarbeit



Zwischenmodul

Umgang mit Veränderung

Hochschulen verändern sich in ähnlichem Ausmass wie Organisationen in der Privatwirtschaft. Bei Generationen- oder Leitungswechsel werden Reorganisationen durchgeführt, die sich auf die Arbeitsbedingungen auswirken. Was lösen diese Veränderungen bei den Mitarbeitenden aus? Wie gehen Sie mit diesen Veränderungen konstruktiv um? Diesen Fragen gehen wir im Workshop nach. Zudem bietet der Workshop Gelegenheit in der Mitte des Mentoring-Jahres innezuhalten und die zu Beginn des Jahres gesetzten Ziele zu evaluieren. Wo steht die Gruppe und wo stehen Sie als Individuum?

Kursziele

- Die Teilnehmenden erhalten Einblick in Grundlagen zu Veränderungsprozessen
- Sie entwickeln Strategien, wie sie mit Veränderungen zielorientiert umgehen können
- Standortbestimmung in der Mitte des Mentoring-Jahres
- Die Teilnehmenden analysieren und bearbeiten konkrete Fragestellungen aus ihrem Berufsalltag

Themen

- Veränderungsprozesse an Hochschulen
- Auswirkungen von Veränderungen auf das System und Individuum
- Eigene Ressourcen aktivieren und Strategien entwickeln im Umgang mit Veränderung
- Standortbestimmung
- Einführung in die «Kollegiale Beratung»

Methoden

Interaktiver Austausch in der Gruppe abwechselnd mit individueller Reflexion.

Kursort

PHZH Zürich (Lagerstrasse 2)

Kursleitung

Dagmar Engfer ist als Beraterin, Coach, Teamentwicklerin und Kursleiterin in eigener Praxis tätig und ist Dozentin und Verantwortliche für Beratungen am Zentrum für Hochschuldidaktik und Erwachsenenbildung (ZHE) der PH Zürich.

Norina Peier – Psychologin MSc mit Vertiefung in Arbeits- und Organisationspsychologie, Schauspielerin ZHdK – arbeitet als selbständige Trainerin, Coach und Teamentwicklerin für Firmen in der Privatwirtschaft, der Öffentlichen Verwaltung und im Bereich der Aus- und Weiterbildung. Zudem ist sie Dozentin für Auftrittskompetenz, Rhetorik und Kommunikation an verschiedenen Hochschulen.

Workshop II: Achtsamkeit, Resilienz und Ressourcenmanagement im Berufsalltag (Kursausschreibung mit Datum wird nachgereicht)



Workshop III

Kollegiale Fallberatung

Der Workshop bietet den Teilnehmenden die Möglichkeit einen eigenen Fall einzubringen, der mit ihrer persönlichen Situation zu tun hat. Mit Hilfe der kollegialen Fallberatung erhalten sie wertvolle Rückmeldungen zu ihrer eigenen Vereinbarkeitsproblematik. Der Austausch hilft die eigene Ausgangslage besser zu verstehen und weist auf vorhandene Ressourcen hin.

Kursziele

- Die Teilnehmenden analysieren und bearbeiten konkrete Fragestellungen aus ihrem Beruf- und Privatleben passend zum von ihnen gewählten Schwerpunktthema
- Sie erhalten Einblick in unterschiedliche Lebenssituationen und lernen voneinander
- Die Ressourcen der Teilnehmenden werden aktiviert
- Handlungsmöglichkeiten werden erarbeitet

Methode

Kollegiale Fallberatung

Kursort

PHZH Zürich (Lagerstrasse 2)

Kursleitung

Norina Peier – Psychologin MSc mit Vertiefung in Arbeits- und Organisationspsychologie, Schauspielerin ZHdK – arbeitet als selbständige Trainerin, Coach und Teamentwicklerin für Firmen in der Privatwirtschaft, der Öffentlichen Verwaltung und im Bereich der Aus- und Weiterbildung. Zudem ist sie Dozentin für Auftrittskompetenz, Rhetorik und Kommunikation an verschiedenen Hochschulen.



Workshop IV

Diversity +: Sensibilisierung für mehr Diversity-Kompetenz

Die Vielfalt der Mitarbeitenden und Studierenden prägt den Alltag an Hochschulen. Dies stellt alle Beteiligten vor hohe Herausforderungen, die mit den eigenen oft unbewussten stereotypen Vorstellungen (Unconscious Bias) zusammenhängen. Um allen Mitarbeitenden gleiche Chancen bieten zu können, ist es hilfreich die Bedürfnisse der einzelnen Anspruchsgruppen zu kennen. Was kann man tun, um weibliche und männliche Studierende sowie Mitarbeitende gleichermaßen zu fördern? Wie kann man dazu beitragen, dass sich Menschen mit Behinderungen an unserer Hochschule gut integrieren können? Welchen Nutzen haben Organisationen, wenn Sie der Vielfalt ihrer Angehörigen Rechnung tragen?

Themen/Ziele

- Kenntnis zentraler Eckdaten in Bezug auf Gleichstellungsfragen
- Sensibilisierung für gender- und diversitygerechtes Verhalten allgemein (Unconscious Bias)
- Kompetenz für inklusiven Umgang mit anderen steigern
- Nutzen von Diversity für Organisationen erkennen und Handlungsmöglichkeiten kennenlernen

Methoden

Interaktiver Austausch in der Gruppe abwechselnd mit individueller Reflexion.

Kursort

PHZH Zürich (Lagerstrasse 2)

Kursleitung

Leonie Renouil, ZHAW Stabsstelle Diversity, wissenschaftliche Mitarbeitende und Diversity-Beauftragte



Abschlussmodul

Gruppencoaching

An diesem Abschlusstag lassen wir das Jahr Revue passieren. Welche Entwicklungsfortschritte haben Sie gemacht? Wo stehen Sie heute? Und wie können Sie den Übergang in die nächste Phase gestalten? Gemeinsam mit Ihrer Gruppe machen wir die Fortschritte sichtbar und entwickeln konkrete Schritte über das Mentoring hinaus.

Kursziele und -themen

- Standortbestimmung: Individuelles Reflektieren des Entwicklungsprozesses während des vergangenen Jahres
- Die Teilnehmenden betrachten im Peer-Feedback ihre konkreten Entwicklungsschritte
- Sie erarbeiten ihre «Vision» der beruflichen Zukunft
- Sie definieren konkrete nächste Schritte im Beruf

Nach dem Gruppencoaching wird eine kurze Rückschau mit Feedbackrunde zum Mentoringjahr mit der Projektleiterin des Mentoring Pro Diversity durchgeführt.

Methoden

Interaktiver Austausch in der Gruppe abwechselnd mit individueller Reflexion.

Kursort

PHZH Zürich (Lagerstrasse 2)

Kursleitung

Dagmar Engfer ist als Beraterin, Coach, Teamentwicklerin und Kursleiterin in eigener Praxis tätig und ist Dozentin und Verantwortliche für Beratungen am Zentrum für Hochschuldidaktik und Erwachsenenbildung (ZHE) der PH Zürich.

Norina Peier – Psychologin MSc mit Vertiefung in Arbeits- und Organisationspsychologie, Schauspielerin ZHdK – arbeitet als selbständige Trainerin, Coach und Teamentwicklerin für Firmen in der Privatwirtschaft, der Öffentlichen Verwaltung und im Bereich der Aus- und Weiterbildung. Zudem ist sie Dozentin für Auftrittskompetenz, Rhetorik und Kommunikation an verschiedenen Hochschulen.