



Stand: 01.10.2019

## **Kursausschreibungen Basisprogramm 2019/2020** **Schwerpunkt «Neue Perspektiven»**

### **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

### Mentale Stärke

Eine Karriere in der Wissenschaft ist mit beachtlichen Herausforderungen verbunden. Um langfristig erfolgreich und zufrieden zu sein, ist neben Intelligenz und fachlicher Expertise auch mentale Stärke gefragt. Eine klare Zielfokussierung, Selbstvertrauen und Ausdauer sind Voraussetzung, um trotz Unsicherheiten, wenig Fremdbestätigung und Leistungsdruck an sich und seine Vision zu glauben. Mit mentaler Stärke gelingt es Ihnen, sich auch unter schwierigen Rahmenbedingungen immer wieder selbst zu motivieren. Perspektiven erhöhen Ihre Selbstwirksamkeit und eröffnen Ihnen berufliche und private Handlungsoptionen. Sie wissen Prioritäten zu setzen und mit Freiräumen und Ablenkungen souverän umzugehen. Sie konzentrieren Ihre Ressourcen auf das, was Ihnen wirklich wichtig ist. Die passenden mentalen Strategien ermöglichen es Ihnen auch, Chancen für sich zu nutzen und Ihre Karriere proaktiv zu verfolgen.

Sie trainieren Ihre mentale Stärke und bekommen individuelle Instrumente an die Hand, um diese im Alltag weiter auszubauen. Neurobiologischer Input liefert die wissenschaftliche Basis für die praktische Wirksamkeit. Mental stark, motiviert und sicher zum Erfolg!

### Kursziele

- Erarbeitung einer persönlichen Vision (mit Bildern)
- Formulierung von Zielen (unter Berücksichtigung der Wirksamkeits-Kriterien für Ziele)
- Angeleitete Visionsreise zur Imagination des zukünftigen Erfolgs
- Wechselwirkung Körper – Geist zur Stärkung von Sicherheit und Selbstvertrauen
- Dissoziationstechniken zur Abgrenzung von Unsicherheiten und Zweifeln
- Etablieren zieldienlicher Beliefs
- Implementation Plans zur Absicherung von gewünschten Reaktionsmustern und von Zielen

### Methoden

Interaktiver Austausch abwechselnd mit individueller Reflexion.

### Kursort

PHZH Zürich (Lagerstrasse 2)

### Kursleitung

Maria Stepanek ist als Coach, Trainerin und Moderatorin in eigener Praxis tätig.



## Workshop II

### Konfliktmanagement

Herausfordernde Gesprächssituationen erfolgreich meistern

Die Fähigkeit mit herausfordernden Gesprächssituationen konstruktiv umzugehen ist für die persönliche und berufliche Weiterentwicklung von zentraler Bedeutung. Die Wahrnehmung, das Verständnis und der Umgang mit Konflikten sind grundlegende Aspekte zur erfolgreichen Konfliktbewältigung. In diesem Kurs erhalten Sie eine Einführung ins Konfliktmanagement und die Möglichkeit das eigene Gesprächs- und Konfliktverhalten anhand persönlicher Fallbeispiele zu reflektieren und neue Lösungsstrategien zu entwickeln.

#### Ziele

Die Teilnehmenden

- lernen die wichtigsten wissenschaftlichen Grundlagen des Konfliktmanagements kennen (Konfliktarten und -typen, Entstehung, Dynamik und Deeskalation)
- sind in der Lage Konflikte frühzeitig zu erkennen und zu diagnostizieren
- lernen zu erkennen welche Gesprächssituationen sie bewältigen können, wie sie anstehenden Konflikte angehen und wie sie unnötigen Konflikten vorbeugen können
- kennen den eigenen Konfliktstil und reflektieren die persönliche Haltung Konflikten gegenüber
- trainieren verschiedene Instrumente im Umgang mit herausfordernden Gesprächssituationen

#### Methodik

Der Workshop orientiert sich an der Methode des emotionalen Lernens. Die Teilnehmenden werden sowohl kognitiv als auch emotional involviert, um den Lerneffekt nachhaltig zu stärken und das neu erworbene Wissen im Alltag zu verankern. Erreicht wird dies durch eine ausgewogene und abwechslungsreiche Mischung aus Theorie, Einzel- und Gruppenarbeiten sowie Rollenspielen.

#### Vorbereitung

Fallbeschreibung eines persönlichen Konfliktes am Studien- und/oder Arbeitsplatz.

#### Zielpublikum

Personen in herausfordernden Berufsfeldern, die sich für die Thematik des Konfliktmanagements interessieren und sich mit ihr auseinandersetzen wollen.

#### Kursort

PHZH Zürich (Lagerstrasse 2)

#### Kursleitung

Norina Peier – Psychologin MSc mit Vertiefung in Arbeits- und Organisationspsychologie, Schauspielerin ZHdK – arbeitet als 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.



## 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 III

### Laufbahnberatung

Dieser Workshop knüpft an die Standortbestimmung an und soll nach Ablauf der ersten Hälfte des Mentoringjahrs eine weitere Auseinandersetzung mit der eigenen beruflichen Identität ermöglichen und vertiefen. Im Workshop Laufbahnberatung wird das im Zentrum stehende individuelle Ziel in der aktuellen Situation weiterbearbeitet.

Die verwendeten Fragebogen, welche als Hausaufgabe zuhause ausgefüllt und studiert werden, geben nächste Hinweise, um die berufliche Identitätskarte zu ergänzen. Zusätzlich werden die Kompetenzen aufgrund der Erarbeitung der persönlichen Entwicklungslinie dargestellt, und als Ressource für die Zielerreichung verwendet. Die Zusammenschau der gewonnenen Erkenntnisse aus den verschiedenen Verfahren macht es möglich, erste kleine Schritte auf dem Weg zur Zielerreichung zu formulieren. Die Teilnehmenden erarbeiten auf der Grundlage dieser Erkenntnisse nächste Fragen zur Zielerreichung, welche sie mit den Mentorinnen und Mentoren weiterentwickeln.

#### Kursziele

- Analyse Stand der persönlichen Zielerreichung
- Integration der Aussagen der Fragebogen-Profile in die berufliche Identitätskarte
- Erarbeitung der persönlichen Entwicklungslinie
- Erweiterung des Profils der individuellen Kompetenzen
- Zusammenschau der erarbeiteten Erkenntnisse mit Blick auf Kompetenzen, Interessen, Werthaltungen und Lebensthemen
- Erarbeitung erster kleiner Schritte zur Zielerreichung
- Erarbeitung von weiteren Fragen zur Zielerreichung an die Mentorinnen und Mentoren

#### Themen

- Weitere Klärung des individuellen Ziels für das Mentoringjahr
- Planung des weiteren Vorgehens im Austausch mit den Mentorinnen und Mentoren
- 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



## 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.