



Stand: 01.10.2019

Kursausschreibungen Zusatzprogramm 2019-2020 **Schwerpunkt «Vereinbarkeit und Karriereentwicklung»**

Workshop

Auftrittskompetenz

Erfolgreich auftreten im Beruf

Ein Auftritt – und ist er noch so kurz – hat immer das Ziel zu überzeugen. In diesem Workshop werden die wichtigsten Grundlagen für eine authentische und wirkungsvolle Interaktion vermittelt. Die Teilnehmenden setzen sich mit ihrem persönlichen Auftreten auseinander und lernen selbstbewusst und lustvoll mit dem Publikum zu kommunizieren.

Ziele

Die Teilnehmenden:

- lernen die verschiedenen Kommunikationsebenen kennen und authentisch einzusetzen
- verbessern ihre Selbstwahrnehmung und werden sich ihrer Wirkung bewusst
- erweitern ihre Handlungsspielräume und können ihre Wirkung steuern
- erhalten individuelles Feedback zur eigenen Wirkung
- bauen bestehende Auftrittsängste ab und erweitern ihre Auftrittskompetenz

Methodik

Im diesem Workshop wird mit verschiedenen Methoden aus dem Theater gearbeitet und der eigene Auftritt phänomenologisch untersucht. Die Teilnehmenden erhalten kurze theoretische Inputs und sind im Anschluss aufgefordert, das Gehörte gleich auszuprobieren und umzusetzen. Gearbeitet wird im Plenum, in Kleingruppen und alleine.

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.



Workshop

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

Sitzungen professionell moderieren

Sitzungen, Besprechungen und Projekte gehören zum beruflichen Alltag. Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Grundlagen für das Leiten von Sitzungen kennen zu lernen und zu üben. Sie erhalten Tipps zu verschiedenen Moderationssituationen.

Kursziele

- Sie gewinnen Einblick in Moderationstechniken
- Sie lernen wesentliche Grundlagen und Methoden kennen, wie Sie Sitzungen effektiv leiten und moderieren können
- Sie erproben die neu erlernten Instrumente in einer Übung als Vorbereitung für die praktische Umsetzung in Ihrem beruflichen Kontext

Themen

- Grundlagen und Techniken zur Durchführung von Sitzungen
- Verschiedene Arten von Sitzungen und Moderationsaufgaben
- Moderationstechniken und -methoden
- Strukturierung von Sitzungen
- Die Rolle der Sitzungsleitung
- Grundlagen der Kommunikation
- Zusammenarbeit mit den Sitzungsteilnehmenden
- Umgang mit schwierigen Situationen

Methoden

Kurze theoretische Inputs mit anschliessender Übung anhand konkreter Beispiele aus Ihrer Praxis, Erfahrungsaustausch.

Kursort

PHZH Zürich (Lagerstrasse 2)

Kursleitung

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



Workshop

Projektmanagement Fundamentals I

Projekte professionell zu führen, ist für viele Unternehmen von hoher Bedeutung. Projekte zeichnen sich unter anderem durch ihre Einmaligkeit und zeitliche Begrenztheit aus. Neben Führungsqualitäten und funktionierenden Teams erfordern Projekte spezifische Instrumente.

Folgende Themen werden behandelt:

- Erfolgsfaktoren der Projektarbeit
- Einführung in die Begriffe und den Kontext von Projekten
- Projektstart: Stakeholdermap und die Wichtigkeit der Kommunikation
- Übersicht über Planungsgebiete und einzelne Techniken
- Projektcontrolling – ein Beispiel, Theorie und Ausblick

Kursort

PHZH Zürich (Lagerstrasse 2)

Kursleitung

Patrick Lehner, Dozent an der Abteilung General Management
ZHAW School of Management and Law



Workshop

Projektmanagement Fundamentals II (Fortsetzungskurs)

Der Vertiefungs- und Coaching-Tag Projektmanagement Fundamentals II unterstützt die Teilnehmenden, einzelne Planungsschritte zu vertiefen und persönlich an Sicherheit in der Anwendung von Methoden und in der Umsetzung von Projekte zu gewinnen.

Folgende Themen werden behandelt:

- Intervention einzelner Projekt-Herausforderungen der Teilnehmenden
- Punktuelle Vertiefung der Planung
- Übung zu einem Case betreffend Projekt-Controlling oder eines Projektes der Qualitätssteigerung

Kursort

PHZH Zürich (Lagerstrasse 2)

Kursleitung

Patrick Lehner, Dozent an der Abteilung General Management
ZHAW School of Management and Law

Zusatzinfo

Dieser Workshop kann nur belegt werden, wenn Sie bereits am Workshop Projektmanagement I teilgenommen haben.



Workshop

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

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.

Maximale Teilnehmerzahl

12 Personen

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.