



Stand: 01.10.2019

Kursausschreibungen Zusatzprogramm 2019-2020 **Schwerpunkt «Neue Perspektiven»**

Workshop

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



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

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:

- Intersession 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 IV

Bewerbungstraining

Nach Abschluss des Orientierungsprozesses wird gegen Ende des Mentoring-Programms das Bewerbungstraining angeboten. Dieses soll die Mentees auf zukünftige Bewerbungsprozesse vorbereiten. Im Mittelpunkt des Workshops stehen konkrete Anleitungen und Übungen, die dabei helfen Stolpersteine zu vermeiden, ansprechende Bewerbungsunterlagen zu erstellen und sich gut für Vorstellungsgespräche vorzubereiten und einzustimmen.

Kursziele

- Kennen der eigenen Kompetenzen und Stärken (ID-Karte und Fragebogenprofile)
- Üben von verschiedenen Gesprächssituationen im Vorstellungsgespräch
- Ergänzen und bearbeiten des vorhandenen Lebenslaufes
- Sicherheit gewinnen im Bewerbungsprozess (Auftreten und Vorgehen)

Themen

- Austausch bisheriger Erfahrungen im Bewerbungsprozess (Hürden, Bedenken, Fragen)
- Wer bin ich? Was kann ich anbieten? Persönlichkeitsprofil anhand der beruflichen ID-Karte erarbeiten (Eigenarbeit mit anschliessender Präsentation im Plenum)
- Lebenslauf überprüfen und ergänzen (formale Vorgaben sowie verschiedene Darstellungsmöglichkeiten aufzeigen)
- Vorgehensweise bei der Stellensuche (Plattformen, Netzwerk, soziale Medien)
- Einstiegsinterview üben anhand von Fragekatalog und ID-Karte (Rollenspiel und Auswertung im Plenum)

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