

Feedback zum Programm

„Im Programm fand ich es wunderbar, [...] dass der Austausch von Erfahrungen, Problemen und Überzeugungen so offen war.“

„Das Programm insgesamt hat mir geholfen, gelassener mit dem Druck umzugehen [...]. Insofern ist es eher die innere Einstellung, die positiv beeinflusst wurde, die hilft, dass ich mit der Vereinbarkeit zufriedener bin.“

„Vielen Dank für dieses großartige Programm - es hat mich genau da abgeholt, wo ich stand und in zuvor ungeahnte Sphären gebracht. Diese Entwicklung innerhalb nur eines Jahres hätte ich mir besser nicht wünschen können und ich würde es jederzeit wieder genauso machen.“

„Dieses Programm hat meine Erwartungen übertroffen und ich bin sehr dankbar, teilgenommen zu haben. Ich denke, dass ich von den Eindrücken noch sehr lange zehren werde.“

„Das Support-Team ist eine der Besonderheiten dieses Programms und war für mich extrem wichtig. Ich habe tolle Menschen aus völlig fachfremden Bereichen kennengelernt, die aber wie niemand anderes verstanden haben, was für Probleme man als Wissenschaftlerin hat.“

„Ich bin begeistert, dass es das Programm gibt und würde mir wünschen, dass auch mehr Männer als Mentees (und Mentoren) daran teilnehmen, denn Vereinbarkeit geht beide gleichermaßen an.“

„Ich würde jederzeit diese Arbeit weiterführen. Sehr inspirierend ...“ (Mentor_in)



Career Family Coaching

KOOPERATIONSPROJEKT

Universität zu Köln &
Deutsche Sporthochschule Köln

KONTAKT

Judith Arnau, M. A.
Projektkoordination

Die Gleichstellungsbeauftragte
der Universität zu Köln
Eckertstraße 4, 50931 Köln
Tel: +49 221 470 7083
Fax: +49 221 470 5138

cfc@gb.uni-koeln.de



Fotos: ©iStockphoto.com/stuarti, ©iStockphoto.com/USGirl, Monika Nömmemacher, zweimalig GBR, ©Stuart Miles/fotolia.com, ©Julia Sokolovskaja/fotolia.com.



Nächster
Programmstart
Sept' 2017

Career Family Coaching

- Workshops
- Austausch & Vernetzung
- (Paar-)Coaching
- Mentoring



Deutsche
Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne

Career Family Coaching Warum?

Wie stimme ich meine **Karriereplanung** mit den Bedürfnissen meiner **Familie** ab?

Wie schaffe ich mir **Freiräume**, ohne meine Laufbahn zu gefährden?

Bin ich mit der **Aufgabenverteilung** zu Hause zufrieden?

Diese und ähnliche Fragen zum Balanceakt zwischen beruflicher Entwicklung und Elternschaft stellen sich viele junge Eltern.

Ziel des Career Family Coachings ist es, die Auseinandersetzung mit diesem Spannungsverhältnis zu fördern, um im Austausch mit anderen Eltern, Coaches und Mentor_innen individuelle Wege für die (Wissenschafts)Karriere mit Kindern zu finden.



Career Family Coaching

Das Kooperationsprojekt der Universität zu Köln und der Deutschen Sporthochschule Köln zielt auf die individuelle Begleitung von Nachwuchswissenschaftler_innen und fortgeschrittenen Studierenden mit Kind/ern bei der Vereinbarung von Familienverantwortung und beruflicher Entwicklung.

Ziele

- Karriereentwicklung unter Berücksichtigung der Elternrolle
- Identifizierung und Stärkung der eigenen Wünsche und Bedürfnisse
- Ausbau des eigenen Unterstützungsnetzwerks - beruflich wie privat
- Feedback und Strategien zur Work-Life-Balance

Programmlaufzeit: September 2017 - August 2018

Bewerbungsfrist: 11.06.2017

Um Ihren jeweiligen Bedürfnissen und Zeiterfordernissen gerecht zu werden, bieten wir Ihnen ein modularisiertes Programm, das Sie individuell anpassen können.

Wege zum Gleichgewicht von beruflicher Entwicklung & Elternschaft

Kern-Programm für alle Teilnehmenden

1. Workshops

- Karriere- und Lebensplanung
 - Strategien der Stressbewältigung
 - Netzwerken für Eltern
- inkl. Kinderbetreuung/Erstattung Babysitterkosten

2. Support-Groups

- Kollegiale Beratung der Teilnehmenden untereinander (alle 6-8 Wochen)
- Erfahrungsaustausch, Feedback, Tipps
- Unterstützung bei Veränderungsprozessen
- Gruppenfindung & erste Beratungen unter professioneller Begleitung

Das Kern-Programm wird von einer Einführungs- und Abschlussveranstaltung sowie halbjährlichen Netzwerktreffen begleitet.

Optionale Bausteine

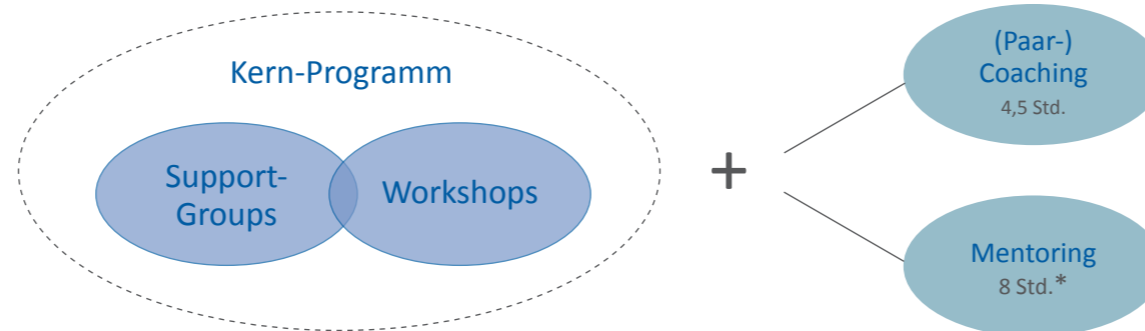
3. (Paar-)Coaching

- Individual- oder Mehrpersonencoaching
- Kommunikation über Ziele und Bedürfnisse
- Karriereschritte in der Partnerschaft abstimmen
- Arbeitsteilung in Erziehungsgemeinschaften

4. One-to-One-Mentoring

- Individuelle Auswahl der Mentorin/des Mentors
- Eins-zu-eins Begleitung bei der Karriereplanung
- Tipps zur Vereinbarkeit von Familie und Karriere
- Einblicke in spezifische Berufsfelder & Karrierewege

Sie wählen die für Sie passenden Bausteine. Bitte beachten Sie, dass die Plätze für das Coaching begrenzt sind.



* Bitte beachten Sie, dass bei dem Mentoring-Baustein mit zusätzlichem Zeitaufwand für die Einführung, Recherche, Vor- & Nachbereitung zu rechnen ist.

Für wen? Und wie?

Für Nachwuchswissenschaftler_innen & fortgeschrittene Studierende mit Kind/ern

- der Universität zu Köln oder
- der Deutschen Sporthochschule Köln.

Sie interessieren sich für unser Programm?
Dann bewerben Sie sich bis zum 11.06.2017.

Ihre **Bewerbung** sollte enthalten:

- Motivations schreiben
- Lebenslauf
- Bewerbungsbogen (siehe Webseite)

Teilnahmebeitrag

- Studierende: 60 €
 - Beschäftigte: 180 € - bei DFG-Förderung ggf. abweichend
- Härtefallregelungen sind möglich!
- Für Teilnehmende der SpoHo & Externe: 2.300 €
- Bitte wenden Sie sich für eine evtl. Kostenübernahme an das Gleichstellungsbüro Ihrer Institution.

In einem persönlichen Vorabgespräch mit der Koordination des Programms werden Erwartungen und Fragen besprochen. Die Programmtermine werden mit der ausgewählten Gruppe abgestimmt.

Weitere Informationen und Unterlagen finden Sie auf der Projektseite der Gleichstellungsbeauftragten:
www.gb.uni-koeln.de