

Peer
Coaching
Programm

2023

Karriere mit
Promotion –
Wirtschaft oder
Wissenschaft?

Karriere mit Promotion – Wirtschaft oder Wissenschaft?

Promovierende stehen vor zahlreichen wissenschaftlichen und persönlichen Herausforderungen. Es gilt einerseits, verschiedene wissenschaftliche Projekte vorwärts zu bringen, und andererseits, eine Vielzahl administrativer Aufgaben und Lehrverpflichtungen zu erfüllen. Gleichzeitig muss die Balance zwischen beruflichen Aufgaben, Familie und Freizeit immer wieder neu gefunden werden. Fragen wie die nach dem richtigen Setzen von Prioritäten, dem effizienten Ausnutzen der eigenen Arbeitszeit oder dem Abgrenzen gegenüber den Anforderungen anderer stehen auf der Tagesordnung. Genau hier unterstützt und stärkt das Peer Coaching. Das Peer Coaching Team trifft sich regelmäßig, um sich gegenseitig bei allen Fragen und Anliegen rund um die eigene wissenschaftliche Arbeit und die damit verbundenen Herausforderungen zu unterstützen.

Mögliche Themen können vom persönlichen Selbst- und Zeitmanagement über die Herausforderungsvielfalt zahlreicher Rollen (Forschende, Lehrende, Projektmanager ...) bis hin zum konstruktiven Umgang mit konfliktbehafteten Situationen etc. reichen. Die Gruppe kann sich interdisziplinär zusammensetzen, da es nicht primär um die Diskussion fachlicher Fragen geht. Mit diesem Programm sollen die Entscheidungsfindung sowie die Karriereplanung nach der Promotion sowohl innerhalb als auch außerhalb der Wissenschaft gezielt unterstützt werden. Denn wenn sich die Promotionsphase dem Abschluss nähert, ist oft noch nicht ganz klar, wohin die berufliche Reise gehen soll. Auch Promovierende, die planen, nach erfolgreichem Abschluss zunächst eine Stelle in der Wissenschaft anzutreten, befinden sich häufig noch in der beruflichen Orientierungsphase: Soll der Weg in der Wissenschaft fortgesetzt werden oder passt eine Karriere im außeruniversitären Bereich besser zu den eigenen fachlichen und persönlichen Kompetenzen und zur eigenen Lebensplanung?

In selbst organisierten Peer Coaching-Teams mit Personen in der gleichen Situation, die sich regelmäßig treffen, und in Workshops, in denen verschiedene Aspekte der beiden Berufsfelder bearbeitet werden, kann und soll die Entscheidung für die berufliche Weiterentwicklung gemeinsam – unter Peers und mit den Trainer*innen des Programms – gezielt vorbereitet werden.

Modul 1: Auftaktworkshop

26.-27.04.2023, 13-17 Uhr (1. Tag), 9-17 Uhr (2. Tag),
Schlaues Haus

Im Kick Off Workshop lernen Sie die Arbeitsweise der Peer Coaching Teams im Detail kennen. Es werden konkrete eigene Ziele für die kommenden sechs Monate festgelegt und ein persönlicher Umsetzungsplan zur Realisierung dieser Ziele entwickelt. Wir führen zudem eine Probesitzung durch. Wir besprechen, wie Sie sich konstruktiv unterstützen können (z.B. Feedbackregeln) und adressieren auch einige Themen rund ums persönliche Zeit- und Selbstmanagement (z.B. Prioritäten setzen, Ziele richtig formulieren).

Am Ende des Kick off Workshops bilden Sie Peer Coaching Teams, in denen Sie sich in den nächsten sechs Monaten regelmäßig treffen und austauschen.

Methode: So arbeiten Sie in einem Peer Coaching Team

Sie treffen sich regelmäßig (alle 2-3 Wochen) mit ihrem Team. Jedes Team besteht aus 4-6 Personen. Die Peer Coaching Sitzung folgt nach einem strukturierten Ablauf, der gewährleistet, dass alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihre Anliegen einbringen können und Feedback und Ideen aus der Gruppe bekommen. Der Ablauf sieht vor, dass zu Beginn kurz über die zurückliegende Zeit berichtet wird, dann wird ein Anliegen oder eine Frage formuliert und die anderen bringen ihre Überlegungen und Ideen dazu ein. Abschließend legt jede(r) ein Ziel für die Zeit bis zum nächsten Treffen fest.

Trainer



*Dr. Jan Stamm ist ausgebildeter Kommunikations- und Verhaltens-trainer sowie Coach (DCV zertifiziert). Seit mehr als zehn Jahren unterstützt er als Trainer und Coach Wissenschaftler*innen in allen Karrierephasen – von Promovierenden über PostDocs bis hin zu Professor*innen. Arbeitsschwerpunkte sind das Zeit- und Selbstmanagement sowie das Projektmanagement in der Wissenschaft. Ein zweiter inhaltlicher Fokus liegt auf Trainings zur persönlichen Stresskompetenz. Jan Stamm betreut Peer-Coaching Teams. Auch individuelles Coaching, insbesondere für PostDocs und Professor*innen, bietet er regelmäßig an.*

Modul 2: Workshop „Karriereplanung: Wirtschaft oder Wissenschaft“

09.05.2023, 9-16 Uhr, Schlaues Haus

Die Zeit der Promotion und/oder der PostDoc-Phase soll dazu dienen, dass Sie Ihr professionelles akademisches Profil schärfen - für eine Tätigkeit im klassischen Bereich Wissenschaft/Forschung/Lehre - oder für eine Tätigkeit außerhalb der Hochschule. Eine Entscheidung für Wirtschaft oder Wissenschaft zu treffen ist sicherlich oft nicht einfach - je früher Sie sich entscheiden, desto einfacher ist es jedoch, sich für den gewünschten Tätigkeitsbereich gut zu qualifizieren. Denn innerhalb der Hochschule benötigen Sie andere Kompetenzen und Qualifikationen als außerhalb.

Der Workshop hilft Ihnen dabei, diese Entscheidung zu treffen. Im Workshop analysieren Sie,

- für welchen Tätigkeitsbereich Sie von Ihren Persönlichkeitsmerkmalen, Lebens- und Karrierewünschen und Kernkompetenzen her mehr geeignet sind
- identifizieren Sie für Sie interessante und mögliche Tätigkeitsfelder in Wirtschaft oder Wissenschaft
- entwickeln Sie einen für das gewählte Feld passenden ersten Laufbahnplan und
- falls Sie sich noch nicht entscheiden möchten: entwickeln Sie eine ExitStrategie (wann soll ich wie aus der akademischen Laufbahn aussteigen?) für Ihren späteren Ausstieg aus einer eher wissenschaftlich orientierten Karriereplanung

Methoden:

Kurze Inputs, vorab bearbeitete Aufgaben und Fragebögen, Einzel- und Gruppenaustausch, begleitendes Skript

Trainerin: Bianca Sievert



*Bianca Sievert ist seit 2011 Mitinhaberin von beruf & leben GbR und ist tätig in der Laufbahn- und Karriereberatung von Privatpersonen (Schwerpunkt Akademiker*innen). Ihre Arbeit im Wissenschaftsbereich deutschlandweit beinhaltet Workshops, Lehraufträge, Modulunterstützung bei Universitäten und Fachhochschulen.*

2004-2010 Wissenschaftsmanagement, Mitarbeiterin im Arbeitsbereich SLK_5 (Beratung für Studium, Lehre und Karriere); Schwerpunkt Aufbau und Mitgestaltung Career Service (zentral, dezentral). Ab 2001 Mitarbeiterin im Interdisziplinären Zentrum für Hochschuldidaktik an der Universität Bielefeld, Leitung des Tutorienprogramms

Ablauf:

- Im Vorfeld des Workshops erhalten Sie zwei kurze Übungen zur Vorbereitung
- Im Workshop arbeiten wir praxis- und transferorientiert an Ihrer Laufbahnplanung
- Individuelle Coachings zum Programmabschluss (siehe Modul 6)

Wichtig:

Teilnehmer*innen bekommen vorab (spätestens eine Woche vor dem Termin) ein Login für die Moodle Lernplattform der beruf & leben GbR, um dort das Lern- und Vorbereitungsmaterial bearbeiten und herunterladen zu können. Alle Infos und Aufgaben befinden sich im Moodle.

Zum Präsenztermin vor Ort sollten alle Teilnehmenden des Peer Coachings bitte ein internetfähiges Endgerät mitbringen.

Modul 3: Promote your merits: Bewerben 4.0 und Academic Portfolio

27.06.2023, 9-16 Uhr, Schlaues Haus

Workshop "Promote your merits": Bewerben 4.0 und Academic Portfolio'

Teil 1 "Academic Portfolio"

Angehende Wissenschaftler*innen sind bei der Karriereplanung heute einem starken Konkurrenzdruck ausgesetzt. Wem es in diesem Kontext gelingt, die eigenen Kompetenzen und die Persönlichkeit überzeugend und authentisch darzustellen - also durch nachvollziehbare Beispiele zu belegen und greifbar zu machen - hat definitiv höhere Chancen auf dem akademischen Arbeitsmarkt. Wer frühzeitig damit beginnt, das eigene beruflich-akademische Kompetenzprofil zu entwickeln und ein passendes Karrierenetzwerk aufbaut, hat in diesem strengen Auswahlprozess die besseren Chancen - und sorgt für Sichtbarkeit und Präsenz der eigenen Leistung innerhalb der spezifischen scientific community.

Ein gutes Mittel, die persönlichen professionellen Fähigkeiten im akademischen Bereich zu erschließen und sichtbar zu machen ist die Arbeitsform "Academic Portfolio": der reflektierende Prozess der Portfolio-Erstellung bietet eine gute Grundlage, um sich der eigenen Kompetenzen besser bewusst zu werden und sich und die eigenen Leistungen im akademischen Kontext verorten zu können - das dabei entstehende Produkt ("Academic Portfolio" als narrativer Text) ist evidenzbasiert und reflektiert und kann für Bewerbungen und Selbstpräsentation genutzt werden.

Im Weiteren sprechen wir über die professionelle Nutzung von social-media Kanälen, die Gestaltung einer wissenschaftlich-beruflichen Webseite, die zielführende Nutzung von ResearchGate und anderen wissenschaftlichen Plattformen, die Verschlagwortung eigener Webpräsenzen ("umgekehrte Keyword-Suche") und die Nutzung von Open-Access-Publikationskanälen.

Trainerin



*Dr. Eva Reichmann berät und begleitet bundesweit bei hochschuldidaktischen Themen und Fragen der Karriereplanung. Darüber hinaus unterstützt sie Abteilungen für Personalentwicklung bei der Fachbereich- und ressortübergreifenden Ausbildung von Mitarbeiter*innen und Nachwuchsführungskräften.*

Seit 1/2011 Inhaberin von beruf & leben GbR

2004-2010 Mitarbeiterin im Aufbau des Servicebereichs Beratung für Studium, Lehre und Karriere, Universität Bielefeld

1998-2004 selbstständige Beraterin und Trainerin im Bereich internationale Personal- und Organisationsentwicklung

1990-1998/2000 wiss. Mitarbeiterin in Lehre und Forschung, Universität Bielefeld, nach 1998 Lehrbeauftragte

Teil 2: „Bewerben 4.0 – der aktuelle Stand für Bewerbungen im Web“

Unternehmen haben heute ihre Recruitingstrategie grundlegend verändert. Viele nutzen mittlerweile auf Active Sourcing (anstatt eine Anzeige aufzugeben wird mit KI-Unterstützung im Netz nach geeigneten Profilen gesucht), Social Media und digitale pre-selection tools. Der gesamte Bereich dieser digitalen Recruitingstrategien wird oft auch robot-recruiting genannt, da KI die Vorauswahl führt - auf Basis von Chatbots oder zeitversetzten Video-Interviews im direkten Dialog mit Bewerber/innen, auf Basis der Analyse von Daten aus Online Bewerbungsportalen und/oder auf Basis der Auswertung von online-Assessment tools (Testverfahren, Fallstudien, recruiting-games). Auch in der Wissenschaft werden vorstrukturierende digitale Bewerbungstools eingesetzt.

Für Bewerber/innen bedeutet das, dass sie zum einen für professionelle eigene Sichtbarkeit im Netz sorgen müssen (um für active-sourcing-tools auffindbar zu sein), zum anderen, dass sie die digitale Recruitingwelt verstehen müssen, um professionell und selbstbewusst, aber auch vorurteilsfrei, mit ihr umgehen zu können.

Inhalte im Einzelnen:

- Zum Einstieg: in den Medien kursierende Fehlinformationen in Bezug auf den Jobmarkt und Bewerbungsprozesse für Akademiker*innen erkennen
- Jobsuche in der digitalen Welt (Umgang mit Informationsfülle und Informationsleere: Wie suchen, wenn man "den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr sieht"?; Wie suchen, wenn man ein "exotisches" Fach hat, das von den meisten online-tools nicht identifiziert wird?)
- Klarheit über das eigene Berufsprofil gewinnen: so findet man Stellen, für die man auch in Frage kommt
- Strategische und professionelle Selbstpräsentation im Netz: Sichtbarkeit für Active-Sourcing-Strategien der Arbeitgeber
- "Und dann sucht mich ein Roboter aus ...": welche Branchen und Bereiche setzen was im digitalen Bereich ein? (Von Gamification bis zum klassischen Onlineportal)
- Keyword-Optimierung in den klassischen Textsorten "Anschreiben" und "Lebenslauf"
- Professionelle Darstellung der eigenen Kompetenzen in Online-Portalen
- Umgang mit digitaler Pre-Selection (zeitversetzte Videointerviews, Auswahltests, Online-Assessments usw.)

Ziele:

Die Teilnehmenden

- kennen die heute relevanten Aspekte des digitalen Recruitings und können sich auf die dort verwendeten Tools und Verfahren professionell vorbereiten
- kennen die Hintergründe virtueller Auswahlgespräche und virtueller Assessmentsituationen und können dieses Wissen für die Vorbereitung einsetzen

Wichtig:

Teilnehmer*innen bekommen vorab (spätestens eine Woche vor dem Termin) ein Login für die Moodle Lernplattform der beruf & leben GbR, um dort das Lern- und Vorbereitungsmaterial bearbeiten und herunterladen zu können. Alle Infos und Aufgaben befinden sich im Moodle.

Zum Präsenztermin vor Ort sollten alle Teilnehmenden des Peer Coachings bitte ein internetfähiges Endgerät mitbringen.

Zusätzlicher Input:

Im Rahmen des Modul 3 werden Paul Haas (Bibliotheks- und Informationssystem) und Dr. Simone Brühl (Zentrale Studien- und Karriereberatung) jeweils einen kurzen Input anbieten.

Dr. Simone Brühl wird einen kurzen Einblick zum fortlaufenden Angebot der Zentralen Studien- und Karriereberatung für Promovierende geben und Unterstützungsmöglichkeiten in der Entscheidungsfindung "Wissenschaft oder Wirtschaft?" sowie in der individuellen Karriereplanung von Promovierenden und jungen Promovierten vorstellen.

Paul Haas (BIS) wird Informationen zur Steigerung der digitalen Sichtbarkeit eigener Forschungsergebnisse und -aktivitäten geben und in diesem Zusammenhang Publikationsmöglichkeiten im Open Access für Angehörige der Universität Oldenburg aufzeigen. Außerdem gibt er einen Überblick zu den Potenzialen durch Open Science und zu infrastrukturellen Angeboten sowie Einblicke in die Datenbank Bisnode.

Modul 4: Team-Supervision

20.06.2023 9:00-12:30 Uhr (Team 1), 13:30-17:00 (Team 2)

Die Team-Supervision dient dazu zurückzublicken und über Ihre Arbeit in den Peer Coaching-Teams zu reflektieren: Wie hat das Peer Coaching geklappt? Was hat Ihnen daran besonders gefallen? Was haben Sie gelernt und was können Sie für sich nutzen? Wir schauen auch in die Zukunft: Besteht Interesse, das Peer Coaching auch nach dem Ende des Programms fortzusetzen?

Die Team-Supervision findet in zwei Gruppen statt. Struktur und inhaltlicher Fokus werden mit jeder Gruppe individuell abgestimmt.

Modul 4 **Team-Supervision** findet aus organisatorischen Gründen eine Woche vor Modul 3 **Promote your merits: Bewerben 4.0 und Academic Portfolio** (am 27.06.2023) statt.

Trainer:



Dr. Jan Stamm (siehe Modul 1)

Modul 5 Strategisch und erfolgreich Netzwerken

01.08.2023, 9-16 Uhr, Schlaues Haus

Netzwerken bedeutet, vertrauensvolle und dauerhaft tragfähige Beziehungen aufzubauen - und nicht mit Small-Talk und "Quatschen" möglichst viele oberflächliche Kontakte zu sammeln. Insofern ist Netzwerken auch für eher zurückhaltende Menschen möglich. Netzwerke sind ein Karrierefaktor - helfen aber auch im privaten Bereich.

In der Wissenschaft und in der freien Wirtschaft greift man bei der Personalsuche oder dem Aufbau von Projekten oft auf Netzwerke zurück. Wer gut vernetzt ist, hat bessere Chancen, die eigenen beruflichen Ziele zu verwirklichen. Eine gute Vernetzung im privaten Bereich hilft bei der Bewältigung des (Arbeits)alltags - und kann darüber hinaus auch positive Auswirkungen auf die Karriereplanung haben.

Inhalt:

Ausgangsbasis für die praktische Arbeit im Workshop sind die Netzwerk Ressourcen, die die Teilnehmenden bereits haben: für das Schließen bestehender Lücken werden Strategien erarbeitet, mit dem Ziel, dass jede*r Teilnehmende individuelle Wege findet, die zur eigenen Person passen, um Netzwerke und Kontakte zu gestalten.

Am Beginn des Workshops steht die Fragen "Mit welchem Ziel möchte ich netzwerken? Wo möchte ich beruflich hin? Was möchte ich für mich erreichen oder verändern?".

Netzwerken kann man online (in virtuellen Netzwerken und entsprechenden Foren und Plattformen) oder "offline" (bei Anlässen in der realen Welt, wo man andere Menschen trifft) - beide "Räume" haben ihre eigenen Spielregeln. Diese benötigen Kontakt- und Kommunikationskompetenzen, die wir im Workshop aktiv üben.

Auch das Thema "Genug ist genug" (Beenden einer Netzwerkbeziehung bzw. Ausstieg aus einem Netzwerk) wird angesprochen.

Trainerin



Dr. Eva Reichmann (s. Modul 3)

Im Workshop:

- analysieren die Teilnehmenden ihre bereits bestehenden Kontakte auf Tragfähigkeit und Netzwerktauglichkeit
- definieren Sie, was Sie in ein Netzwerk spezifisch einbringen können ("Das habe ich zu bieten")
- leiten Sie daraus eine individuell passende Strategie in Bezug auf die zielgerichtete Erweiterung ihres Netzwerks ab ("Wen möchte ich in meinem Netzwerk - und wie kann ich mich für diese Personen kompetent und interessant präsentieren?")
- üben Sie Kommunikationstechniken für erfolgreiches Netzwerken, z.B. "compassionate talk" (um Vertrauen zu bilden), "Storytelling" (um Kompetenzen nachvollziehbar zu zeigen), aktives Zuhören usw.
- entwerfen Sie einen Aktionsplan für den Transfer des Erlernten ins "tägliche Netzwerken"

Ziele:

Die Teilnehmenden

- kennen die Qualitäten und Möglichkeiten ihrer bestehenden Netzwerkbeziehungen und können diese für ihre Ziele nutzen
- verfügen über praktisch einsetzbares Handlungswissen, um ihr Netzwerk strategisch zu erweitern
- können verschiedene Kommunikationstechniken zielgerichtet bei Networking Anlässen einsetzen

Wichtig:

Teilnehmer*innen bekommen vorab (spätestens eine Woche vor dem Termin) ein Login für die Moodle Lernplattform der beruf & leben GbR, um dort das Lern- und Vorbereitungsmaterial bearbeiten und herunterladen zu können. Alle Infos und Aufgaben befinden sich im Moodle.

Zum Präsenztermin vor Ort sollten alle Teilnehmenden des Peer Coachings bitte ein internetfähiges Endgerät mitbringen.

Modul 6 Karriereplanung: Wirtschaft oder Wissenschaft? Einzelcoachings

05.09.2023, 9-16 Uhr, Schlaues Haus

Aufbauend auf den gemeinsamen Workshop im Mai 2023 können Sie in den individuellen Coachings zum Thema „Karriereplanung“ weitere Fragen und Aspekte klären.

Ablauf: Die halbstündigen Coachings finden zentral an einem Tag in Oldenburg statt – vorab werden Zeitfenster von der Veranstalterin vergeben.

Die Teilnehmenden schicken der Referentin vorab konkrete Fragen/Lebenslauf o.ä.

Wichtig:

Teilnehmer*innen bekommen vorab (spätestens eine Woche vor dem Termin) ein Login für die Moodle Lernplattform der beruf & leben GbR, um dort das Lern- und Vorbereitungsmaterial bearbeiten und herunterladen zu können. Alle Infos und Aufgaben befinden sich im Moodle.

Zum Präsenztermin vor Ort sollten alle Teilnehmenden des Peer Coachings bitte ein internetfähiges Endgerät mitbringen.

Trainerin



Bianca Sievert (s. Modul 1)