

ONLINE-COACHING FÜR PAARE

Gemeinsam in die Zukunft: Karrierewege vereinbaren, Perspektive schaffen

INHALT

Dieses Angebot ist ideal für Paare, die ihre Karrieren vereinbaren und als Paar bzw. Familie eine gemeinsame Zukunftsperspektive schaffen möchten. Insbesondere wenn eine Karriere im wissenschaftlichen Kontext anvisiert ist, stellen sich durch zeitliche und räumliche Unsicherheiten zahlreiche Fragen. Das individuelle Paarcoaching bietet einen geschützten Raum, um Ihre Karrieren intensiv in den Blick zu nehmen, verschiedene Konstellationen zu betrachten und eine gemeinsame Strategie zu entwickeln. Das Ziel ist es, die Perspektive für eine gemeinsame berufliche und private Zukunft zu schaffen, die die Interessen und Bedürfnisse beider Personen - ggf. auch die der Kinder - berücksichtigt.

Exemplarische Inhalte:

- Entwurf einer gemeinsamen Vision: Was ist uns persönlich wichtig? Wie sehen wir unsere Zukunft?
- Bewusstmachen von Ressourcen: Welche Stärken haben wir als Individuen, welche als Paar?
- Fragen der Familienplanung klären: (Wann) Wollen wir Kinder? Wie sehen wir uns als Eltern?
- Vorstellungen von Vereinbarkeit: Wie teilen wir Erwerbsarbeit und Care-Arbeit?
- Strategien für Doppelkarriereplanung: Welche konkreten Schritte gehen wir?
- Netzwerkanalyse: Welche Kontakte können wir für unsere Karriereplanung nutzen?

METHODIK

Das Paar kann sich auf einen vertrauensvollen und konstruktiven Rahmen und klärende Gespräche freuen. Beide haben hier den Raum, ihre Gedanken, Sorgen und Erwartungen zu äußern und der jeweils anderen Person mit offenen Ohren zuzuhören. Die Coachings sind geprägt von Respekt und Ruhe. Für die Lösungsfindung kommen vor allem systemische Methoden zum Einsatz. Die wichtigsten Voraussetzungen für ein gutes Ergebnis sind das Interesse an einer gemeinsamen Lösungsfindung sowie die Bereitschaft beider, sich aktiv in den Prozess einzubringen.

ORGANISATORISCHES

Teilnehmer:innen:	2 Personen, davon mind. eine in der Wissenschaft tätig
Umfang:	3 x 1,5 Stunden oder nach Bedarf
„Ort“:	Das Coaching findet online via zoom statt.
Vorabfrage:	Die persönlichen Ziele des Coachings werden vorab besprochen.

REFERENTIN: DR. MAJANA BECKMANN

- Coach für Promovierende, Systemische Beraterin (SG), Emotionscoach (emTrace®), Mutter von drei Kindern (0, 2 und 5 Jahre).
- Schwerpunkte: Motivation, Selbstorganisation, Vereinbarkeit.
- Mehrjährige Erfahrung in der akademischen Lehre,
- in der medien- und hochschuldidaktischen Beratung sowie in der Erwachsenenbildung.
- Promovierte Sprachwissenschaftlerin. Studium der Allgemeinen Sprachwissenschaft, Anglistik und Romanistik in Osnabrück und Southampton.
- Motto meiner Arbeit: „Um klar zu sehen, genügt oft schon ein Wechsel der Blickrichtung.“ (Saint-Exupéry)

