

Gruppencoaching „Leben und Lehren in Balance – eigenes Verhalten verstehen und achtsam gestalten“

Inhalte:

Die Tätigkeit als Lehrende/r an einer Hochschule kann erfüllend sein und gleichzeitig viel Kraft kosten. So stehen positive Aspekte wie ein anregendes Arbeitsumfeld oder Studierende, die sich für die Lehrinhalte begeistern, herausfordernden Aspekten wie wiederkehrenden Lehrveranstaltungen, vielfältigen administrativen Aufgaben und z.T. schwierigen Lehr-Lern-Situationen gegenüber.

Leben und Lehren können aus dem Gleichgewicht geraten, wenn der Anspruch an die eigene Lehre in Konkurrenz steht zur begrenzten Zeit und Aufgabenvielfalt sowie dem Wunsch nach Work-Life-Balance.

Angebot und Ziel des Gruppencoachings ist es, Entwicklungsmöglichkeiten in der eigenen Lehre und im Leben zu erschließen. Fragestellungen, die im Gruppencoaching bearbeitet werden, können sowohl konkrete Lehrsituationen als auch generelle Verhaltensabläufe betreffen, z.B.

- „Wie kann ich mich für eine Lehrveranstaltung mit angemessenem Aufwand sicher vorbereitet fühlen?“
- „Welche inneren Motive und Ansprüche treiben mich an und wie kann ich diese ggf. verändern, so dass ich mir meine Kräfte besser einteile?“
- „Wie kann ich Beruf und Privatleben voneinander trennen, wenn ich aufgrund der aktuellen Situation von zu Hause aus arbeite?“

Zur Bearbeitung greifen wir auf unterschiedliche Methoden, wie z.B. kollegiale Beratung, Inneres Team, Innere Antreiber oder Werte- und Entwicklungsquadrat zurück und setzen diese individuell und situationsbezogen ein. Wir möchten Impulse geben, eigene Ressourcen aufzudecken und auszubauen. Das besondere Potenzial des Gruppencoachings liegt dabei v.a. in

- den Austausch- und Vernetzungsmöglichkeiten mit Kolleginnen und Kollegen,
- der Lehrtätigkeit, die allen gemeinsam ist und den geteilten Bezugspunkt des Austauschs bildet,
- der Heterogenität der Gruppenmitglieder im Hinblick auf ihre Lehrgebiete, -erfahrungen usw.

Oft haben wir Tendenz, das, was für uns hilfreich ist, nur im Außen zu suchen. Das Coachingangebot bietet Ihnen die Möglichkeit, den Blick auf die eigene Selbst- und Körperwahrnehmung zu richten und diese mit dem Fokus der Achtsamkeit zu schulen. So können Sie für sich herausfinden, was Sie als Stress empfinden und welche eigenen Ressourcen Sie für Ihre Entwicklung nutzen können.

Ziele:

Sie haben ein vertieftes Verständnis für Ihr Verhalten – speziell in Lehrsituationen und im Leben insgesamt – entwickelt und konkrete Impulse für Veränderungen entdeckt. Dadurch haben Sie sich Möglichkeiten geschaffen, Stress und Anspannung zugunsten größerer Ausgeglichenheit und Gelassenheit in der eigenen Lehre und im Leben zu reduzieren.

Ablauf:

Im Rahmen eines Gruppencoaching-Prozesses finden regelmäßige Treffen statt, in denen die individuellen Fragen und Anliegen der Teilnehmenden Ausgangspunkt für die gemeinsame Arbeit sind. Die Treffen dienen dazu, in kollegialen Prozessen mögliche Lösungen zu entwickeln und zu erproben. Der Arbeitsprozess der Gruppe wird von Beginn an kontinuierlich von Katharina Straß und Michael Neitzke als erfahrenes Lehr-Lern-Coach-Tandem begleitet. Dabei werden in Abhängigkeit vom jeweiligen Anliegen unterschiedliche Methoden eingesetzt, um die Erfahrungen aus der Gruppe zur Unterstützung der/des Einzelnen zu nutzen.

Das Gruppencoaching ist ein kontinuierliches Angebot, das sich über mehrere Semester erstreckt. Jeweils am Ende eines Semesters kann jede/r entscheiden, das Coaching im Folgesemester fortzusetzen oder zu beenden.

Zielgruppe:

Das Gruppencoaching richtet sich an alle Lehrenden der Hochschule.

Termine und Orte:

Gruppentreffen finden im Wintersemester 2020/2021 am **Freitagnachmittag** an folgenden Terminen jeweils von **13:30 Uhr bis 16:30 Uhr** statt:

- 13.11.2020,
- 11.12.2020,
- 22.01.2021,
- weitere Termine nach Absprache

Die Treffen finden in Abhängigkeit von der aktuellen Situation entweder in Präsenz oder online statt.

Gruppenleitung/Lehr-Lern-Coach-Tandem:

Katharina Straß und Prof. Dr. Michael Neitzke sind seit 2013 als Lehr-Lern-Coachs im Gruppen- und Einzelcoaching tätig und zudem Multiplikator/in für kompetenzorientierte Lehre. Katharina Straß ist wissenschaftliche Mitarbeiterin im Department Pflege und Management. Dr. Michael Neitzke ist Professor im Department Informatik.

Anmeldung:

Die Anmeldung zum Gruppencoaching umfasst die Teilnahme an den o.g. Gruppentreffen bis zum Semesterende. Sie kann einfach per E-Mail an info_coaching@haw-hamburg.de vorgenommen werden oder über das Anmeldeformular auf der ASD-Website unter: <https://www.haw-hamburg.de/asd-anmeldung.html>