



Einzel-Coaching an der Universität Jena

Kurz und knapp: Was ist eigentlich Coaching und wofür braucht man das?

Coaching ist die Unterstützung der persönlichen Weiterentwicklung einer Person durch einen Coach. Es kann bei Lebensfragen und Problemen wie beruflicher Weiterentwicklung, Stressmanagement, Entscheidungsfindung, Konfliktlösung, Selbstvertrauen, Work-Life-Balance und vielen anderen Aspekten des Lebens hilfreich sein. Coaching bietet Unterstützung für Menschen, die Veränderungen anstreben und ihre Potenziale ausschöpfen möchten.

Coaching ermöglicht es dem Beschäftigten, seine eigenen Ziele und den Weg dorthin zu bestimmen. Ein Coach ermutigt den Coachee, über sich hinauszuwachsen und Hindernisse zu überwinden.

Coaching beruht auf drei Grundprinzipien:

1. Die Überzeugung, dass Menschen von Natur aus kreativ, ressourcenreich und vollständig sind und ihre eigenen besten Lösungen finden können.
2. Eine tiefe, ehrliche, empathische Verbindung zwischen Coach und Coachee.
3. Die Transformation von Glaubenssätzen – aus „das schaffe ich nicht“ wird „Ich kann und mache das“. Der Coach kann als ein Unterstützer, der an den Coachee glaubt, dabei helfen, den eigenen Weg zu finden und mutig zu beschreiten.

Im Coaching-Prozess bestimmt allein der Coachee, woran er arbeiten möchte und wie weit er gehen möchte. Das Verhältnis zwischen Coach und Coachee ist absolut vertraulich und auf das Wohl des Coachee ausgerichtet. Ein Coach stellt keine Ratschläge zur Verfügung, sondern hilft dem Beschäftigten durch die richtigen Fragen und tiefes Zuhören, die beste Lösung für sich selbst zu entdecken.

Coaching im beruflichen Umfeld: Welche Angebote gibt es an der Universität Jena?

Das Coaching-Angebot der Universität Jena bezieht sich dabei auf Anliegen innerhalb des beruflichen Kontextes. Die Handlungsfähigkeit soll gestärkt werden, so dass der Coachee (Person, die Coaching in Anspruch nimmt) seine berufliche Rolle erfolgreich ausfüllen kann.

Die Friedrich-Schiller-Universität Jena bietet ihren Führungskräften im Bedarfsfall unterstützendes Einzel-Coaching für die Führungspraxis an. Dies ist insbesondere sinnvoll, wenn das eigene berufliche Handeln im Konflikt- und Beziehungsmanagement oder bei der Bewältigung der Übernahme neuer Aufgaben, Positionen und Funktionen reflektiert werden soll. In der Regel umfassen Einzelcoachings maximal zehn Zeitstunden, die individuell auf drei bis sechs Einzelsitzungen aufgeteilt werden können.



Darüber hinaus kann in Konfliktfällen auch für weitere Beschäftigtengruppen der Einsatz von Coaching in Betracht gezogen werden. Coaching zu Themen der Persönlichkeits- und Potenzialentwicklung sowie zum Zeitmanagement und zu Vereinbarkeitsfragen wird allen Beschäftigten im Rahmen von Kleingruppen-Coaching angeboten.

Im Rahmen verschiedener Qualifizierungsangebote (z. B. im Zertifikatsprogramm "Professionalisierung von Lehre und Führung" für Professorinnen, im Führungsentwicklungsprogramm der ZUV, im Qualifizierungsprogramm für Tenure-Track-Professor/innen) werden ebenfalls Einzel- und Kleingruppen-Coachings angeboten.

Coaching im beruflichen Umfeld: Was muss ich jetzt bei Interesse an einem Coaching tun?

Möchten Sie ein Einzel-Coaching beantragen? Bitte verwenden Sie das angehängte Formular. Bitte senden Sie dieses vollständig ausgefüllt an personalentwicklung@uni-jena.de. Wir werden darauf basierend geeignete Maßnahmen mit Ihnen besprechen.



Abbildung 1: Ablauf des Coaching-Prozesses



Anfrageformular zum Einzel-Coaching

Vielen Dank für Ihr Interesse am Coachingangebot unserer Hochschule. Bitte lesen Sie unseren Informationsbogen zum Einzel-Coaching bevor Sie das Anfrageformular ausfüllen.

Anmeldebogen für Individuelles Coaching

Bitte füllen Sie dieses Formular aus und senden Sie es an personalentwicklung@uni-jena.de. Ihre Angaben werden benötigt, um Ihren individuellen Coaching-Bedarf einschätzen und die beste Form der Unterstützung für Sie planen zu können.

Name des Beschäftigten: _____

Position: _____

Personalverantwortung: Ja Nein

Bereich/Abteilung oder Fakultät/Institut: _____

Kontaktinformation (E-Mail/Telefon): _____

Strukturelle Anbindung des Beschäftigten:

Zentrale Universitätsverwaltung

Die Finanzierung erfolgt aus dem Zentralen Fortbildungsbudget des Dezernates bzw. Fachbereichs.

Das Einverständnis der direkten Führungskraft ist erforderlich.

Einverständnis Führungskraft: _____

Datum, Unterschrift

Fakultäten

Gerne unterstützt und berät die Abteilung Personalentwicklung Sie bei der Auswahl eines geeigneten Coaches. Wir möchten Sie bitten, die Finanzierung zu klären (z. B. aus dem Fortbildungsbudget der Fakultät, aus Mitteln des Institutes, ...) und einen Vertrag mit dem Coach abzuschließen. Vorlagen zu Verträgen finden Sie unter *HanFRIED > Rechtsamt > Musterverträge*.

Coaching im Rahmen eines Zertifizierungsprogramms

Bitte beantworten Sie die folgenden Fragen:

1. Aus welchem Anlass soll das Coaching stattfinden? Was kennzeichnet die aktuelle Situation?
2. Was sind Ihre Hauptziele und Erwartungen für das Coaching?
3. Welche spezifischen Herausforderungen oder Themen möchten Sie im Coaching ansprechen?



4. Haben Sie schon einmal an einem Coaching teilgenommen? Falls ja, bitte beschreiben Sie kurz Anlass, Zeitraum, Umfang und Kontext.

5. Welche bevorzugten Tage und Uhrzeiten für Coaching-Sitzungen passen am besten in Ihren Zeitplan?

6. Gibt es besondere Präferenzen hinsichtlich des Geschlechts oder der Fachkenntnisse des Coaches?

7. Wie lange planen Sie, das Coaching in Anspruch zu nehmen (z. B. Anzahl der Sitzungen oder Monate)?

8. Haben Sie irgendwelche speziellen Bedürfnisse oder Anforderungen, die der Coach berücksichtigen sollte?

9. Welche Aspekte Ihrer beruflichen Entwicklung und Führungsfähigkeiten möchten Sie im Coaching stärken oder verbessern?

10. Wie haben Sie von unserem Coaching-Angebot erfahren?

11. Gibt es sonstige Informationen oder Anmerkungen, die Sie dem Team der Abteilung Personalentwicklung mitteilen möchten?

Einverständniserklärung:

Ich erkläre mich damit einverstanden, dass meine Daten für die Zwecke der Coaching-Anmeldung und -Verwaltung verwendet werden. Ich verstehe, dass alle Informationen vertraulich behandelt werden.

Unterschrift: _____ *Datum:* _____