

Kleingruppen-Coaching

Coach: **Dipl.-Psych. Gabriele Westerwelle**

Pro Gruppe 1 Start Coaching à 2 Std. + 5 Coachings à 1,5 Std.

Gruppe A: Start Di, 18.09.2019, 17.30 – 19.30 Uhr, Bühlstr. 18

Gruppe B: Start Mi, 11.09.2019, 17.30 – 19.30 Uhr, Bühlstr. 18

Weitere Termine werden in selbständiger Absprache zwischen der jeweiligen Kleingruppe und den Coaches vereinbart!

Gruppen-Coaching für Mentees im Rahmen des Mentoring-Programms

Coaching ist keine Fortbildung im eigentlichen Sinne, sondern ein sehr individuelles Beratungs-Angebot für ganz persönliche Fragestellungen aus dem beruflichen Kontext. Der Inhalt einer Coaching-Veranstaltung wird nicht durch den Coach vorgegeben, sondern durch die Teilnehmerinnen selbst gestaltet.

Jede konkrete Coaching-Sitzung beginnt deshalb mit einer Sammlung der Anliegen der Teilnehmerinnen. Dies können z. B. Fragestellungen aus den Themenbereichen "Vereinbarkeit von Beruf und Familie", "Umgang mit Konflikten am Arbeitsplatz", "Persönliche Standortbestimmung", "Entwicklung von beruflichen Visionen und Formulierung von beruflichen Zielen", "Rollenklärung und Positionsbestimmung" und "Analyse und Weiterentwicklung des eigenen Verhaltens" sein.

Im betrieblichen Alltag einer medizinischen Hochschule können das nach meinen Erfahrungen z. B. auch Themen aus den Bereichen „Umgang mit Hierarchien“, „Zeitmanagement“, „work-life-balance“, „als Frau im Wissenschaftsbetrieb“ und „Macht und Willkür am Arbeitsplatz“ sein.

Es erfolgt dann die Präzisierung eines ausgewählten Anliegens, das die Teilnehmerin in die Sitzung mitgebracht hat. In vielen Fällen stellt sich nämlich auch für die Teilnehmerin selbst nur ein diffus umschreibbares Anliegen dar. In einem ersten Schritt muss deshalb herausgearbeitet werden, um was es der Teilnehmerin genau geht, bzw. wie ihre Fragestellung genau lautet und was sie für sich verändern will. Manchmal ist das schon ein Teil der „Lösung“, nämlich zu wissen und zu erkennen, was einen beunruhigt, ärgert, beschäftigt usw.

In weiteren Schritten werden dann durch den Coach Methoden und Techniken angeboten, die Veränderungen im beruflichen Alltag unterstützen können. Ein Probehandeln z. B. als Rollenspiel oder einer Zukunftsexploration ist denkbar und hilft, gestärkt in die Alltagsrealität zurück zu kehren und bestimmte Dinge anders zu tun als sonst. Die Gruppe unterstützt diese Prozesse durch Feedback und eigene Lösungsideen.

Auch wenn nicht jede Teilnehmerin in einer Sitzung ihre Themen bearbeiten wird, werden alle die Gruppenarbeit nutzen können, indem sie den Transfer auf ihre eigenen Anliegen und Fragen übernehmen. Da es sich im Mentoring-Projekt um eine homogene Gruppe handelt mit sehr ähnlichem beruflichen Hintergrund und möglicherweise ähnlichen Anliegen, sollte dies ohne Schwierigkeiten zu gestalten sein.



Dipl.-Psychologin
Gabriele Westerwelle
Tel: 0551 – 47719
E-Mail: info@gwesterwelle.de

Persönlicher Hintergrund:

Geb. 1951

Verheiratet zwei erwachsene Töchter

Berufliche Tätigkeiten:

2002 – 2016 Leitende Psychologin der Regionaldirektion Niedersachsen und Bremen
der Bundesagentur für Arbeit in Hannover

Seit 1986 freiberufliche Tätigkeit als Psychologische Psychotherapeutin

Seit 1990 freiberufliche Tätigkeit als Supervisorin und Coach

Tätigkeiten in Ausbildung und Lehre:

Seit 1995 Ausbilderin bei der Deutschen Psychologen Akademie im Curriculum
„Supervision und Coaching“

Seit 2005 Ausbilderin bei der Trainergemeinschaft Berlin im Curriculum „Coaching“

Tätigkeiten als Supervisorin und Coach:

2003 – 2006 Universitätsmedizin Göttingen im Rahmen des Mentoring-Programms

2006 – 2008 Medizinische Hochschule Hannover im Rahmen des Mentoring Projektes

2009 – lfd. Universitätsmedizin Göttingen im Rahmen des Mentoring- Programms

2009 – lfd. Universität Göttingen

Weitere Bereiche:

- Institutionen im sozialen Bereich
- Psychiatrie
- Kommunale Verwaltungen
- Allgemeinkrankenhäuser
- Kirchliche Verwaltungen
- Schule
- Führungskräfte aus Universität, Klinik, Verwaltung und Wirtschaft