

**Die Beschäftigung mit den eigenen beruflichen Wünschen, ihre Verschränkung mit den vorhandenen Kompetenzen und die Entwicklung der nötigen strategischen Schritte zur Umsetzung - gerade nun auch zu Zeiten der Corona Pandemie - stellen den inhaltlichen Rahmen der gemeinsamen Arbeit im Einzelcoaching dar.**

Gleichstellungsbüro SoWi: Platz der Göttinger Sieben 3, 37073  
Göttingen, Oec 0.103  
[www.uni-goettingen.de/sowigleichstellung](http://www.uni-goettingen.de/sowigleichstellung),  
[facebook.com/sowi.gleichstellung](https://facebook.com/sowi.gleichstellung)

# Online Coaching „Karrierecoaching für Frauen: Wünsche – Perspektive – Umsetzungsschritte“

**Zielgruppe:** Frauen, die sich aktiv mit ihren persönlichen beruflichen Entwicklungsmöglichkeiten in der Wissenschaft oder darüber hinaus auseinandersetzen wollen und bereit sind, über die bisher erlebten Grenzen hinaus zu denken, Ziele zu formulieren und sich auf den Weg dahin zu machen.

**Ziel:** Klarheit über die individuellen beruflichen und persönlichen Wünsche und Ziele, erste Umsetzungsschritte.

**Inhalte:**

- Persönliche Standortbestimmung
- Berufliche Entwicklungsmöglichkeiten erkunden (Entwicklungsperspektiven und Empowerment)
- Kompetenz- und Stärken-Analyse (Individuelle Kompetenzen erkennen und benennen)
- Hindernis-Analyse (inkl. Kinderwunsch, work-life-balance/ Gesundheit)
- Individuelle Zieldefinition, Prioritätensetzung, nächste Umsetzungsschritte

**Methoden:** Online-Einzelcoaching mit angeleiteter Reflexion und Kreativmethoden

**Ort:** Videogesprächsportal BigBlueButton

**Coaching:** Arite Heuck-Richter ([www.arite-heuck-richter.de](http://www.arite-heuck-richter.de)) ist systemische Coach und langjährige Beraterin zum Thema Karriere und Bewältigung von Herausforderungen. Arite Heuck-Richter begleitet Sie mit einer großen Methodenvielfalt zukunftsorientiert und ressourcenaktivierend auf dem Weg zum angestrebten Ziel.

**Termine:** werden individuell mit den Teilnehmenden vereinbart (ab September 2022)

**Anmeldung und Kosten:** [mailto: a.heuck\\_richter@yahoo.de](mailto:a.heuck_richter@yahoo.de),  
Anmeldeschluss: 31.08.2022  
Die Teilnahme ist auf 6 Personen begrenzt.

