

## Coaching

*Aktuelle Informationen und Termine werden bald veröffentlicht.*

---

*Current information and dates will be published soon.*

Coaching ist ein interaktiver, zeitlich begrenzter Prozess zwischen Coach und Gecoachter, bei dem es sich um einen diskreten, individuellen und anspruchsvollen Trainingsvorgang handelt. Im Vordergrund steht die Ressourcen- und Potenzialentwicklung der Gecoachten, die in folgende Bereiche untergliedert wird: Karriereplanung, Führungstraining, Performance-Optimierung, Arbeitsquali und berufliche Herausforderungen.

Ziel eines Coachings ist die Verbesserung der Arbeitsqualität und Arbeitsleistung bei gleichzeitiger Steigerung der eigenen Zufriedenheit. In Bezug auf die Problembewältigung ist das Ziel des Coachings, die Hilfe zur Selbsthilfe und Selbstverantwortung. Die Gecoachten sollen - in transparenter Art und Weise - neue Wege und Wahlmöglichkeiten bezogen auf die Wahrnehmung, das Erleben und das Verhalten aufgezeigt bekommen. Dabei können sowohl berufliche als auch private Anliegen im Vordergrund stehen.

### **MeCoSa bietet:**

#### **► Gruppencoaching**

Mehrere Coachees treffen sich mit der Coach und besprechen ihre Themen in der Gruppe, wodurch jede einzelne Teilnehmerin durch die Erfahrungen und Sichtweisen der anderen Teilnehmerinnen profitiert. Die qualifizierte Coach leitet das Gespräch und gibt Impulse als Orientierung. Sie hilft zudem für die Teilnehmerinnen einen vertraulichen und geschützten Raum zu gestalten. Bis zu 5 Terminen sind für die Gruppe möglich.

#### **► Einzelcoaching**

Eine Coachee ist alleine mit der Coach im Gespräch und bearbeitet hier ihre individuelle, oftmals auch etwas heikleren Anliegen unter professioneller Anleitung. Auch hier ist ein diskreter und geschützter Raum gegeben. Bis zu 3 Terminen sind für die Einzelsitzungen möglich.

---

Coaching is an interactive, time-limited process between coach and coachee, which is a discrete, individual and demanding training process. The focus is on developing the coachee's resources and potential, which is broken down into the following areas: career planning, leadership training, performance optimization, quality of work and professional challenges.

The aim of coaching is to improve the quality of work and work performance while at the same time increasing personal satisfaction. In terms of problem solving, the aim of coaching is to help people help themselves and take responsibility for their own actions. Those being coached should be shown - in a transparent manner - new ways and options in terms of perception, experience and behavior. The focus can be on both professional and private issues.



Gruppencoaching-Auftakt 2019

Foto © KGC, Magdeburg 2019

mehr...



Impressionen zum Coaching-Auftakt in MeCoSa 4.0 am 17. März 2016

Foto © KGC, Magdeburg 2016

mehr...

Birgit, MeCoSa-Teilnehmerin aus der Hochschule Anhalt in 2019 – 2021 (Feedback zum Einzelcoaching im Nov. 2021)

Ich muss sagen, dass Frau Blackmore's Coaching in ihrer Tragweite für meine Arbeit nicht überschätzt werden kann. Ich hätte nie geahnt, dass es so relevant sein könnte. Noch bin ich nicht fertig, aber es hat enorm viel Motivation und Erkenntnis gebracht.

Vielen Dank an Dich, Dein Team und MeCoSa, dafür, dass ihr diese Unterstützung an die "Frau" bringt. Jede von Euch bringt so viel Engagement mit ein, es weht ein insgesamt sehr schöner und ganz warm-herzlicher Spirit: DANKE dafür!

Heike Schubert - Coach sowie Trainerin für den Workshop "Netzwerken - Netzwerkstrategien (digital)" MeCoSa 2019 – 2021

„Die Arbeit mit den Frauen ist wirklich toll, alle arbeiten sehr intensiv mit. Sie haben sie wirklich sehr passend ausgesucht. Ich bin sehr dankbar, wenn ich in meiner Rolle als Coach etwas bewirken kann und dieses positive Gefühl habe ich hier.

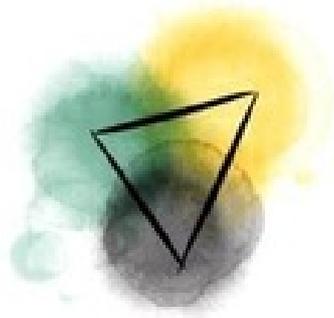
Danke schön.“

Feedback aus der MeCoSa-Gesamtevaluation 2019-2020 (24.11.2021)

„MeCoSa ist ein tolles Projekt für Nachwuchswissenschaftlerinnen. Jeder Kurs hat mich mehr zum Finden und Formen meiner Karriere geführt. Das Angebot des Einzelcoachings durch meinen Coach war besonders hilfreich. Hoffentlich kann dieses Angebot auch zukünftig weiteren Wissenschaftlerinnen angeboten werden. Ein Projekt, um das mich Freundinnen von anderen Universitätsstandorten beneiden.“

Wendy Stollberg - Coach in MeCoSa 2019 – 2021

"Mir hat die Arbeit mit den Klientinnen unglaublich viel Freude bereitet! Frauen, die in verschiedenen Bereichen [...] in Hochschulen und Forschungseinrichtungen tätig sind und die nach Veränderungen in ihren Lebens- und Arbeitsverhältnissen streben. Gemeinsam haben wir aufgedeckt, angeschaut, verarbeitet, Perspektiven erweitert und neu ausgerichtet. Ich bedanke mich herzlich für ihr Vertrauen und wünsche ihnen viel Freude, Erfüllung und Entfaltung auf ihren Wegen. Ein großer Dank geht auch an das MeCoSa-Team für die wunderbar-freundliche Zusammenarbeit!"



**MeCoSa**



**SACHSEN-ANHALT**

---

Ministerium für  
Arbeit, Soziales, Gesundheit  
und Gleichstellung