

# KOSTENLOSES COACHING

## für Promovierende und Postdoktorand\_innen

in Kooperation mit Kindler Coaching Dresden

### Kindler Coaching

---

KindlerCoaching begleitet und moderiert berufliche Entwicklungs- und Veränderungsprozesse im persönlichen Bereich oder in Arbeitsteams von Unternehmen und Organisationen. Wir betrachten Coaching auch als zielgerichtete und effektive Hilfestellung zur Burnout-Prävention, um die Gesundheit und Arbeitsfähigkeit unserer Klienten zu erhalten.

In Zusammenarbeit mit der Internationalen Akademie gGmbH an der Freien Universität Berlin - Institut für Organisation und Management bieten wir in Dresden die seit vielen Jahren erfolgreiche zertifizierte Ausbildung zum Business-Coach an.

### Coaching Angebot

---

Im Rahmen des Ausbildungsprogramms für angehende Coaches bieten wir kostenlose Coaching - Termine. Davon profitieren beide Seiten. Sie als junge Wissenschaftler\_innen erhalten die Möglichkeit eines Coachings. Unsere Auszubildenden erhalten die Möglichkeit, unter Begleitung erfahrener Coaching-Ausbilder, ihre erforderlichen praktischen Ausbildungsinhalte zu absolvieren.

### Was ist Coaching?

---

Coaching hilft Menschen, ihr Verhalten und ihre Einstellungen zu reflektieren und „blinde Flecken“ aufzuarbeiten. Der Coach wirkt wie ein sozialer Spiegel und gibt dem Klienten im geschützten Rahmen das Feedback und die Unterstützung, die er von seinem Umfeld häufig nicht erhält, um sich und seine Arbeitsweise vertrauensvoll weiterzuentwickeln.

Ein Coaching bietet sich an, um Klarheit über die berufliche Situation zu erlangen, oder wenn man mit seinen eigenen Vorhaben im Unreinen ist. Während einer Karriereplanung lässt sich durch ein Coaching sehr einfach an zusätzlicher Sicherheit bei der Entscheidung gewinnen. Genauso kann Coaching dabei helfen, mehr Klarheit über das eigene Rollenverständnis bei der Arbeit oder im Team zu erlangen. Ziel eines Coaching ist immer, den Klienten beim Finden eigener Lösungen zu unterstützen.

Mit Unterstützung durch



Europäische Union

Europa fördert Sachsen.



Europäischer Sozialfonds



Allgemein gesprochen, kann auf Coaching immer zurückgegriffen werden, wenn es wichtig wird, Veränderungsprozesse in Gang zu setzen. Beim Coaching geht es letztlich um das Aufspüren von Ressourcen und die Entwicklung des eigenen Potentials. Ein Coaching-Prozess kann von nur einer bis über vier Sitzungen gehen, wobei eine Sitzung in der Regel jeweils 60 Minuten dauert. Die Inhalte der Gespräche sind natürlich vertraulich.

## Kontakt

---

Bei Interesse an einem Coaching oder Nachfragen schreiben Sie bitte eine E-Mail mit Schilderung Ihres Anliegens an [alena.froede@grafa.tu-freiberg.de](mailto:alena.froede@grafa.tu-freiberg.de)  
Wir setzen uns dann mit Ihnen in Verbindung.

Mit Unterstützung durch



Europäische Union

Europa fördert Sachsen.



Europäischer Sozialfonds

