

## KOOPERATIONSPARTNER

Das Career-Coaching ist ein Kooperationsprojekt vom ProfessionalCenter mit der Koordinierungsstelle Gasthörer- und Seniorenstudium der Koordinierungsstelle Wissenschaft + Öffentlichkeitsarbeit.

**Frau Dr.' Miriam Haller**

@ miriam.haller@uni-koeln.de

# +49 221 470-6298

## DIE COACHES

Unsere Coaches arbeiten ehrenamtlich und helfen Ihnen bei Ihrer Entscheidungsfindung. Sie sind ausgewählte Gasthörernde und Seniorstudierende mit einem umfangreichen Erfahrungsschatz und Expertise aus den unterschiedlichen Bereichen Beratung, Personalentwicklung, Psychologie u.v.m.

## ANMELDUNG

Sie möchten sich für das Career-Coaching anmelden? Für eine Anmeldung wenden Sie sich persönlich an:

**Frau Dipl.-Päd.' Anna Nguyen M.Sc.**

@ career-coaching@uni-koeln.de



Weitere Informationen finden Sie unter:  
[www.professionalcenter.uni-koeln.de/  
coaching](http://www.professionalcenter.uni-koeln.de/coaching)

Individueller Einstieg  
zu jeder Zeit möglich!

# Career-Coaching

## Die Hilfe zur Selbsthilfe

# 6 COACHING-SCHRITTE ZU IHREM ZIEL

## 1 Kennenlernen

Sie klären erste Fragen und Erwartungen. Weitere Treffen werden vereinbart.

## 4 Potentiale erkennen

Sie erkennen Ihre Stärken und Potentiale mit Hilfe des Selbstreports und weiteren Coachingmethoden.

## 2 Zuhören

Sie berichten von Ihrem bisherigen Werdegang und Ihren vergangenen Zielen.

## 5 Ziele setzen

Sie bringen Ihre Zielvorstellungen und Potentiale in Einklang.

## 3 Selbstreflektieren

Sie verfassen Ihren Selbstreport.

## 6 Handlungsplan erstellen

Sie legen konkrete Handlungsschritte für Ihr Ziel fest.

## WAS IST CAREER-COACHING?

Das Career-Coaching hilft Ihnen:

- Entscheidungen zu treffen
- zu wissen, was Sie wollen
- bei der Umsetzung Ihrer Pläne
- bei Ihrer Standortbestimmung
- Klarheit über Ihren Lebens- und Berufsweg zu erhalten
- Potentiale und Kompetenzen zu erkennen

Das Career-Coaching ist die Hilfe zur Selbsthilfe. Es hilft Ihnen, Klarheit im Hinblick auf Entscheidungen, Ziele und Potentiale für Ihr Studium und Beruf - für Ihren Lebensweg - zu erhalten. Unser Angebot begleitet Sie bei Fragen rund um den Berufseinstieg und individuellen Lebensfragen. Es werden Hilfestellungen bei der Analyse von Potentialen und Interessen gegeben. Jedes Coaching wird individuell vereinbart und findet in 5 Einzelsitzungen statt. Das Angebot ist für Studierende der Universität zu Köln kostenfrei.



Weitere Informationen finden Sie unter:  
[www.professionalcenter.uni-koeln.de/  
coaching](http://www.professionalcenter.uni-koeln.de/coaching)