



Individuelle Coaching-Sitzungen - Individual Coaching Sessions

Was ist Coaching?

Mit Coaching können persönliche Leistungen optimiert, Kompetenzen entfaltet und zielorientierte Problemlösungen entwickelt werden. Es geht darum, Veränderungsprozesse in Gang zu bringen und diese umzusetzen.

Im Coaching werden Ursachen und Probleme daher nicht ausgeblendet, es ist aber von seiner Intention her stark ressourcen- und lösungsorientiert angelegt. Ziel eines Coachings ist immer, den Klienten beim Finden eigener Lösungen zu unterstützen. Ein Coaching bietet sich an, um Klarheit über die berufliche Situation oder Zukunft zu erlangen, bei wichtigen Entscheidungsfindungen oder im Bereich Work/Life-Balance. Während einer Karriereplanung lässt sich durch ein Coaching sehr einfach zusätzliche Sicherheit bei der Entscheidung gewinnen. Genauso kann Coaching dabei helfen, mehr Klarheit über das eigene Rollenverständnis bei der Arbeit oder im Team zu erlangen. Allgemein gesprochen kann auf Coaching immer zurückgegriffen werden, wenn es wichtig wird, Veränderungsprozesse in Gang zu setzen. Falls kulturelle Hintergründe in Deutschland eine Rolle spielen, oder berufliche Erfahrungen im Ausland gemacht wurden, kann das Coaching zudem kulturreflexiv geführt bzw. gehalten werden. Deutsche Kulturstandards sollen dabei nähergebracht und dadurch idealerweise auch eine Wertschätzung für das Leben in Deutschland entwickelt werden. Das kann eine eindeutige Erweiterung der Handlungsmöglichkeiten bedeuten.

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 60-90 Minuten dauert.

Die Coaching-Sitzungen können auf Deutsch, Englisch, Portugiesisch, Spanisch oder Swahili durchgeführt werden. Die Coachings und deren Inhalte unterliegen der Vertraulichkeit. Coach und Coachee unterzeichnen zu Beginn der ersten Sitzung eine Vereinbarung zur Vertraulichkeit, Bedingungen und weiteren Absprachen.

Die IGA übernimmt die Kosten für das Vorgespräch und drei Coaching-Sitzungen. Weitere Sitzungen können mit den Coaches kostenpflichtig außerhalb des IGA-Programmes vereinbart werden. Die Kosten in Höhe von 30 € (vergünstigter Satz) sind vom Coachee zu tragen.

Coaches

Dr. Peter Weber (<http://www.in-tak.de>)

- Sprachen: Deutsch, Englisch, Swahili
- Weiterbildung zum Coach an der Führungsakademie Baden-Württemberg mit systemischem und methodenübergreifendem Ansatz; anerkannte Weiterbildung durch den Deutschen Bundesverband für Coaching e.V. (DBVC)
- Ethnologe und interkultureller Trainer mit mehrjährigen Forschungs- und Arbeitsaufenthalten in Ostafrika und China
- Dozent für interkulturelle Kommunikation
- Erfahrungen in der internationalen Hochschulzusammenarbeit und in Firmenkursen
- Sprachtrainer für Deutsch und Swahili

Dr. Thomas Uhrendahl (<http://www.memo-u.de>)

- Sprachen: Deutsch, Englisch
- 2012 abgeschlossene Weiterbildung zum systemisch-lösungsorientierten Coach an der Führungsakademie Baden-Württemberg, anerkannt vom Deutschen Bundesverband Coaching e.V. (DBVC)
- 2006 abgeschlossene Ausbildung zum Mediator nach den Richtlinien des Bundesverbandes Mediation
- Akademischer Rat a.Z. am Institut für Umweltsozialwissenschaften und Geographie der Albert-Ludwigs-Universität Freiburg, Forschungsschwerpunkt: Nachhaltige Entwicklung im Südlichen Afrika
- 2009 Promotion zur angewandten Konfliktforschung im Bereich Raum- und Umweltplanung
- Seit 2006 freiberuflicher Moderator und Prozessbegleiter im Bereich Raum-, Umwelt- und Kommunalplanung, Schwerpunkt Großgruppen bei Öffentlichkeitsbeteiligung

Carolin Nagy (www.in-tak.de)

- Sprachen: Deutsch, Portugiesisch, Spanisch
- Ausbildung zur Systemischen Beraterin bei der Fortbildungsakademie des Deutschen Caritasverbandes (mit DGSG Anerkennung)
- Studium der Erziehungswissenschaften mit Schwerpunkt Erwachsenenbildung und interkulturelles Lernen
- Freiberufliche Beraterin für Brasilien und Lateinamerika und Interkulturelle Trainerin für Firmen, Hochschulen, Verwaltungen und die Entwicklungszusammenarbeit
- Mehrjährige Tätigkeit in der Entwicklungs- und technischen Zusammenarbeit in Brasilien
- Fortbildungen in Coaching, Mediation, Moderation, TZI
- Aufgewachsen in Brasilien und Deutschland

Miriam Rennung

- Sprachen: Deutsch, Englisch
- Seit 2015: Ausbildung im systemischen Coaching (ISB Wiesloch)
- 2013 abgeschlossene Ausbildung zur Mediatorin nach den Richtlinien des Bundesverbandes Mediation
- Wissenschaftliche Mitarbeiterin und Doktorandin in der Abteilung für Wirtschaftspsychologie der Albert-Ludwigs-Universität Freiburg
- Studium der Psychologie mit Schwerpunkt Arbeits- und Organisationspsychologie; Teilnahme am systemischen Curriculum und Arbeit als systemische Beraterin in psychosozialer Beratungsstelle für Familien
- Ausbildung in Gesprächsführung und ehrenamtliche Arbeit beim Kinder- und Jugendtelefon des Deutschen Kinderschutzbundes e.V. (DKSB)

Kontakt

Bei Interesse an einem individuellen Coaching schreiben Sie bitte eine E-Mail an tina.lampe@frs.uni-freiburg.de.

Konkretisieren Sie bitte auf ca. ½ Seite Ihr Anliegen oder Problem. Wir setzen uns dann mit Ihnen in Verbindung.

What Is Coaching?

Coaching can serve as a means of optimizing personal performance, developing skills, and finding goal-oriented solutions to problems. The aim is to initiate processes of change and implement them.

Thus, although coaching does not ignore causes and problems, it is oriented strongly toward resources and solutions. The goal of coaching is always to help the client find his or her own solutions to problems. A coaching session is a useful way to gain clarity over your career or your future, to make important decisions, or to attain work-life balance. If you are planning your career, coaching can provide you additional confidence in your decision. Coaching can also help you to sharpen your awareness for your own role at work or in a team. Generally speaking, it is a good idea to seek coaching whenever you want to initiate changes in your life. If you are wrestling with cultural aspects of living in Germany as a foreigner or have recently returned from working abroad, the coaching sessions can also focus on cultural reflection. The aim is then to improve your understanding of German cultural standards and, ideally, to help you develop an appreciation for life in Germany. This can expand the range of possibilities for action at your disposal.

Ultimately, the purpose of coaching is to make you aware of your resources and to help you unleash your own potential. The length of a coaching process can range from a single session to more than four sessions, each session generally lasting 60-90 minutes.

The coaching sessions can be conducted in German, English, Spanish, Portuguese, or Swahili. The sessions and everything said in them remain strictly confidential. At the beginning of the first session, the coach and the coachee sign an agreement on confidentiality, conditions, and further arrangements.

The IGA pays the costs for the preliminary meeting and three coaching sessions. Coachees may arrange further sessions with the coaches outside of the IGA program and at their own cost. Each additional session costs 30 € (special rate).

Coaches

Dr. Peter Weber (<http://www.in-tak.de>)

- Languages: German, English, Swahili
- Training as a coach with a systemic and methodically encompassing approach at the Führungsakademie Baden-Württemberg; program accredited by the Deutscher Bundesverband Coaching e.V. (DBVC)
- Ethnologist and intercultural trainer with years of experience conducting research and working in East Africa and China
- Lecturer in intercultural communication
- Experience in international university cooperation and in film courses
- Language trainer for German and Swahili

Dr. Thomas Uhlendahl (<http://www.memo-u.de>)

- Languages: German, English
- Completion of training as a systemic, solution-oriented coach at the Führungsakademie Baden-Württemberg in 2012; program accredited by the Deutscher Bundesverband Coaching e.V. (DBVC)
- Completion of training as a mediator in accordance with the guidelines of the Bundesverband Mediation in 2006
- Adjunct lecturer at the Institute of Environmental Social Sciences and Geography of the University of Freiburg; research emphasis: sustainable development in southern Africa

- Dissertation on applied conflict research in the area of land-use and environmental planning, completed in 2009
- Freelance moderator and process consultant in the area of land-use, environmental, and municipal planning since 2006; emphasis: public participation of large groups

Carolin Nagy (www.in-tak.de)

- Languages: German, Spanish, Portuguese
- Training as a systemic consultant at the continuing education academy of the German Caritas Organization (with DGSF accreditation)
- Studies in educational science with a specialization in adult education and intercultural learning
- Freelance consultant for Brazil and Latin America and intercultural trainer for companies, universities, administration, and development cooperation
- Years of experience in development and technical cooperation in Brazil
- Training courses in coaching, mediation, moderation, TZI
- Grew up in Brazil and Germany

Miriam Rennung

- Languages: German, English
- Since 2015: training as a systemic coach (ISB Wiesloch)
- 2013 completion of training as a mediator in accordance with the guidelines of the Bundesverband Mediation
- Lecturer and doctoral researcher at the Department of Occupational and Consumer Psychology at the University of Freiburg
- Studies in psychology with a specialization in work and organizational psychology; completion of systemic curriculum; consultant at psychosocial counseling center for families
- Training in counseling techniques and volunteer work for the helpline for children and adolescents of the Deutscher Kinderschutzbund e.V. (DKSB)

Contact

If you are interested in individual coaching sessions, please write an e-mail to tina.lampe@frs.uni-freiburg.de.

Please send us a description of your concern or problem of roughly half a page in length. We will get in contact with you.