

Wo soll es in Zukunft hingehen?

Ob im Studium oder im Beruf – in jeder Laufbahn gibt es Situationen, in der wir uns die entscheidende Frage stellen.

Wie gehe ich es an?

Prüfungen, Auftritte, neue Arbeitsaufgaben – Lampenfieber gibt es nicht nur auf der Bühne.

Was kann ich tun?

Auseinandersetzungen, Blockaden, Überlastung – es bleibt kaum Zeit zum Luft holen.

Was hilft mir weiter?

Auftrittstraining, Zeitmanagement, Entspannungübungen – es gibt viele hilfreiche Strategien für den Alltag.

Wie nutze ich meine Stärken?

Effektiv arbeiten, professionell bewerben, Neues wagen – mit sich im reinen und zufrieden sein.



STANDORTE
BESTIMMEN
HERAUSFORDERUNGEN
BEWÄLTIGEN
KONFLIKTE
REFLEKTIEREN
RESSOURCEN
NUTZEN
VISIONEN
REALISIEREN

WAS IST DIE COACHINGCARD?

Die CoachingCard umfasst einen festen Betrag, mit dem Ihr individuelles Coaching bezahlt wird. Dies wird aus Frauenfördermitteln finanziert. Wir arbeiten mit vier weiblichen Coaches zusammen, die auf den künstlerischen Bereich spezialisiert sind. Sie dürfen sich eine Coach auswählen, deren Vita Sie auf der Website finden unter www.hfm-berlin.de/hochschule/struktur/frauenbeauftragte. Jedes Coaching wird selbstverständlich vertraulich behandelt.

FÜR WEN IST DIE COACHINGCARD?

Die CoachingCard unterstützt Frauen der Hochschule für Musik Hanns Eisler in ihrer künstlerischen und beruflichen Entwicklung – unabhängig davon, ob Sie hier studieren, lehren oder in der Verwaltung arbeiten.

Sollten Sie Fragen haben, z.B. ob ein Coaching in Ihrer Situation das Richtige ist, wenden Sie sich bitte an die Frauenbeauftragte.

WIE BEKOMME ICH DIE COACHINGCARD?

Sie können jederzeit die CoachingCard beantragen. Schreiben Sie einfach eine Mail an die Frauenbeauftragte mit Name, Adresse, Mailadresse und Telefonnummer. Bitte geben Sie auch Ihre Immatrikulationsnummer oder ihr Beschäftigungsverhältnis an und die Coach Ihrer Wahl. Eine Begründung ist nicht erforderlich. Jeweils zu Semesterbeginn vergibt der Frauenbeirat die CoachingCards in der Reihenfolge, in der die Wünsche eingegangen sind.

FÜR DIE
COACHINGCARD
ANMELDEN

RAUM UND ZEIT

Coaching bezeichnet eine Vielzahl von Beratungskonzepten, um persönliche oder berufliche Ziele und die dazu notwendigen Kompetenzen zu entwickeln und in die Tat umzusetzen. In einem geschützten, vertraulichen Raum werden Sie dabei unterstützt, Ihre Stärken, Interessen, Wünsche und auch Ihre Schwächen aufzuspüren. Coaching sieht Sie als Expertin für sich selbst. Durch den

konzentrierten Blick auf sich selbst und das Feedback von außen werden Sie kreativer. Gemeinsam mit der Coach entwickeln Sie neue Ideen und konkrete Ziele, die in einem bestimmten Zeitraum erreicht werden können.

Letztlich entscheiden Sie, was Sie wie verändern und verbessern möchten.

SCHAFFT

KREATIVITÄT

Frauenbeauftragte & Frauenbeirat
Hochschule für Musik Hanns Eisler Berlin
Charlottenstraße 55
10117 Berlin
Tel (030) 68 83 05 - 781
Mail frauenbeauftragte@hfm-berlin.de
Web www.hfm-berlin.de/hochschule/
struktur/frauenbeauftragte

Gestaltung: www.reinprodukt.de

KONTAKT

CLARA SCHUMANN
COACHING PROGRAMM

COACHINGCARD

für Studentinnen, (Gast-)Professorinnen und Dozentinnen, Künstlerische Lehrkräfte, Lehrbeauftragte und Sonstige Mitarbeiterinnen an der Hochschule für Musik Hanns Eisler Berlin



HOCHSCHULE
FÜR MUSIK
HANNS EISLER
BERLIN