



1383: Schreiben als Selbstcoaching für mehr Klarheit in Studium und Beruf

Self-Coaching through Writing

- Dozent/in:** Jana Zegenhagen, Schreibberaterin und Biographicoachin
- Termine:** Freitag, 10.11.2017, 15-20 Uhr und Samstag, 11.11.2017, 09-17 Uhr sowie Freitag, 08.12.2017, 15-20 Uhr und Samstag, 09.12.2017, 09-17 Uhr (pünktlich zur vollen Stunde)
- Inhalt:** Schreiben ist ein praktisches Mittel, um sich selbst zuzuhören und zu ergründen, wie man arbeiten möchte. Das Seminar richtet sich darum an Studierende, die das Schreiben als ein Reflexionswerkzeug entdecken und ihre Zukunftsideen ausformulieren möchten. Im Seminar arbeiten wir an Ihren Projekten und beruflichen Visionen und nehmen sie ernst. Wir schauen, woher Ihre Motivation für Ihren Studien- und Berufsweg kommt, was Sie antreibt. Mit verschiedenen Schreibtechniken machen Sie sich bewusst, nach welchen Werten Sie leben und arbeiten möchten, was Sie für sich und die Gesellschaft erreichen möchten und was Ihnen riskant erscheint. Sie erschreiben sich auch, auf welche persönlichen Ressourcen Sie bereits setzen können. Diese Klarheit soll Ihnen helfen, für Sie passende Entscheidungen zu treffen. So können Sie auch die Menschen in Ihrem Umfeld inspirieren, Unterstützer_innen und Mitstreiter_innen für Ihren Weg gewinnen. Erste Schritte legen Sie im Seminar fest, z. B. wie Sie das Studium noch fokussierter nutzen können, welche Kontakte Sie pflegen möchten, welche Fähigkeiten Sie noch trainieren müssen und wie Sie das tun werden, welche Projektpläne Sie bereits entwerfen können.
- Lernziele:** Mit Impulsen aus dem biographischen Schreiben identifizieren Sie Ihre Wünsche, bisherigen Hindernisse sowie Ihre individuellen Stärken und Ressourcen. Wir reflektieren gemeinsam, wie Sie z. B. biographische Listen und Texte, assoziative Miniaturen und Schreibgespräche künftig als Selbstcoaching in Veränderungs- und Entscheidungsprozessen nutzen können. Im Austausch mit der Seminargruppe erhalten Sie wichtiges Feedback zu Ihren Fähigkeiten und praktische Ideen für Ihre Vorhaben.
- Studienleistungen:** Vollständige und aktive Teilnahme, Beteiligung an praktischen Übungen, Reflexion von praktischen Übungen, Präsentation von Arbeitsergebnissen, Erledigung von möglichen Aufgaben zwischen den Blockterminen sowie die schriftliche Bearbeitung der in die Veranstaltungszeit integrierten Aufgaben
- Anmeldung:** Über Stud.IP
- Leistungspunkte:** 2 Leistungspunkte
Bachelor- und Master-Studiengänge der Leibniz Universität Hannover, genaue Informationen für Ihren Studiengang unter <http://www.zfsk.uni-hannover.de/studiengaenge00.html>
Fächerübergreifender Bachelor: Pflichtmodul Schlüsselkompetenzen, Bereich A

