Universität St.Gallen

2023

Persönlichkeitsentwicklung im Assessmentjahr

Coaching-Programm

Selbstreflexion bedeutet, das eigene Handeln kritisch zu analysieren und die handlungsleitenden Werte und Normen zu bestimmen. Sie gründet in der Selbsteinschätzung der eigenen Voraussetzungen und Ziele, sowie der Frage, wie man sich in Beziehungsgefüge und verschiedene soziale Kontexte einbringt.

Leitidee

Mit dem Beginn des Studiums befinden Sie sich gerade mitten in einer Zeit des Wandels – neue Umgebung, neue Inhalte, neue Menschen. Sie müssen sich neu orientieren und positionieren: Wie passe ich hier hinein, wie kann ich mich in diese Umgebung einbringen? Um diesen Prozess erfolgreich gestalten zu können, braucht es fundierte Selbstkenntnis.
Im Coaching-Programm steht die Selbstreflexion als Schlüsselkompetenz im Zentrum, die Sie durch die Begleitung durch erfahrene Coach:innen sowie die Teilnahme an ausgewählten Seminaren ein Jahr lang gezielt aufbauen.

Coaching ist eine Möglichkeit zur Persönlichkeitsentwicklung, die es ermöglicht, auf Ihre individuellen Bedürfnisse einzugehen und Sie situationsspezifisch zu begleiten.
Ihr:e Coach:in löst aber keine Probleme für Sie. Vielmehr besteht die Aufgabe Ihres Coaches oder Ihrer Coachin darin, Sie dabei zu unterstützen, für die anstehenden Herausforderungen selber die für Sie passende Lösung zu finden.

Bei der Gruppenarbeit stehen Austausch, die Fähigkeit, verschiedene Perspektiven einnehmen zu können, und der Ausbau Ihrer Sozialkompetenz im Zentrum. Wir bieten einen geschützten Raum, in dem Sie Abstand vom intensiven Unialltag gewinnen, Unterstützung erfahren und Freundschaften knüpfen können. Es ist ein fakultatives Zusatzangebot ohne Einfluss auf Notengebung und Bestehen des Assessmentjahrs. Das Coaching-Programm lässt sich bestens mit dem Studium vereinbaren. Konzeption und Umfang des Coaching-Programms an der Universität St.Gallen sind einzigartig in der europäischen Hochschullandschaft. Zudem ist es ein wichtiger Baustein in der Umsetzung der Vision der Universität St.Gallen, integrativ denkende, unternehmerische und verantwortungsvoll handelnde Persönlichkeiten zu fördern.

Die Persönlichkeitsentwicklung im Coaching-Programm orientiert sich an vier überfachlichen Kernkompetenzen: Selbstreflexion, Selbstverantwortung, Sozialkompetenz und Führungsfähigkeit. Die Förderung und Stärkung dieser Kompetenzen ist unabdingbar, um sich in unsere komplexe, global vernetzte, sich stetig verändernde Gesellschaft konstruktiv einbringen zu können.

Selbstverantwortung heisst, das eigene Leben aktiv und bewusst zu gestalten und für das eigene Handeln Verantwortung zu übernehmen. Hierbei ist es das Ziel, das Handeln an Werten auszurichten und Aufgaben eigen- und sozialverantwortlich zu bewältigen.

Was bringt mir das Coaching-Programm?

Ihr Wille und Ihre Bereitschaft, sich kritisch mit Ihrem eigenen Tun und Handeln auseinanderzusetzen, sind zentrale Voraussetzungen für die aktive Teilnahme am Coaching-Programm. Selbstreflexion ist ein kontinuierlicher Prozess, der Sie während des ganzen Coaching-Programms begleitet. Gespräche mit dem oder der Coach:in und Erfahrungen aus den Seminaren geben Impulse, Ihr eigenes Verhalten und die daraus resultierenden Wirkungen auf andere kritisch zu reflektieren, sich mit Ihren sozialen Identitäten auseinanderzusetzen und gemeinsam Normen zu hinterfragen und vielleicht sogar neu zu denken. Offenheit für neue Sicht- und Handlungsweisen und Experimentierfreude sind die Grundlage dafür.

Die Gruppe der Coachees (Studierenden) ist auf Ihrem Weg durch das Coaching-Jahr nicht nur eine wichtige Inspirationsquelle und Ressource, sondern auch ein Ort, wo Sie sein können, wie Sie sind und so akzeptiert werden. Dazu wird in der Gruppe gemeinsam eine Atmosphäre der Sicherheit, Offenheit und Wertschätzung geschaffen. Gemeinschaft zu erfahren und dazu aktiv beizutragen stärkt Ihr Selbstvertrauen und bringt Stabilität und Ausgleich in einem leistungsorientierten, kompetitiven Umfeld. In der Gruppe üben und lernen Sie, sich mit dem, was SIE ausmacht, einzubringen.

Das Coaching-Programm unterstützt Sie dabei, sich zu reflektieren und sich persönlich weiterzuentwickeln. Wer sich selbst gut kennt, kann nicht nur die eigenen Ziele, Entscheidungen und Prioritäten danach ausrichten und so Enttäuschung und Frust vermeiden, sondern auch effektiver in Teams arbeiten – sei es im Studium oder am zukünftigen Arbeitsplatz. Vertrauensvolle Gespräche auf Augenhöhe mit Ihrem Coach oder Ihrer Coachin bieten Ihnen eine wertvolle Aussenperspektive sowie die Möglichkeit, verschiedene Handlungsoptionen ohne Druck durchzuspielen und gezielt Kompetenzen zu erweitern.

Eindrücke aus dem Coaching-Programm

Das Coaching-Programm kurz erklärt

Begleitung durch eine:n persönliche:n Coach:in

Das Coaching-Programm lebt einerseits von Ihrem persönlichen Einsatz, andererseits vom ehrenamtlichen Engagement vieler kompetenter Coach:innen – das sind professionelle Coach:innen, Führungskräfte, Professor:innen sowie erfahrene Fachleute aus der Wirtschaft. Im Coaching-Programm wird mit Coachees und Coach:innen eine bunte Vielfalt an Persönlichkeiten zusammengeführt, zu deren farblicher Komposition jede und jeder durch das Einbringen der eigenen Individualität beiträgt.

Mit Ihrem oder Ihrer persönlichen Coach:in, der oder die eigens für Sie ausgewählt wird, begleitet Sie eine erfahrene und kompetente Person auf dem Weg Ihrer individuellen Entwicklung. Ihr:e Coach:in hilft Ihnen mehr Klarheit in Ihre vielen Fragen, Ideen und Wünsche zu bringen. Die Coaching-Gespräche finden in einem wertfreien Rahmen unter vier Augen statt, wo Sie ganz Sie selbst sein können. Vertrauen, Respekt und Wohlwollen bilden die Grundlage jeder Coaching-Beziehung.

An der Auftaktveranstaltung lernen Sie zum ersten Mal Ihre:n Coach:in kennen. Danach werden die Coaching-Gespräche zwischen Ihnen und Ihrem oder Ihrer Coach:in individuell vereinbart. Die Initiative für die Vereinbarung von Gesprächen liegt bei Ihnen. Während des gesamten Coaching-Jahrs sollten mindestens sechs persönliche Gespräche geführt werden.

Die Gespräche mit Ihrem oder Ihrer Coach:in sind ein Ort, wo all Ihre Fragen und Anliegen, die Sie beschäftigen, Platz finden. Es ist jedoch Ihre Verantwortung, die Gesprächsthemen einzubringen. Häufige und mögliche Gesprächsthemen sind: kritische Reflexion der neuen Lebenssituation an der Universität St.Gallen, allgemeine Standortbestimmung, Entdeckung von Stärken und Schwächen, Umgang mit Druck und Stress, Aufbau und Pflege von Freundschaften, Umgang mit Konflikten, Treffen von Entscheidungen sowie Auseinandersetzung mit Werten und Interessen.

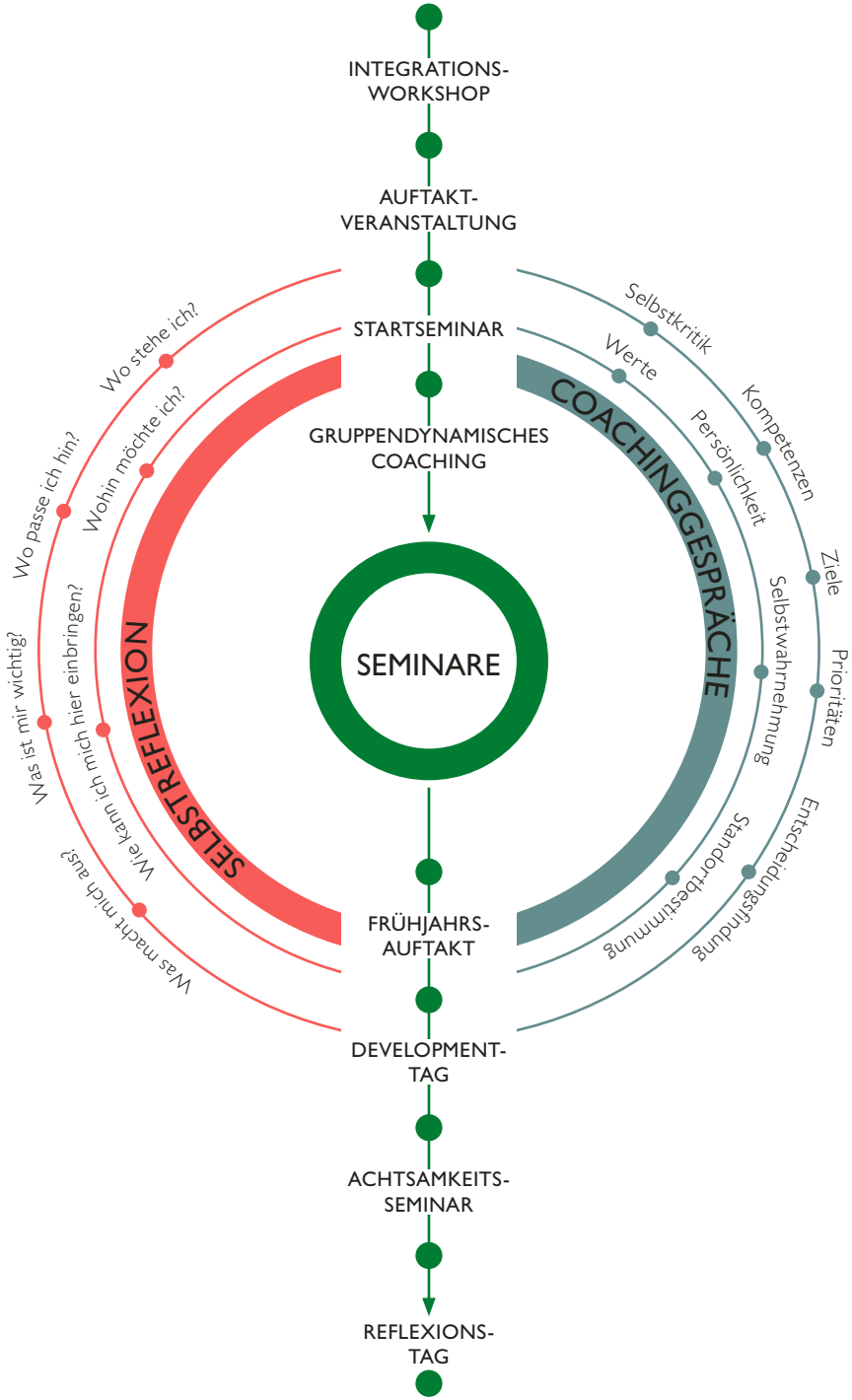
Die Coaching-Gespräche öffnen Räume zur Auseinandersetzung mit Ihren eigenen Werten und Zielen im Leben und Studium, stärken Ihre Individualität und unterstützen Ihre Persönlichkeitsentwicklung.

«Mit Hand, Herz und Verstand junge Menschen erfolgreich unterstützen zu dürfen, ist für mich der schönste Dienst, den es gibt.»
Sinja Rüberg Wiederseiner

«Das Coaching-Programm lehrte mich, mutig zu sein, Neues zu wagen und über das bereits Bekannte hinaus-zugehen.»
Anna Gross Fonseca

«Es macht mir Freude, Entwicklungsschritte zu begleiten und kognitive Kopfstände hin zu neuen Blickwinkeln anzustossen.»
Regula Dietsche

«Während meines Coaching-Jahrs habe ich interessante Einsichten und Erfahrungen sammeln können, die mich in meiner persönlichen Entwicklung unterstützt und weitergebracht haben.»
Joel Weiss


INTEGRATIONS-
WORKSHOP
AUFTAKT-
VERANSTALTUNG
STARTSEMINAR
GRUPPENDYNAMISCHES
COACHING
SEMINARE
FRÜHJAHRS-
AUFTAKT
DEVELOPMENT-
TAG
ACHTSAMKEITS-
SEMINAR
REFLEXIONS-
TAG
SELBSTREFLEXION
Wo stehe ich?
Wohin möchte ich?
Wo passe ich hin?
Was ist mir wichtig?
Wie kann ich mich hier einbringen?
Was macht mich aus?
COACHINGGESPRÄCHE
Selbstkritik
Werte
Kompetenzen
Persönlichkeit
Ziele
Selbstwahrnehmung
Prioritäten
Standortbestimmung
Entscheidungsfindung

Ablauf des Coaching-Programms

Während des Coaching-Jahrs finden in regelmässigen Abständen Seminare statt, die gezielt Ihre Selbstreflexionsfähigkeit fordern und fördern und die genannten Kernkompetenzen ausbauen. Die Teilname ist obligatorisch und Voraussetzung für den Erhalt des Teilnahmezertifikats, welches Sie mit dem erfolgreichen Abschluss des Programms bekommen. Diese Regelung dient einerseits der Qualitätssicherung, da jede Programmkomponente einen spezifischen und gezielten Beitrag zur Persönlichkeitsentwicklung leistet. Andererseits funktioniert die Gruppe nur, wenn sich alle Mitglieder aktiv und zuverlässig einbringen.

Das Rahmenprogramm beginnt im Herbstsemester mit einem zweistündigen Integrations-Workshop, an dem es eine Einführung ins Coaching-Programm gibt. Darauf folgt die Auftaktveranstaltung, an welcher die Coaching-Paarungen bekannt gegeben werden und Sie Ihre:n Coach:in kennenlernen. Beim mehrtägigen Startseminar Ende Oktober stehen das Kennenlernen der anderen Coachees und die Auseinandersetzung mit der neuen Lebenssituation im Zentrum.

Zum Start des Frühjahrssemesters kommt die Gruppe der Coachees beim Frühjahrsauftakt zusammen. Am Development-Tag erhalten Sie von mehreren Coach:innen ein differenziertes und kritisches Feedback zur eigenen Person, was Ihnen die Möglichkeit gibt, andere Wahrnehmungen Ihrer eigenen Persönlichkeit zu reflektieren. Zudem besuchen Sie während des Coaching-Jahrs das dreitägige Gruppendynamische Coaching, wo die Reflexion des eigenen Verhaltens in Beziehung zu anderen im Vordergrund steht, sowie das Achtsamkeitsseminar, welches einen nachhaltigeren Umgang mit sich selbst und der eigenen Zeit einübt. Zu Beginn des anschliessenden Herbstsemesters wird mit dem Reflexionstag auf das Assessmentjahr zurückgeblickt. Die Übergabe der Teilnahmezertifikate im Rahmen einer feierlichen Abendveranstaltung bildet den Abschluss des Coaching-Programms.

Das Rahmenprogramm wird durch ein exklusives Angebot an Seminaren ergänzt, die über das Herbst- und Frühjahrssemester des Assessmentjahrs verteilt stattfinden und sich durch einen hohen Übungs- und Reflexionsanteil auszeichnen. Der Besuch mindestens eines Seminars ist obligatorisch.

Der zeitliche Aufwand der Teilnahme am Coaching-Programm beträgt während des gesamten Assessmentjahrs ca. 12 Arbeitstage.

Weitere Informationen zu den Veranstaltungen finden Sie auf unserer Webseite:

www.coaching.unisg.ch

Sozialkompetenz zielt auf die Fähigkeit, sich mit anderen Menschen situationsgerecht auseinanderzusetzen und zu verständigen. Sie bedeutet, eigene Vorstellungen und Interessen in die Verständigung mit anderen einzubringen, sich aber ebenso um Abstimmung mit anderen Positionen zu bemühen.

Teilnahme am Coaching-Programm

Für Sie ist das Coaching-Programm eine Möglichkeit, Ihre neue Lebenssituation an der Universität St.Gallen kritisch zu reflektieren, Ihre eigene Persönlichkeit weiterzuentwickeln, tiefe Freundschaften zu knüpfen und sich besser für eine komplexe und ungewisse Zukunft zu wappnen. Sie verstehen Persönlichkeitsentwicklung nicht als blosse Selbstoptimierung, sondern als eine echte Auseinandersetzung mit den eigenen Werten, Zielen und sozialen Positionen. Dies erfordert Zeit, welche Sie zusätzlich zu Ihrem regulären Studium aufbringen müssen.

Wir verlangen von Ihnen Bereitschaft und Offenheit, sich mit neuen, ungewohnten und auch herausfordernden Themen und Inhalten auseinanderzusetzen. Dies bedeutet zudem, dass Sie offen und tolerant gegenüber anderen Meinungen sind sowie Ihre Mitmenschen akzeptieren und ihnen mit Ehrlichkeit und Wertschätzung begegnen. Weiter erwarten wir, dass Sie sich in den Seminaren aktiv einbringen, die Beziehung zu Ihrem oder Ihrer Coach:in sorgsam pflegen sowie das ehrenamtliche Engagement der Coach:innen zu schätzen wissen. Dies beinhaltet das Einhalten von Vereinbarungen sowie die Bereitschaft, sich auf eine vertrauensvolle und aufrichtige Coaching-Beziehung einzulassen.

Nur im Assessmentjahr haben Sie die einmalige Gelegenheit, am Coaching-Programm teilzunehmen. Bewerben Sie sich bis zum 1. Oktober für die Aufnahme ins Coaching-Programm. Das Bewerbungsverfahren besteht zum einen aus einer Online-Bewerbung und zum anderen aus einem persönlichen Auswahlgespräch.

Pro Coaching-Jahrgang können wir maximal 60 Studierende aufnehmen. Die Plätze vergeben wir aufgrund unseres Eindrucks der Bewerbungsunterlagen und des Auswahlgesprächs. Entscheidende Kriterien zur Aufnahme in das Coaching-Programm sind eine differenzierte Selbstwahrnehmung, eine hohe Motivation sich weiterentwickeln zu wollen und die Bereitschaft, sich gewissenhaft im Programm zu engagieren.

Den Link zur Online-Bewerbung sowie weitere Informationen zum Coaching-Programm finden Sie auf unserer Webseite:

www.coaching.unisg.ch

Führungsfähigkeit ist die Anwendung von Sozialkompetenz in einer Führungssituation, jedoch nicht notwendigerweise in einer Führungsposition. Gemeint ist die Fähigkeit, gemeinsame Ziele und Perspektiven zu entwickeln, die Initiative von anderen aufzunehmen, Teamarbeit zu unterstützen und in Konflikten zu vermitteln.

Programmleitung

Prof. Dr. Julia Nentwich

Verantwortliche Dozentin für das Coaching-Programm

Titularprofessorin/Ständige Dozentin für Psychologie

Dr. Nilima Chowdhury

Leiterin des Coaching-Programms

Lehrbeauftragte der Universität St.Gallen

Referentin bei Leaders for Equality

Akkreditierungen

EQUIS ACCREDITED

AACSB ACCREDITED

ASSOCIATION OF MBAS ACCREDITED

Mitgliedschaften

CEMS

APSIA

PIM

gbsn

Universität St.Gallen (HSG)
Coaching-Programm
Bodanstrasse 1
CH-9000 St.Gallen

+41 (0)71 224 75 29
coaching@unisg.ch
www.coaching.unisg.ch

From insight to impact.

© 2023 Universität St.Gallen
Bilder: Lucas Peters, Titelbild: freshidea – stock.adobe.com