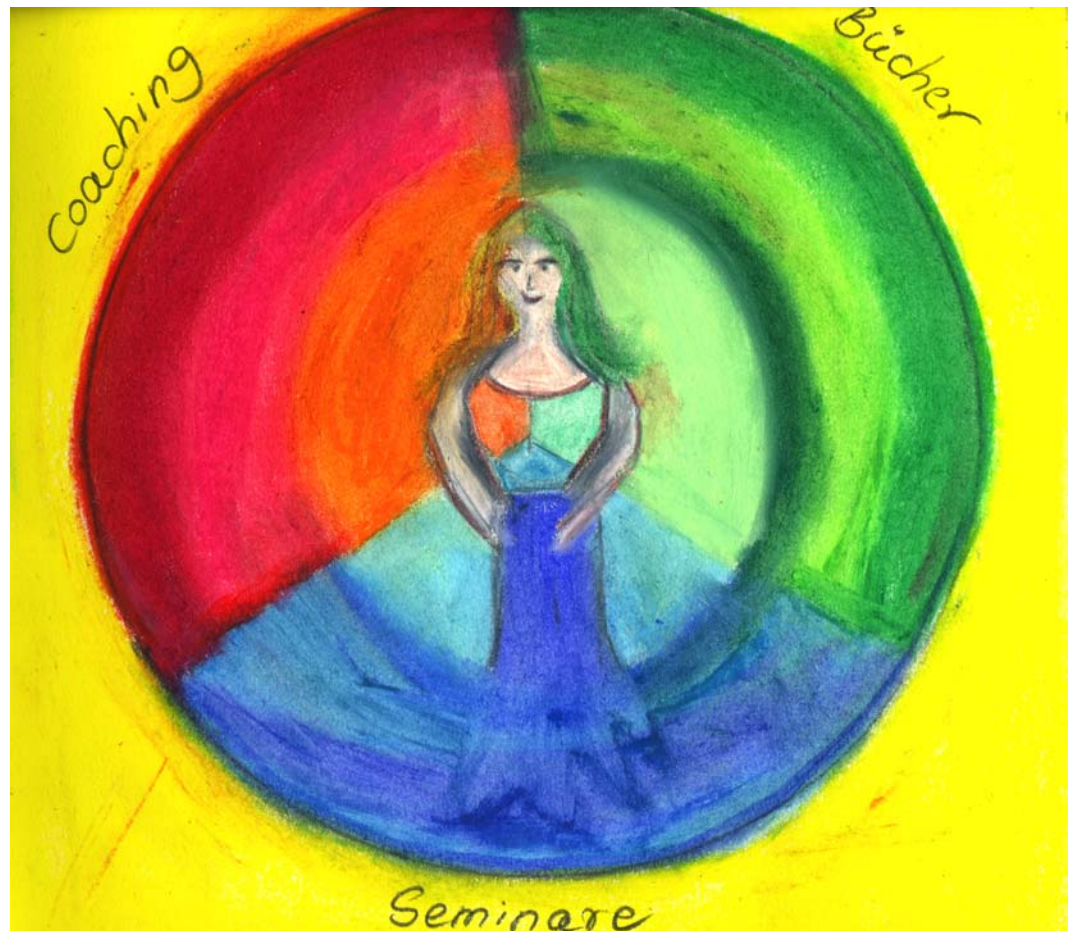


Forum Materialien Ike Sprenger



Berufs- und Karriereplanung für Lehrerinnen

Alltag meistern Leben gestalten

Inhalt

Kapitel I:

Voraussetzungen schaffen für die eigene Berufs- und Karriereplanung

1. Arbeit an den eigenen Zielen ist die Voraussetzung des Selbstmanagements bei Berufs- und Karrierefragen
2. Arbeit an der eigenen Biografie ist Voraussetzung für ein gelungenes Selbstmanagement bei Berufs- und Karrierefragen
3. Arbeit in kleinen Schritten ist Voraussetzung für ein gelungenes Selbstmanagement bei Berufs- und Karrierefragen
4. Erkennen von Handlungsbedarf ist Voraussetzung für ein gelungenes Selbstmanagement bei Berufs- und Karrierefragen

Kapitel II:

Frauen und Führung – Theorieteil

1. Was ist Führung?
 - Führungsstile
 - Führungsmacht und Führungsabhängigkeit
 - Die Führungspersönlichkeit
2. Frauen führen anders
 - Wie Männer führen
 - Wie Frauen führen
3. Ansprüche an Führung haben sich verändert
4. Plädoyer für einen weiblichen Führungsstil
 - Führung und Nutzung von Macht
 - Leistung und Risikobereitschaft
 - Die Bedeutung zwischenmenschlicher Beziehungen
 - Konfliktlösungsstrategien
 - Umgang mit Stress und Organisationstalent

Stolpersteine auf dem Weg zur weiblichen Führungskraft

1. Frauen neigen dazu, ihre Fähigkeiten herunterzuspielen
2. Frauen neigen dazu, sich auf Hilflosigkeit zurückzuziehen
3. Frauen neigen dazu, sich mit Gegebenheiten abzufinden
4. Frauen schlagen sich oft mit Versagensängsten herum
5. Frauen empfinden Selbstbehauptung als unweiblich
 - sich positiv darstellen
 - sich in Gruppen energisch einbringen
 - bitten und fordern
 - Nein-Sagen
 - Macht ausüben
6. Bewusster Umgang mit Stolpersteinen

Kapitel III:

Umgang mit Führung - Praxisteil

1. Zum Verhältnis von Arbeit und Privatleben
2. Definition der eigenen beruflichen Ziele
3. Die Kunst des Delegierens
4. Beurteilung der eigenen Leistung
5. Umgang mit den eigenen Energien
6. Umgang mit Konflikten
7. Leitung einer Diskussion/ eines Arbeitsgespräches
8. spontane Äußerungen

Kapitel IV

Methoden des Selbstmanagements für die eigene Berufs- und Karriereplanung

1. Wohlgeformte Zieldefinition - erweiterte Variante
2. SMART - Überprüfung
3. Ressourcentraining
 - Hindernisse, Hemmungen, Glaubenssätze überwinden
 - Aktivierung der Ressourcen in 2 Schritten
4. Verankern der Ressourcen im Alltag