

Als Coach begleite ich Menschen in Prozessen der persönlichen Entwicklung im Bereich Selbstführung und berufliche (Neu-)Orientierung. Als Trainerin unterstütze ich insbesondere wissenschaftliche Organisationen durch Soft-Skills-Workshops zu Zeit- und Selbstmanagement und Karriereorientierung. Durch meine Moderation gelingt professioneller Austausch im Team, in Arbeitsgruppen und bei Vernetzungstreffen.

Meine Arbeitssprachen sind Englisch und Deutsch.



Coaching

Im Coaching entdecken wir gemeinsam, wie Sie Ihr Leben mit Blick auf den Beruf so gestalten können, dass es zu Ihnen passt. Wer diese Übereinstimmung erlebt, kann wirksam werden.

- + Meine Arbeit organisieren:
Durch ein Coaching zu den Themen Selbstmanagement und Zeitmanagement gestalten Sie, wie die Arbeit in Ihr Leben passt. Dabei ändern Sie schrittweise Ihr Verhalten, so dass Sie Ihre Zeit sinnvoll für das nutzen, was Ihnen wichtig ist. Ich begleite und berate Sie dabei und behalte Ihr ganzes Leben im Blick.
- + Meinen Beruf finden:
Was ist mir wichtig? Was kann ich gut? Was möchte ich mit meiner Arbeit bewirken?
Im Karrierecoaching begleite ich Sie, wenn Sie sich beruflich neu orientieren möchten. Oder vergewissern, ob Sie auf dem richtigen Weg sind.

Training

Ich biete Trainings zu Themen aus meinen Expertise-Feldern Selbstführung und Karriereberatung an.

- + Arbeitsprozesse: Störungen überwinden – Prokrastination, Perfektionismus, Ablenkungen
- + Selbstorganisation durch Zeitmanagement, Aufgabenmanagement & Planung des eigenen Arbeitsprozesses
- + Führen von unten und zur Seite: Kommunikation der eigenen Bedürfnisse im Team, realistische Erwartungen, Arbeitsprozesse im Team gestalten; auch: Umgang mit Dissertationsbetreuer*innen
- + Gründen von Erfolgsteams / Anleitung von Peer Coaching
- + Karriereorientierung für Wissenschaftler*innen
- + Werte, Interessen und Kompetenzen fürs Berufsleben bestimmen (auch mit Karriereankern nach Edgar H. Schein)
- + Begleitworkshops in Mentoring-Programmen

Moderation

Moderiert werden aus Gesprächen produktive Prozesse. Treffen gewinnen Struktur und Verbindlichkeit. Alle können ihre Sichtweisen einbringen. Um mich auf alle Beteiligten einstellen zu können, arbeite ich mit Gruppengrößen bis zu 25 Personen.

- + Arbeitsgruppentreffen vereinen wiederholt eine Gruppe von Menschen, um gemeinsam ein Ergebnis zu produzieren.
- + Vernetzungstreffen bringen Menschen zusammen, die ein thematisches Interesse oder ein Aufgabengebiet verbindet.
- + Team-Klausuren bieten außerhalb des Arbeitsalltags die Möglichkeit, die gemeinsame Arbeit zu reflektieren und neue Arbeitsweisen und Projekte zu planen.

Gerne berate ich Sie, wenn Sie Ihre Veranstaltung selbst moderieren wollen.

Arbeit.
Wie sie zu mir passt.

Persönliche Begleitung zu
Zeit- und Selbstmanagement sowie Karriereberatung.
Nicht nur für Wissenschaftler*innen.

0176 - 23 23 90 43

mail@christiane-kasack.de

www.christiane-kasack.de

Wie konzentriere ich mich auf die wesentlichen Aufgaben?

Wie plane ich den Abschluss meiner Promotion?

Setze ich auf eine wissenschaftliche Karriere - oder was mache ich sonst?

Wie kommen wir im nächsten Arbeitsgruppentreffen zu Ergebnissen?

Damit Ihre Arbeit zu Ihnen passt, braucht es Lösungen, die zu Ihnen passen.

„Ein motivierendes Coaching, das alle Lebensbereiche in den Blick nahm. So bekam ich passgenaue Anregungen, wie ich besser mit meiner Dissertation vorankommen kann.“

Doktorandin (32), Wissenschaftscoaching

„Dr. Christiane Kasack begleitete mich kompetent, klar, lösungsorientiert und herzlich durch meine Auseinandersetzung mit alten Glaubenssätzen. Die Wertschätzung für den Prozess war stets spürbar.“

Heilpraktikerin Psychotherapie (50), Karrierecoaching

“I had one year left of my PhD, anxious and preparing for failure. Christiane's help was a much needed anchor – learning from her holistic approach and hands-on strategies saw me finish ... with new confidence.”

Doktorand (41), Wissenschaftscoaching

„Seit dem Workshop sind zwei Jahre vergangen und mein Success Team trifft sich noch immer regelmäßig. Der offene Austausch mit der Gruppe ist eine großartige Motivationsquelle.“

Doktorand (32), Workshop „Making it Happen“

Weiterbildungen

- + Weiterbildung Systemisches Business Coaching (2014-2015), isi Berlin; zertifiziert als Business Coach durch die Systemische Gesellschaft
- + Vertiefende Weiterbildung Karriereberatung (2018), artop Berlin

Studium und Beruf

- + Selbständig tätig als Coach und Trainerin seit 2016
- + Referentin für Talentmanagement in der Geschäftsstelle der Helmholtz-Gemeinschaft, Berlin (2016-2019); Schwerpunkt: Karriereorientierung für Postdocs
- + Associate for PhD Affairs an der Hertie School of Governance, Berlin (2014-2016)
- + Dr. rer. pol. Freie Universität Berlin, summa cum laude; im Rahmen des Graduiertenkollegs „Berlin Graduate School for Transnational Studies“ (2011); anschließende Tätigkeit als Postdoktorandin
- + M.A. in Politikwissenschaft, Philosophie und Öffentlichem Recht; Greifswald, Tampere/Finnland, Hamburg (1999-2005)

Erfahrung

- + Im Rahmen meiner Tätigkeit bei der Helmholtz-Gemeinschaft habe ich Arbeitsgruppen- und Vernetzungstreffen mit Mitarbeiter*innen aus allen Zentren der Helmholtz-Gemeinschaft auf allen Hierarchie-Ebenen konzipiert und moderiert.
- + Das neue Mentoring-Programm der Helmholtz-Gemeinschaft mit Schwerpunkt auf Karriereorientierung und -planung habe ich konzipiert und den Neustart umgesetzt.
- + Ich war für den Aufbau und die Vernetzung der Helmholtz Career Development Centers für Postdocs verantwortlich.

Workshop-Referenzen

- + Zeit- und Selbstmanagement für die Promotion
- + Zeit- und Selbstmanagement für Master-Studierende mit Schwerpunkten auf Prokrastination und Perfektionismus
- + Außerwissenschaftliche Karrierewege nach der Promotion
- + Auftraggeber: Hertie School of Governance, Evangelisches Studienwerk, Berlin Graduate School for Transnational Studies

Sie wollen Ihre Doktorand*innen bei einem guten Start in die Promotionsphase unterstützen? In meinem Workshop "Making it Happen" lernen sie zentrale Grundsätze des Zeit- und Projektmanagements kennen, planen die Promotionsphase individuell und vernetzen sich nachhaltig untereinander.

