

# Gruppen Coaching

Veranstaltungsübersicht  
Coachingbüro Lehramt  
März bis Mai 2019

## Gruppencoaching?!

Im Gruppencoaching kannst Du Deine Fragen zum jeweiligen Thema stellen. Mit Hilfe verschiedener Methoden und Übungen machst Du Deine eigenen Erfahrungen im Themenbereich.

Es geht nicht um Wissensvermittlung, sondern um einen Interaktionsprozess, bei dem der Coach mit dir auf Augenhöhe steht.

Es soll ein Austausch von Themen angeregt werden, die so explizit nicht in der Studienordnung zu finden sind. Der Dreh- und Angelpunkt der Gruppencoachings bist du selbst und die anderen Teilnehmenden.

Du kannst Dich gern für ein oder mehrere Gruppencoachings anmelden.

Kontakt:  
Weberplatz 5, Raum 61  
01219 Dresden

Tel.: 0351 463-34517

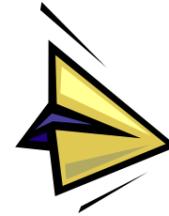
Email: [coaching-lehramt@mailbox.tu-dresden.de](mailto:coaching-lehramt@mailbox.tu-dresden.de)

Sprechzeiten:  
Dienstag 9 Uhr - 11.30 Uhr



MTC

Mentoring - Tutoring - Coaching



**Die Angebote stehen den Studierenden der TU Dresden zur Verfügung und sind kostenfrei!**



### Lehrer\*in zwischen Mythos & Realität

Petra Könitz

Wie kann ich als Lehrer\*in gut für mich selbst sorgen? Wie komm ich mit Gelassenheit und Motivation durchs Lehramtsstudium? Wie schaff ich mein Pensum und bleib trotzdem gesund? Im Gruppencoaching kannst Du lernen, wie Du mit einfachen Techniken Stress und Druck standhältst.

Termin: 29.03.2019, 9 bis 13 Uhr

Anmeldung: ab 01.03.2019 via OPAL

### Missverstehen, verstehen, verstanden werden... und wie Mathe dabei helfen kann

Dr. Velichka Rayanova

Hast Du Dich schon öfter über Missverständnisse geärgert und Dich gefragt, wie gutes Verstehen funktionieren könnte? In der Schule, im Studium und im Alltag läuft's leichter, wenn wir uns gut miteinander verständigen können. Voraussetzung dafür kann logisches Denken sein und da kommt Mathe ins Spiel...

Dieses Gruppencoaching bietet Dir eine einzigartige und unterhaltsame Sicht auf einfache mathematische Grundlagen und Prinzipien als Denk- und Verstehenshelfer. Ausdrücklich für alle Studierenden, keine besonderen Kenntnisse in Mathe nötig!

Termin: 12.04.2019, 9 bis 14 Uhr

Anmeldung: ab 01.03.2019 via OPAL

### Stressmanagement

Katja Schuppert

An welchen äußeren und persönlichen Schrauben kann ich drehen, um meine Stressbelastung zu reduzieren? Und wie kann ich meine Stressresistenz steigern, damit ich dem Alltag mit mehr Flow und gelassener begegnen kann? Im Gruppencoaching lernst Du mit Hilfe von Techniken aus dem instrumentellen, mentalen und emotionalen Stressmanagement, Stressverstärker zu entschärfen, Herausforderungen und Anforderungen neu zu bewerten und Deine Selbstwirksamkeit und Stresskompetenz zu erhöhen.

Termin: 26.04.2019, 14 bis 17 Uhr

Anmeldung: ab 01.03.2019 via OPAL

### Ich fühle was, was du auch fühlst...

Christel Bakker-Bents

Wie geht achtsamer Umgang mit mir selbst und anderen? Dich einmal in die Schuhe des/der anderen stellen – spüren, wie er oder sie die Welt sieht und erlebt. Das kann dir neue Welten und Sichtweisen eröffnen. Du kannst damit Konflikte vermeiden und zu einer guten Atmosphäre des Miteinanders, des Lernens und auch des Unterrichtens beitragen. Richtig möglich ist dir das allerdings erst, wenn du auch für dich selber herausfindest, was du brauchst, wie du die Welt siehst und dich fühlst, also achtsam umgehst mit dir.

In diesem Empathie- und Achtsamkeitstraining kannst du damit beginnen!

Termin: 26.04.2019, 9 bis 13 Uhr

Anmeldung: ab 01.03.2019 via OPAL

### Vom Reden und Verstehen

Christel Bakker-Bents

Vor vielen Menschen reden und dann auch noch verstanden werden, ob im Studium oder im Schulunterricht, das fällt nicht immer leicht. Manch eine/einer hat mit Lampenfieber oder einem Zittern in der Stimme zu kämpfen. Wie geht es mir, wenn ich Vorträge halten oder einen Unterricht abhalten soll? Wie wirke ich und was kann ich überhaupt durch mein Reden, mein Verhalten dabei und durch meine Körpersprache bewirken? Durch Übungen und Reflexionen in diesem Rhetorik-Gruppencoaching kannst du für dich herausfinden, wie andere dir beim Reden gerne zuhören und du dabei entspannter sein kannst.

Termin: 26.04.2019, 14:30 bis 18:30 Uhr

Anmeldung: ab 01.03.2019 via OPAL

### Resilienz – mit meinen eigenen Kräften im Widrigen bestehen

Hildegard König

Wie gelingt es mir, im Studium / in der Schule aufreibende oder belastende Situationen gut zu bewältigen? Wie finde ich einen guten Umgang mit negativen Erfahrungen? Im Gruppencoaching kannst Du lernen, wie Resilient-Sein funktioniert.

Termin: 10.05.2019, 13 bis 20 Uhr

Anmeldung: ab 01.03.2019 via OPAL

### Schlagfertigkeit

Anna Georgi

Schlagfertigkeit entwickeln! Hast du auch manchmal Angst davor, das es dir vor SchülerInnen, Eltern oder KollegInnen die Sprache verschlägt und du einfach nicht weißt, wie du reagieren sollst? Wie gern hätte man in solchen Momenten eine schlagfertige Antwort locker leicht auf den Lippen! Im Gruppencoaching kannst du lernen, wie du eine schlagfertige Haltung entwickelst und diese üben kannst.

Termin: 10.05.2019, 9 bis 13 Uhr

Anmeldung: ab 01.03.2019 via OPAL

**Die Angebote stehen den Studierenden der TU Dresden zur Verfügung und sind kostenfrei!**



### „Ich hab schon unterrichtet...“

Annekathrin Pollmann & Edda Siemßen

Möchtest Du Dich über eigene Unterrichtserfahrungen intensiv austauschen? Würdest Du Dich gern mit einer erfahrenen Lehrperson über konkrete Unterrichtserfahrungen unterhalten? Willst Du wissen, wie andere mit konkreten Unterrichtssituationen umgehen? In diesem Gruppencoaching geht es um Deine Erfahrungen. Diese kannst Du mit anderen analysieren und Dir praktische Tipps zu Handlungsalternativen holen.

Termin: 17.05.2019, 14 bis 18 Uhr

Anmeldung: ab 01.03.2019 via OPAL

### Wir sind dann mal unterwegs...

Christel Bakker-Bents

Wir gehen für einen Tag eine Etappe des „Ökumenischen Pilgerwegs“. Dabei kannst Du innere Orientierung und den eigenen Rhythmus finden, für Dich sein und im Austausch mit anderen ans gemeinsame Ziel kommen, mit allen Sinnen die Landschaft wahrnehmen, Grenzen spüren, Dich selbst und andere motivieren, aber auch lassen können, Teil einer Gemeinschaft und der Natur sein. Mach Dich gemeinsam mit einer kleinen Gruppe auf den Weg, wecke Deine Lebensfreude, um gestärkt deinem Leben im Studium zu begegnen!

Auf dem Weg gibt es Anleitungen zu Achtsamkeitsübungen, Anregungen zur Selbstreflexion und Möglichkeiten zum Austausch in der Gruppe.

Termin: 18.05.2019, 8.00 – 18.00 Uhr

Anmeldung: ab 01.03.2019 via OPAL

### Wer ist die Lehrer\*in in Dir?

Annekathrin Pollmann & Carolin Stirner

Hast Du Dir schon mal Gedanken darüber gemacht, wie Du später als Lehrer\*in sein wirst? Wolltest Du schon immer mal Lehrer\*innen mit Berufserfahrung fragen, wie Sie Ihren Alltag meistern? Welche Erfahrungen haben Dich bereits geprägt und hatten Einfluss auf den Wunsch Lehrer\*in zu werden? Welche Bilder hast Du von Schule & Unterricht? In diesem Gruppencoaching geht es darum, sich mit den eigenen Prägungen und Erfahrungen im Kontext Schule auseinanderzusetzen und Vorstellungen und Perspektiven zum eigenen Lehrer\*innen-Sein zu reflektieren.

Termin 24.05.2019, 14 bis 18 Uhr

Anmeldung: ab 01.03.2019 via OPAL



Europäische Union

Europa fördert Sachsen.



Europäischer Sozialfonds



TECHNISCHE  
UNIVERSITÄT  
DRESDEN



MTC  
Mentoring - Tutoring - Coaching

