



START UP⁵

COACHING-PROGRAMM

DAMIT JUNGE HAUPTAMTLICHE IHR
POTENZIAL NUTZEN UND
GUT IN DEN BERUF STARTEN

TEILNEHMENDE

Wir haben Start UP⁵ speziell für Berufseinsteiger*innen entwickelt, die als Hauptamtliche in der christlichen Jugend- und Gemeindearbeit sowie in sozialen und diakonischen Berufsfeldern tätig sind. Die Inhalte sind auf die Anforderungen zum Berufsstart zugeschnitten.

ZEITLICHER UMFANG

Das Coachingprogramm hat eine Laufzeit von insgesamt 15 Monaten. Der nächste Kurs beginnt im Juli 2022 mit einem Kick-Off in Kassel. Davor gibt es bereits erste Impulse, die dabei unterstützen die anstehenden Veränderungen aktiv zu gestalten.

Damit ergibt sich folgender Gesamtumfang:

- Vorbereitende Impulse mit individueller Zeitplanung (Ca. 6 Wochen vor dem Kick-Off-Tag)
- Start des Coachingprogramms mit Kick-Off Ende Juli 2022 in Kassel
- Während des Programms gibt es Präsenzseminare, Online-Kurse, Coaching, Mentoring, virtuelle Gruppenmeetings und Reflexionsimpulse
- Abschluss Coachingprogramm im September 2023

INHALTE UND ZIELE

Anhand der 5 Säulen werden die Inhalte des Programms skizziert und die Ziele beschrieben.

DIE 5 SÄULEN DER IDENTITÄT

Das Coachingprogramm basiert auf den „5 SÄULEN DER IDENTITÄT“ des Psychologen Hilarion Petzold. Dieses Modell besagt, dass jeder Mensch seine Potenziale und Fähigkeiten nur dann am Besten entfalten kann, wenn alle fünf Säulen bzw. Lebensbereiche gestärkt und in Balance sind. Für Start UP⁵ haben wir das Modell abgewandelt und die geistliche Dimension des christlichen Glaubens aufgenommen.

Im Coachingprogramm arbeiten wir an allen fünf Lebensbereichen und geben Hilfestellung sowie wirksame Methoden, damit alle Säulen gefestigt und in einem stabilen Gleichgewicht gehalten werden können.

KOSTEN

Ein solch intensives Coachingprogramm verursacht Kosten: 150,00 € pro Teilnehmenden/Monat für Personal, Online-Plattform, Material, Seminare, u.v.m. Um allen Interessierten eine Teilnahme zu ermöglichen, haben wir ein Stipendienprogramm entwickelt, das den Großteil der Kosten abdeckt.

Damit können wir stark reduzierte Teilnahmekosten in Höhe von 39,00 € pro Monat ermöglichen.

SÄULE 1: GESUND LEBEN

KURZBESCHREIBUNG

„Bleiben Sie gesund“ – diese Floskel ist uns gut bekannt. Gesundheit ist in unserer heutigen Gesellschaft ein sehr hohes Gut. Faktoren wie Ernährung, Bewegung, Entspannung, Schlaf und eine positive Lebenseinstellung werden hierbei oft genannt. Gesund leben soll jedoch mehr sein, als die gängigen Schlagwörter. Mit unserem ganzheitlichen Ansatz wollen wir Gesundheit auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene fördern.

ZIELE

- Die Hauptamtlichen haben ein Bewusstsein über eine gesunde Balance zwischen Arbeit und Freizeit und haben Aspekte definiert, die für ihre individuelle Balance wichtig sind.
- Die Hauptamtlichen verfügen über Kompetenzen und ein tieferes Verständnis, ihr Leben gesund und ausgewogen zu gestalten.

- Die Hauptamtlichen gestalten ihre Freizeit bewusst entsprechend ihrer körperlichen und geistigen Bedürfnisse und schöpfen daraus Kraft für ihre Arbeit.

INHALTE

- Salutogenese: „Was hält mich gesund?“
- Entwicklung einer individuellen Balance zwischen Arbeit und Freizeit
- Einübung von (geistlichen) Ritualen
- Ernährungsberatung
- Praktische Methoden zur Burnout-Prävention



SÄULE 2: BEZIEHUNG LEBEN

KURZBESCHREIBUNG

Mit dem Start in den Beruf wird das gewohnte und sichere Umfeld der Hochschule/Ausbildungsstätte verlassen, und damit auch ein starkes soziales Netzwerk. Ein Start an einem (meist) neuen und unbekannten Ort ist verbunden mit vielen Chancen, aber auch mit Risiken. Finde ich Freunde? Kann ich mich auf die neue Situation ganz einlassen? Wie sehr trauere ich dem Vergangenen nach?

Start UP⁵ begleitet die Teilnehmenden, sich auf die neue Situation einzulassen und sich darin zurecht zu finden. Wir arbeiten aber auch daran, Kontakte und Beziehungen sowohl privat als auch beruflich gut zu gestalten.

ZIELE

- Die Hauptamtlichen verfügen über eine Haltung, die es ihnen ermöglicht, sich ganz auf ein neues (soziales) Umfeld einzulassen.

- Die Hauptamtlichen haben eine gesunde Balance in ihren Beziehungen. Sie sind in der Lage alleine mit sich zu sein, bestehende Kontakte zu pflegen und neue Beziehungen aufzubauen
- Die Hauptamtlichen sind in der Lage, berufliche und private Beziehungen bewusst zu gestalten und haben ein Verständnis von professioneller Distanz.

INHALTE

- Als Mensch am neuen Ort ankommen
- Professionelle Nähe und Distanz
- Private und berufliche Kontakte bewusst gestalten
- Umgang mit herausfordernden Persönlichkeiten



SÄULE 3: WIRKUNGSVOLL LEBEN

KURZBESCHREIBUNG

Gott hat eine Berufung für jeden Menschen. Diese zu entfalten, ist der Weg zu einem sinnerfüllten und wirkungsvollen Leben. Hauptamtliche widmen ihr Leben der Berufung, Menschen auf ihrem Lebens- und Glaubensweg zu begleiten und zu stärken. Der Berufseinstieg bringt die Herausforderung mit sich, dass Hauptamtliche sich in der Regel sehr stark selbst strukturieren müssen und häufig als Einzelkämpfer unterwegs sind.

ZIELE

- Die Hauptamtlichen verfügen über ein effektives und effizientes Selbst- und Zeitmanagement, das ihnen hilft, ihre Tätigkeit in der christlichen Jugend- und Gemeindegemeinschaft sowie der Sozialen Arbeit wirkungsvoll zu gestalten.
- Die Hauptamtlichen reflektieren ihre Persönlichkeit im beruflichen Kontext und entfalten bestmöglich ihre von Gott geschenkten Gaben und Fähigkeiten.

- Die Hauptamtlichen entwickeln eine konstruktive Fehlerkultur und können aus Misserfolgen lernen

INHALTE

- Effektives Selbst- und Zeitmanagement
- Aus Fehlern lernen und an Misserfolgen wachsen
- Leadership: Führen und geführt werden
- Nein sagen lernen
- Stimmige und gute Entscheidungen treffen
- Persönlichkeitsentwicklung und Gabenprofil
- Methoden für die Praxis



SÄULE 4: SELBSTSTÄNDIG LEBEN

KURZBESCHREIBUNG

Ein hohes Maß an Eigenverantwortlichkeit und Selbstständigkeit wird heute in vielen Berufsfeldern erwartet. Aber auch in Bezug auf die Gestaltung des Privatlebens wollen diese Schlüsselkompetenzen erarbeitet und erlernt werden.

Die neue Situation mit dem Berufseinstieg stellt viele Herausforderungen dar. Wohnungssuche, Verträge, Versicherungen, Ämtergänge, sinnvoller Umgang mit den ersten Gehältern und wichtige Investitionen die getätigt werden müssen.

ZIELE

- Die Hauptamtlichen haben ihre Finanzen im Blick und können damit eigenverantwortlich und sinnvoll umgehen.
- Die Hauptamtlichen sind in der Lage, das eigene Leben gut zu organisieren und die notwendigen Aufgaben des Alltags selbstständig zu bewältigen

INHALTE

- Orientierungshilfe im Versicherungsdschungel
- Hilfe und Tipps zur Steuererklärung
- Umgang mit Finanzen
- Unterstützung bei Ämterangelegenheiten
- Hilfestellung bei dringenden Problemen wie z.B. Unfälle, Sachschäden, Autoprobleme



SÄULE 5: GLAUBEN LEBEN

KURZBESCHREIBUNG

Ein lebendiger und im Alltag gelebter Glaube ist das Fundament gelingenden Lebens. Als „Berufschristen“ stehen Hauptamtliche vor der Herausforderung, ihren Glauben nicht nur beruflich sondern auch persönlich zu leben. Die tägliche Auseinandersetzung mit biblischen Texten und Themen führt aber nicht automatisch zu gelebter Glaubenspraxis. An den Ausbildungsstätten/Hochschulen war das geistliche Leben meist fest in die Tagesstruktur eingebettet. Mit dem Berufseinstieg sind die Hauptamtlichen viel stärker gefordert, ihr persönliches geistliches Leben selbst zu gestalten.

ZIELE

- Die Hauptamtlichen sind dafür sensibilisiert, welches ihre persönlichen Zugänge zu Gott im Alltag sind.

- Die Hauptamtlichen arbeiten nicht nur mit der Bibel, sondern schöpfen auch persönlich Kraft daraus.
- Die Hauptamtlichen kennen Methoden, um ihr Glaubensleben praktisch zu gestalten.

INHALTE

- Achtsamkeit und Spiritualität im Alltag.
- Reflexion der eigenen Glaubenspraxis.
- Methoden zur persönlichen Gestaltung des Glaubens.



METHODEN UND MEDIEN DES COACHINGPROGRAMMS

Mit Start UP⁵ begleiten wir junge Hauptamtliche bestmöglich in der spannenden Phase des Berufseinstiegs. Deshalb arbeiten wir mit einer Vielzahl an Methoden und Lernformen - um den Teilnehmenden mit ihren individuellen Bedürfnissen gerecht zu werden. Dabei orientierten wir uns an den besonderen Anforderungen des hauptamtlichen Dienstes. Über eine professionelle Online-Lernplattform haben die Hauptamtlichen stets einen umfangreichen Überblick über ihre Lerninhalte sowie den persönlichen Fortschritt innerhalb des Coachingprogramms.

EINE AUSWAHL DER LERNFORMEN UND METHODEN:

- Einzelcoaching
(Präsenz und Telefon-/Videokonferenz)
- Gruppencoaching und kollegiale Beratung
(Präsenz und Telefon-/Videokonferenz)
- Online-Video- und Selbstlern-Kurse
- Präsenzseminare
- Individuelle Beratung
- Mentoring
- Reflexionsimpulse und Challenges

*"Wessen wir am Meisten im Leben
bedürfen, ist jemand, der uns dazu
bringt, das zu tun wozu wir fähig sind."*

Ralph Waldo Emerson



START UP⁵