



*Dr. Nils Reschke*

TRAINING - COACHING - MODERATION

## **A.) Coaching-Angebote**

Als Team-Coach sowie systemischer Personal- und Business-Coach (ECA, QSA) unterstütze ich Sie bei Ihren beruflichen wie privaten Anliegen. Mein Vorgehen ist strikt lösungsorientiert und zielt darauf ab, Ihre Ressourcen zu aktivieren und zu entfalten. Gemeinsam entwickeln wir Strategien, um berufliche oder private Ziele zu erreichen und Ihre Entwicklung in Veränderungsprozessen bestmöglich zu fördern.

Als Coach bin ich Experte für die Gestaltung des Coachingprozesses. Lebenserfahrung, meine fundierte Ausbildung sowie ein klares methodisches Know-how erlauben mir grundsätzlich viele Themen mit Ihnen zu bearbeiten. Berufsbezogene Themen, die ich häufig begleite, sind etwa:

- **Hilfe bei Entscheidungsfindungen**
- **Entwicklung einer (beruflichen) Vision**
- **Karriereplanung**
- **Vorbereitung auf Auswahlverfahren**
- **Einstieg in die Führungsrolle**

Ich unterstütze Sie ferner auch bei Anliegen des Selbstmanagement und der Selbstfürsorge sowie bei weiteren privaten Themen:

- **Life Balance**
- **Selbst-, Zeit- und Stressmanagement**
- **Resilienz und Burnout-Prophylaxe**
- **Ziel- und Visionsentwicklung**

Neben Einzelcoaching für Fach- und Führungskräfte biete ich auch Teamcoaching und Moderation von Gruppenprozessen an. Dazu zählen unter anderem:

- **Moderation von Kick-Off-Meetings**
- **Supervision von Team- und Projektarbeit**
- **Teambildung, auch für interdisziplinäre und interkulturelle Kooperationen**
- **Teamentwicklung**
- **Umgang mit Konflikten**

Testimonials sowie weitere Informationen zu meinem Coaching-Verständnis, zur konkreten Arbeitsweise und zum Ablauf des Coachingprozesses finden Sie auf meiner Website:

<https://nilsreschke.world/coaching/coaching-angebote/#>

## B.) Trainings-Angebote

### I. Projekt-, Selbst- und Zeitmanagement

#### 1.) *Projektmanagement an der Hochschule – Tools und Techniken*

**In a nutshell:** Praxisnahe Einführung in die Grundlagen und Techniken der Projektarbeit anhand eines realitätsnahen Projekt-Szenarios

**Zielgruppen:** Projektleiter\*innen und Wissenschaftsmanager\*innen, Angehörige der Hochschulverwaltung, Professor\*innen, Postdocs, Promovierende

**Dauer:** i.d.R. 1,5 Tage (12 Stunden)

**Ihr Mehrwert:** Sie beherrschen die für den Hochschulkontext relevantesten Techniken der Projektplanung und -durchführung und sind in der Lage einzuschätzen, welche Tools und Projektmanagement-Ansätze in Ihren eigenen Projekten sinnvoll einsetzbar sind.

#### 2.) *Projektmanagement an der Hochschule – Führung und der „Faktor Mensch“*

**In a nutshell:** Hands-on-Workshop zu Führung und Teamarbeit in Projekten anhand eines realitätsnahen Projekt-Szenarios oder – ggf. – anhand eigener Projekte der Teilnehmenden

**Zielgruppen:** Projektleiter\*innen und Wissenschaftsmanager\*innen, Angehörige der Hochschulverwaltung, Professor\*innen, Postdocs, Promovierende

**Dauer:** i.d.R. 2 Tage (16 Stunden), ggf. auf 1,5 Tage kürzbar (12 Stunden)

**Ihr Mehrwert:** Sie lernen Grundlagen, Tools und neuere Ansätze der Führung, Teambildung und Teamentwicklung, die Sie unmittelbar in Ihre eigenen Projektarbeit integrieren können.

### 3.) **Management von Drittmittelprojekten**

**In a nutshell:** Praxisnahe Einführung in die Projektplanung sowie in das Berichtswesen und die Mittelverwaltung nach der Einwerbung

**Zielgruppen:** Projektleiter\*innen und Wissenschaftsmanager\*innen, Angehörige der Hochschulverwaltung, Professor\*innen, Postdocs, Promovierende

**Dauer:** i.d.R. 1,5-2 Tage (12-16 Stunden), nach individueller Absprache ggf. auch kürzer

**Ihr Mehrwert:** Sie beherrschen die Grundlagen der Projektplanung und -durchführung als auch Prinzipien des Controllings, des Berichtswesens und der Drittmittelverwaltung anhand eines realitätsnahen Projekt-Szenarios oder – ggf. – auch anhand eigener Projekte

### 4.) **Projektmanagement: klassisch, agil, hybrid**

**In a nutshell:** Praxisnahe Einführung in die wichtigsten Projektmanagement-Schulen. Diese vermittelt Grundhaltung/Mindset, Terminologie und zentrale Techniken der Schulen und befähigt Teilnehmende situativ zu entscheiden, welchen Ansatz bzw. welche (hybriden) Ansätze sie für eigene Hochschulprojekte sinnvollerweise wählen sollten.

**Zielgruppen:** Projektleiter\*innen und Wissenschaftsmanager\*innen, Angehörige der Hochschulverwaltung, Professor\*innen, Postdocs, Promovierende

**Dauer:** je nach Zielgruppe 1-2 Tage

**Ihr Mehrwert:** Sie lernen zentrale Ansätze des Projektmanagement einschließlich zentraler Terminologien, Techniken und Tools kennen (etwa PSP, Gantt Chart, Kanban Board, Retrospektiven etc.). Wichtiger noch: Sie sind nach dem Workshop in der Lage, die für sie passende Methodik zu wählen – sei dies nun für ein überschaubares Projekt wie einen Re-Akkreditierungsantrag oder aber für ein Hochrisiko-Projekt wie in der Grundlagenforschung.

### 5.) **Internationale Projekte managen**

**In a nutshell:** Einführung in die Besonderheiten sowie Chancen und Risiken Internationaler Projekte anhand eines realitätsnahen Szenarios.

**Zielgruppen:** Projektleiter\*innen und Wissenschaftsmanager\*innen, Angehörige der Hochschulverwaltung, Professor\*innen, Postdocs, ggf. auch Promovierende

**Dauer:** i.d.R. 1 Tag (8 Stunden), nach individueller Absprache auch länger

**Ihr Mehrwert:** Sie gewinnen Sicherheit in internationalen und interkulturellen Projekten, indem Sie sowohl die Grundlagen der Projektplanung und -durchführung kennen- als auch die Spezifika, Chancen und Risiken einzuschätzen lernen.

## 6.) ***Projekt- und Zeitmanagement für Promovierende***

**In a nutshell:** Anwendung relevanter Techniken des Projekt- und Zeitmanagement auf das Dissertationsprojekt

**Zielgruppe:** Promovierende aller Fachrichtungen

**Dauer:** i.d.R. 1,5 Tage (12 Stunden)

**Ihr Mehrwert:** Sie verlieren Ängste vor der Überforderung durch eine Dissertation, indem Sie Ihre Doktorarbeit technisch betrachten und als machbares Projekt planen und durchführen.

## 7.) ***Selbst- und Zeitmanagement***

**In a nutshell:** Vermittlung bewährter wie neuer Tools des Zeitmanagement und Reflexion des eigenen Umgangs mit der Zeit – und mit sich selbst.

**Zielgruppen:** Projektleiter\*innen und Wissenschaftsmanager\*innen, Angehörige der Hochschulverwaltung, Professor\*innen, Postdocs, Promovierende

**Dauer:** i.d.R. 1 Tag (8 Stunden)

**Ihr Mehrwert:** Sie bekommen schnell umsetzbare Zeitmanagement-Tools an die Hand und erhalten andererseits Anstöße, um unter Berücksichtigung der eigenen Bedürfnisse und des persönlichen Arbeitsstils das eigene Selbstmanagement zu überprüfen.

## II. Führung, Teamarbeit und Konfliktmanagement

### 8.) *Führung für Nachwuchswissenschaftler\*innen*

**In a nutshell:** Praxisnahe Einführung in die wichtigsten Handlungsfelder, Stile und Instrumente des Führens in der Wissenschaft

**Zielgruppen:** Projektleiter\*innen und Wissenschaftsmanager\*innen, Angehörige der Hochschulverwaltung, Nachwuchswissenschaftler\*innen (Postdocs, Promovierende u.a.)

**Dauer:** i.d.R. 1-1,5 Tage (8-12 Stunden)

**Ihr Mehrwert:** Sie gewinnen Sicherheit beim Einstieg in die Führungsrolle durch Identifikation der in Ihrer konkreten Situation relevanten Führungsaufgaben und -techniken.

### 9.) *Teams bilden, führen und auf Kurs halten*

**In a nutshell:** Einführung in Grundlagen und Techniken der Teamarbeit, -bildung und -entwicklung für Nachwuchs- und Führungskräfte in der Wissenschaft

**Zielgruppen:** Projekt- und Teamleiter\*innen, Mitarbeiter\*innen in Projekten und Teams, Wissenschaftsmanager\*innen, Angehörige der Hochschulverwaltung, Professor\*innen, Postdocs, Promovierende

**Dauer:** i.d.R. 1-1,5 Tage (8-12 Stunden)

**Ihr Mehrwert:** Sie verstehen Dynamiken von Teamprozessen und erlernen – von effektiven Kick-Off-Meetings ausgehend –, wie Sie Ihr eigenes Team durch fundamentale Führungstechniken aufstellen und konstruktiv durch die Projektarbeit begleiten.

### 10.) *Konflikte wahrnehmen, verstehen und bewältigen*

**In a nutshell:** Praxisorientierte Einführung in Konfliktodynamiken und in die Grundlagen und Techniken des Konfliktmanagements

**Zielgruppen:** Projektleiter\*innen und Wissenschaftsmanager\*innen, Angehörige der Hochschulverwaltung, Professor\*innen, Postdocs, Promovierende

**Dauer:** i.d.R. 1 Tag (8 Stunden)

**Ihr Mehrwert:** Sie lernen Konflikte frühzeitig zu erkennen und zu analysieren, reflektieren Ihren eigenen Konfliktstil und beherrschen selbst- und beziehungsregulierende Methoden, um Konflikte lösungsorientiert bearbeiten zu können.

### III. Karriereplanung

#### 11.) *Karriereplanung für Nachwuchswissenschaftler\*innen*

**In a nutshell:** Überblicksdarstellung zu Beschäftigungsperspektiven in der Wissenschaft, Analyse eigener akademischer Kompetenzen und Karriereanker sowie Entwicklung einer der eigenen Lebensplanung angemessenen Karrierestrategie.

**Zielgruppen:** Nachwuchswissenschaftler\*innen (Postdocs, Promovierende u.a.)

**Dauer:** i.d.R. 1 Tag (8 Stunden)

**Ihr Mehrwert:** Sie nehmen eine an Ihren Werten und Zielen orientierte Standortbestimmung vor, um auf der Basis bis dato erworbener Kompetenzen eine erfüllende Karriereplanung im wissenschaftlichen Umfeld oder darüber hinaus in Angriff nehmen zu können.

#### 12.) *Succeeding in German academia – Career planning for international scientists*

**In a nutshell:** Einführung in Karrierewege und -optionen im deutschen Wissenschaftsbetrieb für internationale Nachwuchswissenschaftler\*innen

**Zielgruppen:** Promovierende, Postdocs und andere Nachwuchswissenschaftler\*innen

**Dauer:** i.d.R. 1 Tag (8 Stunden)

**Ihr Mehrwert:** Um sich für oder wider eine Karriere in Deutschland entscheiden zu können, verstehen Sie die üblichen akademischen Karrierewege, lernen Beschäftigungsperspektiven an Hochschulen und in wissenschaftsnahen Berufen kennen und verstehen Standards und wichtige implizite Regeln des deutschen Wissenschaftssystems.

#### IV. Interkulturelle und interdisziplinäre Zusammenarbeit

##### 13.) *Introduction to German Academic Culture*

**In a nutshell:** Durch Übungen strukturierte Einführung in Standards und Stolpersteine der deutschen Wissenschaftskultur speziell für internationale Nachwuchswissenschaftler\*innen

**Zielgruppen:** Internationale Promovierende oder Postdocs

**Dauer:** i.d.R. 1 Tag (8 Stunden)

**Ihr Mehrwert:** Sie können sich ohne Reibungsverluste Ihrer wissenschaftlichen Tätigkeit hierzulande widmen, indem Sie die Standards wie auch die ungeschriebenen Gesetze der deutschen Wissenschaftskultur kennenlernen und Ihre Handlungskompetenz im Umgang mit Verwaltungsangehörigen, Peers und Betreuer\*innen erweitern.

##### 14.) *Interkulturelle Sensibilisierung*

**In a nutshell:** Praxisnahe Einführung in die kultursensible Gestaltung der internationalen Zusammenarbeit

**Zielgruppen:** Projektleiter\*innen und Wissenschaftsmanager\*innen, Angehörige der Hochschulverwaltung, Professor\*innen, Postdocs, Promovierende

**Dauer:** i.d.R. 1 Tag (8 Stunden)

**Ihr Mehrwert:** Sie vertiefen Ihr Verständnis für die Unterschiede von Wissenschaftskulturen, machen sich mit den Stolpersteinen der interkulturellen Projektarbeit vertraut und erlernen kommunikative Techniken, um virtuell oder in Präsenz möglichst reibungslos zu kooperieren.

##### 15.) *Internationale Projekte managen*

**In a nutshell:** Einführung in die Besonderheiten sowie Chancen und Risiken Internationaler Projekte anhand eines realitätsnahen Szenarios

**Zielgruppen:** Projektleiter\*innen und Wissenschaftsmanager\*innen, Angehörige der Hochschulverwaltung, Professor\*innen, Postdocs, ggf. auch Promovierende

**Dauer:** i.d.R. 1 Tag (8 Stunden)

**Ihr Mehrwert:** Sie gewinnen Sicherheit in internationalen und interkulturellen Projekten, indem Sie sowohl die Grundlagen der Projektplanung und -durchführung kennen- als auch die Spezifika, Chancen und Risiken einzuschätzen lernen.

### 16.) ***Multikulturelle Teams führen***

**In a nutshell:** Praxisnahe Einführung in Grundlagen, Techniken und Besonderheiten der Führung inter- bzw. multikultureller Teams

**Zielgruppen:** Projektleiter\*innen und Wissenschaftsmanager\*innen, Angehörige der Hochschulverwaltung, Professor\*innen, Postdocs, Promovierende

**Dauer:** i.d.R. 1 Tag (8 Stunden)

**Ihr Mehrwert:** Sie lernen die Erfolgsfaktoren inter- und multikultureller Teams kennen, identifizieren Konfliktpotentiale der Zusammenarbeit und beherrschen Führungstechniken, mit denen Sie den Grundstein für kultursensible und vertrauensvolle Kooperationen legen.

### 17.) ***Verhandeln in internationalen Kontexten***

**In a nutshell:** Einführung in Prinzipien und Techniken internationalen Verhandels anhand einer realitätsnahen Verhandlungssimulation oder anhand konkreter Fälle der Teilnehmenden

**Zielgruppen:** Projektleiter\*innen und Wissenschaftsmanager\*innen, Angehörige der Hochschulverwaltung, Professor\*innen, Postdocs, Promovierende

**Dauer:** i.d.R. 1 Tag (8 Stunden)

**Ihr Mehrwert:** Sie lernen Kultureinflüsse in internationalen Verhandlungen einzuschätzen, beherrschen die Klaviatur der Verhandlungsführung und lernen Verhandlungsblockaden oder andere Widerstände gesichtswahrend zu lösen.

### 18) ***Inter- und transdisziplinäre Zusammenarbeit***

**In a nutshell:** Einführung in Besonderheiten, Herausforderungen und Erfolgsfaktoren inter- und transdisziplinärer Projekte

**Zielgruppen:** Projektleiter\*innen und Wissenschaftsmanager\*innen, Angehörige der Hochschulverwaltung, Professor\*innen, Postdocs, Promovierende

**Dauer:** i.d.R. 1 Tag (8 Stunden)

**Ihr Mehrwert:** Sie lernen inter- und transdisziplinäre Projekte erfolgreich zu starten, Verständigungsprozesse der beteiligten Disziplinen zu moderieren und beherrschen die zentralen Managementaufgaben in den Phasen inter- und transdisziplinäre Projekte



## V. Promovieren und betreuen

### 19.) ***Skilled, motivated and self-empowered – Success strategies for the PhD***

**In a nutshell:** *Empowerment*-Workshop für Promovierende, welche ihre Doktorarbeit zügig meistern wollen, indem sie deren Herausforderungen bewusst und vorbereitet begegnen

**Zielgruppen:** Promovierende und Promotionsinteressierte

**Dauer:** i.d.R. 1-1,5 Tage (8-12 Stunden)

**Ihr Mehrwert:** Sie gewinnen mehr Sicherheit im Promotionsprozess, indem Sie Ihre eigenen Antreiber und wissenschaftlichen Fähigkeiten auf den Prüfstand stellen und erlernen, das Betreuungsverhältnis und Ihr *Standing* in der *Scientific Community* aktiv zu steuern.

### 20.) ***Erfolgreich und nachhaltig betreuen – Good practices für PhD-Betreuer\*innen***

**In a nutshell:** Praxisorientierter Workshop zur Entwicklung eigener Betreuungs-Standards und eines *good-practice*-Skripts der PhD-Betreuung

**Zielgruppen:** Promotionsbetreuer\*innen

**Dauer:** 0,5-1 Tag (6-8 Stunden)

**Ihr Mehrwert:** Sie gewinnen mehr Sicherheit in Betreuungsverhältnissen, indem Sie Ihr Selbstverständnis und die Rollenverteilung im Promotionsprozess klären und *hands-on*-Unterlagen u.a. zur Rollenklärung, zur Durchführung und Dokumentation von Betreuungsgesprächen sowie zum Monitoring des Promotionsfortschritts erstellen.