



Co-funded by
the European Union

2024-2-DE02-KA210-ADU-000267156



CoachingHer: Coaching for Empowerment and Success

Schulungskurs für Mütter

Leitfaden für Trainer

Lektion 9

Empathie & soziale Kompetenz

Das Projekt CoachingHer geht auf die Erkenntnis zurück, dass viele Frauen, insbesondere berufstätige Mütter oder Arbeitssuchende, vor der schwierigen Entscheidung stehen, Beruf und miteinander zu vereinbaren. In vielen Fällen schränken das Fehlen einer angemessenen Sozialpolitik und das Fortbestehen traditioneller kultureller Normen die Karrierechancen von Frauen ein und zwingen sie, ihre beruflichen Ambitionen aufzugeben oder ihr berufliches Engagement zu reduzieren.

Unser Ziel ist es, ein Umfeld zu schaffen, in dem Frauen weiterhin arbeiten und ihre Ambitionen verfolgen können, ohne sich zwischen Karriere und Familie entscheiden zu müssen. Das Projekt konzentriert sich auf zwei europäische Länder, Italien und Deutschland, mit unterschiedlichen sozioökonomischen und kulturellen Kontexten, die jedoch mit ähnlichen Herausforderungen hinsichtlich der Rolle der Frau auf dem Arbeitsmarkt und in der Gesellschaft konfrontiert sind.

In einem Kontext, in dem Frauen mit zahlreichen Hindernissen beim Zugang zu Macht- und Verantwortungspositionen konfrontiert sind, bietet CoachingHer eine konkrete Lösung; die Teilnehmerinnen werden in die Lage versetzt, Führungs-, Zeitmanagement- und Multitasking-Fähigkeiten zu entwickeln, die für die erfolgreiche Bewältigung der Herausforderungen von Beruf und Familie entscheidend sind.

Funded by the European Union. However, the views and opinions expressed are solely those of the author(s) and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor the EACEA can be held responsible for this.



1. Vorstellung des Themas „Empathie & soziale Kompetenz“ (10 Min)

- Ziel der Einheit: Die Teilnehmerinnen sollen einen wertschätzenden Umgang im beruflichen und privaten Umfeld anwenden können. Sie können Fähigkeiten und Fertigkeiten zu verstehen. Sie werden sich mit Teamarbeit gemeinsamer Pläne und Ziele annehmen.

2. Einstieg: Was bedeutet „Empathie & soziale Kompetenz“ für dich? (15 Min)

- Gruppendiskussion und gemeinsames definieren
- „Was ist Empathie?“
- „Was ist soziale Kompetenz?“

3. Impuls: Grundlagen von „Empathie & soziale Kompetenz“ (25 Min)

Vortrag

A. Empathie:

- Einfühlungsvermögen
- Emotionale Resonanz
- Unterstützung und Mitgefühl

B. Soziale Kompetenz

- Kommunikationsfähigkeit
- Konfliktlösung
- Beziehungsmanagement

4. Übung: „Perspektivwechsel“ (20 Min)

- Gruppenarbeit:
 - Situation: Ein Kind wirft etwas auf den Boden.
 - Vergleichen – Reaktionen der Teilnehmerinnen
- Ziel: Angemessen und empathisch zu handeln

5. Pause (15 Min)

Gerne mit Snack-Tisch und Austausch in Kleingruppen.

6. Austausch: Soziale Kompetenz im Alltag (20 Min)

- Gruppenarbeit:
 - „Wann hast du dich besonders verstanden gefühlt?“
 - „Wann war es schwer, empathisch zu reagieren?“
- Ergebnisse auf Plakaten sammeln und vorstellen

7. Alltagstipps (15 Min)

- Bewusst zuhören
- Gefühle benennen (eigene & fremde)
- Feedback wertschätzend geben
- Eigene Grenzen erkennen

8. Abschlussrunde (10 Min)

- „Was nehme ich heute mit?“ (1 Satz von jeder Teilnehmerin)
- „Wo will ich meine soziale Kompetenz weiterentwickeln?“
- Arbeitsblatt austeilen (digital oder Papier)
- Optional: Einladung zur WhatsApp-/Telegram-Gruppe zum weiteren Austausch