



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 7

Netzwerken & Unterstützungssysteme

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 „Netzwerken & Unterstützungssysteme“ nutzen (10 Min)

- Ziel der Einheit: Die Teilnehmerinnen lernen den Aufbau eines verlässlichen Unterstützungsnetzwerkes, Sie lernen den Austausch mit anderen berufstätigen Eltern auszudehnen. Sie können so Erfahrungswerte evaluieren und weitergeben

2. Einstieg: Was bedeutet „Netzwerken & Unterstützungssysteme“ für dich? (15 Min)

- Gruppendiskussion oder Mentimeter/Pinwand:
 - „Wie organisierst du damit deinen Alltag?“
 - „Was nützt Dir das Thema am meisten im Tagesablauf?“
- Gemeinsames Sammeln typischer Herausforderungen von Müttern

3. Impuls: Grundlagen des „Netzwerken & Unterstützungssysteme“ (25 Min)

A. Das Netzwerken:

- Beziehungen aufbauen
- Ressourcen und Informationen teilen
- Karrierechancen nutzen

B. Die Unterstützungssysteme:

- Zugang zu Ressourcen
- Emotionale Unterstützung
- Feedback und Perspektiven

4. Übung: „Netzwerken & Unterstützungssystemen“ (20 Min)

- Arbeitsblatt
- Gruppenarbeit: Vergleichen – Was optimiert dieses Thema in meinem Umfeld? Was brauche ich für einen beruflichen und persönlichen Erfolg?
- Ziel: Netzwerken und Unterstützungssysteme richtig verstehen und anwenden

5. Pause (15 Min)

Gerne mit Snack-Tisch und Austausch in Kleingruppen.

6. Austausch Netzwerken & Unterstützungssysteme: (20 Min)

- Barrieren
- Strategien
- Gruppenarbeit:
 - „Was funktioniert für Dich?“
 - „Welche Unterstützung brauchst Du noch?“
- Ergebnisse auf Plakaten sammeln und vorstellen

7. Tools & Tipps (15 Min)

- Netzwerk pflegen
- Lernen Hilfe anzunehmen
- Kommunikation der eigenen Grenzen

8. Abschlussrunde (10 Min)

- „Was nehme ich heute mit?“ / „Was möchte ich umsetzen oder verändern?“ (1 Satz von jeder Teilnehmerin)
- Optional: Einladung zur WhatsApp-/Telegram-Gruppe zum weiteren Austausch