



Online-Lehre mit Wohlfühlfaktor	
Lehre und Beziehungen gestalten in Zeiten des digitalen Wandels	2
Aktiver Umgang mit pandemie- und kriegsbedingten Belastungen Studierender	
Gestaltung der Online-Lehre und Beziehung zu und zwischen Studierenden.....	3
Anker setzen bei Überschwemmung	
Selbstregulierung in Konfliktsituationen	4
Gruppenarbeiten prozessorientiert begleiten	
Mit Bewusstheit und Verantwortung zu nachhaltiges Peer-Learning fördern.....	5
Konfliktkompetenz trainieren	
Konstruktiver Umgang mit herausfordernden Situationen	6
Stärke durch Vielfalt	
Erfolgreich zusammenarbeiten in diversen Gruppen.....	7
Gruppendynamiken in der Lehre diversitätsgerecht begegnen	
kooperatives Lernen gestalten	8
Selbstmanagement	
Beruf und Leben eigenverantwortlich und bewusst gestalten	9
Vom Beruf zur Berufung	
Die persönliche Berufsvision finden und leben	10



Caroline Große

Diplom-Psychologin
N-Prozess®-Moderatorin & Prozessorientierter Coach

In meinen Workshops facilitiere ich Austausch- und Erkenntnisprozesse, die an vorhandene Kompetenzen anknüpfen und Wissen und Fertigkeiten damit unmittelbar integrieren und umsetzen lassen. Nach meinem Psychologie-Diplom von den Universitäten Potsdam und Utrecht im Schwerpunkt Pädagogik und meiner berufsbegleitenden Ausbildung zum prozessorientierten Coach und Trainer arbeite ich in eigener Praxis in Berlin. Meine berufliche Erfahrung speist sich zudem aus der langjährigen Arbeit in der Berufsorientierung mit verschiedensten Personengruppen und psychosozialen Kontakt- und Beratungsstellen sowie Lehrveranstaltungen an Berliner Universitäten. Lesen Sie mehr auf meiner Website oder fragen Sie mich persönlich an.

Sprechen Sie mich gern an, wenn Sie Trainingsbedarfe haben, die zu meinem Profil passen könnten und nicht im aktuellen Angebot enthalten sind.

Online-Lehre mit Wohlfühlfaktor

Lehre und Beziehungen gestalten in Zeiten des digitalen Wandels

Workshopbeschreibung

Durch die Online-Lehre sind wir gefordert, die Rolle und Aufgaben als Lehrende den aktuellen Anforderungen anzupassen. Wir reflektieren in diesem Workshop, was sich durch die Umstellung auf das Online-Format verändert hat und wie Lern-Lehr-Beziehungen produktiv gestaltet werden können. Das bildet die Grundlage für eine passgenaue Gestaltung des Online-Lehrraums entsprechend der eigenen Anforderungen und Bedürfnisse sowie derer der Studierenden.

Workshopziele

- den aktuellen Lehr- und Kommunikationsstil erkennen
- Grenzen und Chancen der Lehr-Lern-Kommunikation im digitalen Raum reflektieren und kollektiv Lösungen für den Umgang damit entwickeln
- eigene Handlungsspielräume in der Gestaltung der Lehre und Kommunikation mit Studierenden erkennen
- Sammlung von Tools, um die Kommunikation und Zusammenarbeit der Studierenden untereinander anzuregen und zu moderieren

Workshopinhalte

- Wahrnehmen der eigenen Wirksamkeit in der Online-Lehre: Besonderheiten der Kommunikation zwischen den Lehrenden und Studierenden und der Zusammenarbeit innerhalb der Studierendenschaft im virtuellen Raum
- Erfahrungen mit Gruppendynamik und Rollen in der Lehr-Lern-Kommunikation
- Besonderheiten der virtuellen Lehre und damit verbundene Anforderungen an die eigene Arbeitsplatz- und Lehreinheitsgestaltung sowie der Kommunikation
- Austausch über typische Probleme in der Online-Lehre und kooperatives Erarbeiten von Fragestellungen mit entsprechenden, individuell passenden Lösungsansätzen
- Austausch über Online-Tools und deren Wirksamkeit

Anzahl Teilnehmer*innen	6 - 12 Teilnehmer*innen
Zielgruppe	Lehrende und Mitarbeitende aller Fachbereiche
Organisatorisches	Der Workshop findet als Online-Training statt. Umfang: 2 Sitzungen von je 3,5h (inkl. Pausen), idealerweise im Abstand von einer Woche
Additional	Selbstbeobachtungsaufgabe zwischen Lehr- und Lerneinheiten mit Peer2peer-Coaching

Aktiver Umgang mit pandemie- und kriegsbedingten Belastungen Studierender

Gestaltung der Online-Lehre und Beziehung zu und zwischen Studierenden

Workshopbeschreibung

In der Lehre hat sich die Kommunikation mit den Studierenden verändert. Die globalen Herausforderungen durch Klimawandel, Pandemie und Kriegsgeschehen stellen psychische Belastungen dar, die u.a. als verringerte Aufnahme- und Leistungsfähigkeit, Prokrastination oder Fernbleiben Studierender sichtbar werden. Das hat Konsequenzen für die Rolle als Lehrende*r und die konkrete Lehrgestaltung.

Herausforderungen, Möglichkeiten sowie Begrenzungen im Umgang mit psychisch geforderten Studierenden werden individuell und in kollegialen Austauschformaten reflektiert und somit produktiv für die aktive und konstruktive Ausgestaltung der Lehr-Lern-Beziehung genutzt. Durch die Arbeit im Plenum und in Kleingruppen werden die Erfahrungen von Lehrenden mit schwierigen Situationen anhand konkreter Praxisbeispiele zum Gegenstand gemeinsamen Arbeitens an Handlungsoptionen.

Workshopziele

- Erkennen und Reflexion pandemiebedingter Belastungen Studierender und deren Auswirkungen in der Lehre
- Berücksichtigen von Besonderheiten und Herausforderungen der Lehr-Lern-Kommunikation aller Beteiligten
- Erkennen von Möglichkeiten und Grenzen der Rolle als Lehrende*r im Umgang mit psychischen Belastungen Studierender
- sich konstruktiv mit Kolleg*innen über Probleme und Handlungsoptionen verständigen
- verschiedene Handlungsansätze (Best Practices), um damit schwierige Situationen in der Lehre aufgreifen zu können

Workshopinhalte

- Wahrnehmen und Thematisieren der eigenen Erfahrungen mit Studierenden in der Lehre im Kontext globaler Herausforderungen
- Besonderheiten und Herausforderungen der Kommunikation aller Beteiligten
- Veränderungen durch die Online-Lehre und Auswirkungen auf die Rolle als Lehrende*r
- Einnehmen von Studierendenperspektiven
- kollegialer Austausch und Plenumsdiskussion über schwierige Situationen und Handlungsmöglichkeiten anhand konkreter Praxisbeispiele
- kooperatives Erarbeiten von individuell passenden Umgangsweisen

Anzahl Teilnehmer*innen	6-12 Teilnehmer*innen
Zielgruppe	Lehrende und Mitarbeitende aller Fachbereiche
Organisatorisches	Das Seminar kann sowohl als Präsenz-, als auch als Online-Training angeboten werden. Umfang Online: 2 Sitzungen von je 3,5h (inkl. Pausen) Umfang in Präsenz: Ganztagsworkshop

Anker setzen bei Überschwemmung

Selbstregulierung in Konfliktsituationen

Workshopbeschreibung

Im Angesicht weitreichender politischer Konflikte und globaler Herausforderungen können wir uns leicht überschwemmt und machtlos fühlen. Die mittlerweile zweijährige Pandemie, die Klimakrise und nun der Krieg in der Ukraine sind Themen, deren Größenordnung individuell nicht nur heraus- sondern überfordernd sein können. Im Umgang mit diesen Schwierigkeiten gibt es verschiedene Verfahrensweisen, die von der persönlichen Prägung und Erfahrung gespeist und nicht unbedingt als hilfreich empfunden werden.

In diesem Workshop reflektieren Teilnehmende Strategien im Umgang mit bewältigten sowie aktuellen Herausforderungen. Dadurch wird die Bewusstheit über die persönlichen Ressourcen sowie dem Umgang mit diesen geschult. Im Austausch mit der Gruppe erörtern wir Coping-Strategien und deren Nutzen in diesen bewegten Zeiten. Wir bilden eine Grundlage für bewusste Entscheidungen in Krisenmomenten und stärken Empathie, Resilienz und Gemeinschaftsgefühl.

Workshopziele

- Bewusstheit und (Selbst-)Empathie in herausfordernden Situationen schulen
- Chancen und Grenzen des eigenen Handlungsspielraums erkennen
- Resilienz und hilfreiche Selbstregulierungsstrategien stärken

Workshopinhalte

- konzeptionelle Einordnung von Krisen, Bewältigungsstrategien und Ressourcen
- individuelle Reaktionsmuster detektieren und verstehen
- persönliche Selbstregulierungs- und Handlungsoptionen erarbeiten

Anzahl Teilnehmer*innen	4-14 Teilnehmer*innen
Zielgruppe	Lehrende, Mitarbeitende oder Studierende aller Fachbereiche
Organisatorisches	Das Seminar kann sowohl als Präsenz-, als auch als Online-Training angeboten werden. Umfang Online: 2 Sitzungen von je 3,5h (inkl. Pausen) Umfang in Präsenz: Ganztagsworkshop

Gruppenarbeiten prozessorientiert begleiten

Mit Bewusstheit und Verantwortung zu nachhaltiges Peer-Learning fördern

Workshopbeschreibung

Gruppenarbeiten ermöglichen Studierenden, sich Wissen eigenständig zu erarbeiten, dabei ihre Teamfähigkeit zu stärken und somit nachhaltig ihre Kompetenzen zu erweitern. Damit eröffnen Gruppenarbeiten ein enormes Lernpotential. In der Praxis lösen sie bei den Beteiligten jedoch oftmals Stress, Unbehagen oder Widerstände aus. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie Rahmenbedingungen für gelingende Peer-Learning-Prozesse schaffen und Ihre Studierenden situationsgerecht und prozessorientiert bei Gruppenarbeiten begleiten können.

Im Rahmen des vierteiligen Online-Workshops erarbeiten Sie notwendige gruppendynamische Grundlagen, die Ihr Verständnis für intra- und interpersonelle Prozesse innerhalb von Gruppenarbeiten in der eigenen Lehrpraxis schärfen. Während des Workshops werden Sie interaktiv in kollegialen Gruppen arbeiten und anhand dieser Selbsterfahrungen eigene Lehr- und Lernprozesse im Zusammenhang mit Gruppenarbeiten reflektieren. Kurze Theorieimpulse zur Dynamik und Rollen in Gruppenprozessen, Führungsstilen sowie Konfliktlösungskompetenzen öffnen den Raum für praktische Übungen in Kleingruppen und den Peer-to-Peer Austausch. Gemeinsam erarbeiten Sie eine reichhaltige Sammlung an Kompetenzen und Erfahrungswerten, die das Herstellen der Arbeitsfähigkeit in Studierendengruppen bei Peer-Learning-Aufgaben und das Moderieren von Gruppenprozessen unterstützen.

Workshopziele

- konzeptuelles Wissen über die Dreh- und Angelpunkte konstruktiver Arbeit in Teams
- Bewusstheit über die eigenen Stärken und Motivationen
- Prozessorientierte Begleitung Ihrer Studierenden bei Gruppenarbeiten
- situationsgemäße Anwendung der Kenntnisse über Meta-Skills, Rollen und einen konstruktiven Führungsstil entsprechend der Arbeitsphasen in Gruppenprozessen
- Reflexion Ihres gruppendynamischen Verständnisses und Einbindung in die Planung und Durchführung von Gruppenarbeiten, um nachhaltiges Peer-Learning zu facilitieren
- Gruppenarbeitsprozesse auch bei herausfordernden oder konfliktären Situationen lernförderlich unterstützen

Workshopinhalte

- Phasen der Gruppenarbeit (nach Tuckman) und Implikationen für Leitungsrolle und -stil
- Rahmenbedingungen für gelingende Gruppenarbeit und Peer-Learning
- Konstruktiver Umgang mit Herausforderungen und Konflikten im Teamkontext und der Leitungsrolle
- Dynamiken durch Rang, Rolle und Hierarchie in Gruppen
- Meta-Skills für die studierendenzentrierte Begleitung von Gruppenarbeiten

Dozent*innen	Team Teaching mit Caroline Große und Kristian Schubert
Anzahl Teilnehmer*innen	6-16 Teilnehmer*innen
Zielgruppe	Lehrende und Mitarbeitende aller Fachbereiche
Organisatorisches	Das Seminar findet semesterbegleitend als Online-Training statt. Umfang: 4 Termine à 3,5h (inklusive Pausen)

Konfliktkompetenz trainieren

Konstruktiver Umgang mit herausfordernden Situationen

Workshopbeschreibung

Konfliktsituationen werden oft als Ärgernis oder Störung erlebt oder vermieden und binden dadurch viel Energie. Das erschwert die produktive Zusammenarbeit, worunter Forschung, Lehre und die kooperative Zusammenarbeit leiden. Gleichzeitig sind Meinungsverschiedenheiten im universitären Kontext unvermeidbar. Der akademische Geist lebt von kritischer Betrachtung und dem Hinterfragen von Standpunkten und vermeintlichen Gewissheiten. Die *N-Prozess*[®]-Moderation fasst Konflikte als einen wertvollen und zentralen Bestandteil von Beziehungsgestaltung und Entwicklungsprozessen auf. Doch wie können Konflikte kooperativ und nachhaltig gelöst und das darin verborgene Potenzial geborgen werden?

In diesem Seminar lernen Sie Konflikte besser zu verstehen, konstruktiv anzusprechen und nachhaltig zu lösen. Mit diesen wichtigen Kompetenzen gewinnen Sie mehr Agilität im konstruktiven Umgang mit Konflikten.

Workshopziele

- Konflikte in ihrer Struktur verstehen
- den eigenen Konfliktstil erkennen
- eigene Handlungsspielräume in Konfliktsituationen erweitern

Workshopinhalte

Teil 1:

- den eigenen Konfliktstil erkennen
- Komponenten eines Konflikts
- unterschiedliche Standpunkte konstruktiv kommunizieren

Teil 2:

- Konfliktverhalten und dessen neurobiologische Hintergründe
- Macht- und Ohnmachtserfahrung in Konflikten
- bewusster Umgang mit Ressourcen, Hierarchien und Privilegien

Teil 3:

- Schritte der Konfliktarbeit
- konstruktiver Umgang mit eigenem Konfliktstil, Agieren in herausfordernden Situationen, systemische Konflikte
- Mastertoolbox für Konfliktlösung

Anzahl Teilnehmer*innen	6 - 15 Teilnehmer*innen
Zielgruppe	Lehrende und Mitarbeitende aller Fachbereiche oder Studierende
Organisatorisches	Das Seminar kann sowohl als Präsenz- als auch als Online-Training angeboten werden. Umfang je nach Vertiefungsgrad der Thematik zwischen 1-3 Tagen. Im Online-Format entspricht ein Seminartag zwei Veranstaltungen à 3,5 Stunden.

Stärke durch Vielfalt

Erfolgreich zusammenarbeiten in diversen Gruppen

Workshopbeschreibung

In den letzten Jahren kam es zu einer wachsenden Bewusstheit für das Thema Diversität. Doch wie ist es neben all der theoretischen Auseinandersetzung mit dem Thema möglich, dessen Potentiale praktisch zu leben? Wie können wir im akademischen Kontext eine Atmosphäre der Wertschätzung und Sicherheit erschaffen, in der sich alle Beteiligten wohlfühlen und ohne Angst mit vollem Elan einbringen? Wie gelingt es, dass Gruppen die heterogene Zusammensetzung als Bereicherung und Chance für neue Blickwinkel und Perspektiven annehmen können? In diesem Seminar setzen wir uns intensiv mit diesen Fragen auseinander und erfahren den Wert von Diversität in uns und unseren Beziehungen. Dabei werden auch zugrundeliegende Aspekte wie Rang, Privilegien und Gruppendynamik thematisiert.

Workshopziele

- Potentiale von Diversität in Gruppen erfahren
- Bewusstheit für Privilegien und Rangdynamiken erlangen
- diversitätsspezifische Gruppendynamiken verstehen
- Fluidität im Wechsel zwischen Perspektiven erlernen

Workshopinhalte

- Wie begegnet uns Diversität im Alltag und wie bereichert sie uns?
- Erkennen und Stärken der Eckpunkte der eigenen Identität
- Wert und Balance in Vielfalt und Begrenzung finden
- konstruktive Kommunikation über Unterschiede zwischen dir und mir
- Ich und die anderen: Rang & Privilegien (gläserne Decke)
- Gruppendynamik (In- und Out-group-Phänomene/ Ein- und Ausschlussphänomene)

Anzahl Teilnehmer*innen	6 - 15 Teilnehmer*innen
Zielgruppe	Lehrende und Mitarbeitende aller Fachbereiche oder Studierende
Organisatorisches	Das Seminar kann sowohl als Präsenz- als auch als Online-Training angeboten werden. Umfang nach Vertiefungsgrad: 1-3 Tage, wobei die thematischen Schwerpunkte des Trainings nach Bedarf der Teilnehmenden gesetzt werden. Im Online-Format entspricht ein Seminartag zwei Veranstaltungen à 3,5 Stunden.

Gruppendynamiken in der Lehre diversitätsgerecht begegnen

kooperatives Lernen gestalten

Workshopbeschreibung

In der Lehre sind wir mit der Herausforderung konfrontiert, nicht nur Wissen zu vermitteln, sondern den Studierenden zu ermöglichen, dieses Wissen bestmöglich in deren individuellen Lernprozess zu integrieren. Wie gelingt das in Angesicht der Diversität der Studierendenschaft? In diesem Workshop steht im Fokus, wie Sie Ihre Lehre als Lernraum gestalten können, in dem die Diversität der Studierenden zur inhaltlichen Bereicherung wird und zudem eine kooperative Lernatmosphäre entsteht.

In diesem dreiteiligen Online-Workshop betrachten wir Potenziale und Herausforderungen von Diversität für den individuellen und kollektiven Lernprozess. Sie reflektieren Ihre Erfahrungen und Ihren Stil hinsichtlich diversitätsgerechter Lehre und lernen Methoden kennen, um sich selbst und Ihren Studierenden Vielfalt zu ermöglichen. Dazu erarbeiten wir in Einzel- und Gruppenformaten, wie Sie den Fokus auf die essentiellen Lehrinhalte und Lernziele setzen und zugleich Raum für die persönlichen Lerninteressen und Impulse der Studierenden schaffen. Das ermöglicht Ihnen, sowohl auf diverse Lernvoraussetzungen, Erfahrungshintergründe und Lernbedarfe der Studierenden situativ angemessen einzugehen, als auch fluide auf Gruppendynamiken und Konfliktsituationen zu reagieren.

Workshopziele

- Diversität in Studierendengruppen bewusst wahrnehmen und in der Lehrgestaltung konstruktiv nutzen
- didaktisch-methodische Planung von diversitätsgerechten Lehrveranstaltungen durch die Fokussierung auf wesentliche Lehrinhalte und -ziele
- Gruppendynamiken in der eigenen Lehrpraxis identifizieren und angemessen handeln
- mit Hilfe geeigneter Methoden eine integrative und kooperative Lernatmosphäre etablieren
- Konfliktsituationen diversitätsgerecht begegnen und Konfliktfähigkeit als Grundlage für kooperatives Lernen fördern

Workshopinhalte

- Impulse zu Diversität für den individuellen und kollektiven Lehr- und Lernprozess sowie Konfliktodynamik in Gruppen und der Leitungsrolle als Lehrperson
- Übungen zur Fokussierung auf wesentliche Lehrinhalte und Selbstwahrnehmung
- Wert, Herausforderungen und Balance in der Vielfalt und Begrenzung finden
- Reflexion von gruppendynamischen und Rollenaspekten in den eigenen Lehrveranstaltungen
- Methodensammlung zum Gestalten eines kooperativen und diversitätsgerechten Lehr- und Lernraums

Dozent*innen	Team Teaching mit Caroline Große und Kristian Schubert
Anzahl Teilnehmer*innen	6 - 15 Teilnehmer*innen
Zielgruppe	Lehrende aller Fachbereiche
Organisatorisches	Das Seminar findet als Online-Training statt. Umfang: 3 Termine à 3,5h (inklusive Pausen)

Selbstmanagement

Beruf und Leben eigenverantwortlich und bewusst gestalten

Workshopbeschreibung

Im Zeitalter der Selbstoptimierung kann es manchmal so wirken, als wäre nichts genug - vor allem wir selbst nicht. Dadurch kann es zu Diskrepanzen zwischen wahrgenommenen und tatsächlichen Anforderungen im Berufs- und Privatleben kommen, die zu Missverständnissen, Frustration und Verausgabung bis hin zum Burn-out führen.

Dieser Workshop baut eine Brücke zwischen selbstverantwortlichen Handlungsoptionen, bewusster Gestaltung des privaten und Berufslebens und einer gesundheitsförderlichen Haltung gegenüber Anspruchshaltungen im Innen und Außen. Darüber hinaus erarbeiten wir einen Kommunikationsstil, der direkte und verständliche Absprachen fördert und damit die Kommunikation und Effizienz im privaten und Berufsalltag fördert.

Workshopziele

- Bewusstheit über eigene und externe Ansprüche und Zielvorstellungen schaffen
- Identifikation mit realistischen Visionen, Bedürfnissen und individuellen Grenzen
- Abbau von Stressoren
- deutliche Kommunikation von Voraussetzungen, Notwendigkeiten und Grenzen

Workshopinhalte

- eigene und externe Ansprüche formulieren und Visionen für das eigene Selbst bewusst machen
- Bedürfnisse & Grenzen anhand persönlicher Beispiele erkunden und kommunizieren
- Modell des Alltags ausarbeiten - Realität vs. Vision
- Fokus schärfen auf Essentielles und Ressourcen

Anzahl Teilnehmer*innen	6-12 Teilnehmer*innen
Zielgruppe	Lehrende und Mitarbeitende aller Fachbereiche oder Studierende
Organisatorisches	Das Seminar kann sowohl als Präsenz-, als auch als Online-Training angeboten werden. Umfang Online: 2 Sitzungen von je 3,5h (inkl. 30 Minuten Pause) Umfang in Präsenz: Ganztagsworkshop

Vom Beruf zur Berufung

Die persönliche Berufsvision finden und leben

Workshopbeschreibung

Berufliche Entscheidungen sind von vielen Faktoren abhängig. Oft sind wir aber im Berufsalltag so auf die aktuellen Herausforderungen fokussiert, dass der Blick auf die persönlichen Langzeitziele und Zufriedenheit hintenansteht. Dieser Workshop dient der bewussten Auseinandersetzung mit dem individuellen beruflichen Werdegang und der Visionsarbeit für ein erfülltes Arbeitsleben. Teilnehmende erörtern bisherige Entscheidungsgrundlagen und erfahren ihren Gestaltungsspielraum in der eigenen Karriere. Letztlich erarbeiten sie konkrete Schritte für eine berufliche Zukunft, die zu ihren persönlichen Werten, Präferenzen und Stärken passt.

Workshopziele

- Bewusstheit über das berufliche Profil: Erfahrungswerte, Stärken und Präferenzen
- Erlernen von Methoden, die klare und fundierte Karriereentscheidungen ermöglichen
- Gestaltungsfreiheit im beruflichen Werdegang gewinnen
- konkrete Handlungsschritte für die berufliche Zukunft

Workshopinhalte

- Reflexion des bisherigen Werdegangs und der daraus gewonnenen Kompetenzen
- Identifikation persönlicher Voraussetzungen, Werte und Zielstellungen
- Visionsarbeit zu individuellen beruflichen Entwicklungs- und Handlungsoptionen

Anzahl Teilnehmer*innen	12-15 Teilnehmer*innen
Zielgruppe	Lehrende und Mitarbeitende aller Fachbereiche, Studierende aller Fachbereiche (Fokus auf Spezialisierung während des Studiums/ Master-Wahl/ berufliche Orientierung im Anschluss an das Studium)
Organisatorisches	Das Seminar kann sowohl als Präsenz-, als auch als Online-Training angeboten werden. Umfang Online: 2 Sitzungen von je 3,5h (inkl. 30 Minuten Pause) Umfang in Präsenz: Ganztagsworkshop