



## Umgang mit der Komplexität des Lebens: Ihr Retreat zur Selbstreflexion und strategischen Zukunftsplanung Bad Boll, 08. – 10.01.2025

### Kontext:

Der Europäische Kompetenzrahmen für Forscher\*innen<sup>1</sup> und das begleitende Tool „ResearchComp“<sup>2</sup> bieten Forschenden eine umfassende Unterstützung bei der Bewertung und Weiterentwicklung ihrer überfachlichen Kompetenzen. Als erster Kompetenzrahmen, der mit der europäischen Klassifikation für Fähigkeiten, Kompetenzen und Berufe (ESCO) abgestimmt ist, setzt ResearchComp neue Maßstäbe. Er umfasst sieben zentrale Kompetenzbereiche<sup>3</sup>: Kognitive Fähigkeiten, Forschung betreiben, Forschung managen, Forschungsinstrumente managen, Wirkung erzielen, mit anderen zusammenarbeiten und Selbstmanagement. Diese Bereiche helfen Forschenden, ihre Karriere in verschiedenen Sektoren erfolgreich voranzutreiben.

In Anlehnung an die Empfehlungen im **Kompetenzfeld Selbstmanagement** bieten wir Ihnen die Gelegenheit, in einem 2,5-tägigen Retreat eine umfassende persönliche Selbstreflexion vorzunehmen. Die Schwerpunkte liegen dabei auf dem Umgang mit komplexen Lebensrealitäten, Stärkung der Entscheidungskraft in Zeiten von Ungewissheit und der Entwicklung einer persönlichen Zukunftsstrategie. Im Rahmen dieses Retreats haben Sie die Möglichkeit, Ihre Fähigkeiten, Stärken, Wünsche, Lebensziele und Werte zu erkunden.

Die Erkenntnisse Ihres Retreats können im nächsten Schritt zum Abgleich mit den am Arbeitsmarkt gegebenen Möglichkeiten genutzt werden, zum Beispiel durch Arbeitsmarktinformationen, Expertenberatung über konkrete Berufswege und das Sammeln eigener Erfahrungen, etwa durch persönlichen Austausch oder praktisches „Hineinschnuppern“ in ein bestimmtes Berufsfeld.

**Zielgruppe:** Dieses Angebot richtet sich an Juniorprofessor\*innen, Postdocs und Promovierende der Universität Stuttgart aller Disziplinen. Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt.

### Angebot:

- Was? 2,5-tägiges Retreat inkl. Übernachtung und Verpflegung  
Wann? 8. Januar 2025, 17:00 Uhr bis 10. Januar 2025, 17:00 Uhr  
Wo? Evangelische Akademie Bad Boll, Akademieweg 11, 73087 Bad Boll  
Anreise: Eigenanreise  
Kosten: Dieses Angebot wird aus den Mittel zur Förderung des wissenschaftlichen Nachwuchses im Rahmen des Bund-Länder-Programms finanziert und ist für die Teilnehmenden **kostenfrei**.  
Rücktritt: Bei einer Absage **nach dem 15.11.2024** müssen wir Ihnen jedoch die **Unterkunftskosten i.H. von 172,00 € in Rechnung** stellen. Wir bitten hierfür um Verständnis.

---

<sup>1</sup> [https://research-and-innovation.ec.europa.eu/system/files/2023-04/ec\\_rtd\\_research-competence-presentation.pdf](https://research-and-innovation.ec.europa.eu/system/files/2023-04/ec_rtd_research-competence-presentation.pdf)

<sup>2</sup> [https://research-and-innovation.ec.europa.eu/jobs-research/researchcomp-european-competence-framework-researchers\\_en](https://research-and-innovation.ec.europa.eu/jobs-research/researchcomp-european-competence-framework-researchers_en)

<sup>3</sup> cognitive abilities, doing research, managing research, managing research tools, making an impact, working with others, self-management



## PROGRAMM

### Mittwoch, 8. Januar 2025: Anreise und Kennenlernen

- Ca. 17:00 Uhr Ankommen, Zimmerbezug
- 18:00 – 20:00 Uhr: Kennenlernen, Vorstellung der Inhalte, persönliche Zielsetzung für das Retreat

### Donnerstag, 9. Januar 2025, 09:00 – 17 Uhr: Umgang mit komplexen Lebensrealitäten

- Leben im Wandel: Was die heutige Gesellschaft von früheren unterscheidet
- Umgang mit Komplexität: Entscheidungen treffen in Zeiten von Ungewissheit und unendlich erscheinender Möglichkeiten und Anforderungen
- Das Warum im eigenen Leben entdecken

### Freitag, 10. Januar 2025, 09:00 – 17 Uhr: Entwicklung einer persönlichen Zukunftsstrategie

- Wie möchte ich leben? Entwicklung des eigenen Sweetspots
- Verstehen: Wie wurde ich zu dem Menschen, der ich heute bin? Welche Werte sind mir wirklich wichtig? Welche Bedeutung hat das für meine Zukunft?
- Ideen entwickeln: Welchen Fokus will ich setzen? Wie soll es weitergehen?
- Abreise

Mittag- und Kaffeepausen werden mit dem Referenten vereinbart.

### Anmeldung:

Wir freuen uns über Ihre Anmeldung per E-Mail unter [mentoring@gradus.uni-stuttgart.de](mailto:mentoring@gradus.uni-stuttgart.de) bis zum 20.10.2024. Die Teilnehmerplätze sind begrenzt. Die Platzvergabe erfolgt nach dem First-Come-First-Served-Prinzip.

### Referent<sup>4</sup>:

André Reber ist Sozialpädagoge und verfügt über mehr als 20 Jahre Berufserfahrung als Trainer, Dozent und Personalentwickler sowie als Bereichs- und Projektleiter eines privaten Bildungsträgers. Seine umfassende Erfahrung und seine Ausbildung als Systemischer Organisationsentwickler fließen in seine aktuellen Angebote ein. Diese umfassen Coaching, Supervision, systemische Organisationsentwicklung und Moderation in beruflichen Kontexten.

---

<sup>4</sup> <https://www.andre-reber.de/>