

# Stärkung der Führungskompetenz unter besonderer Berücksichtigung von „Well-Being“

EUniWell - the European University for Well-Being - ist eine europäische Universitätsallianz, die aus elf Universitäten in acht europäischen Ländern besteht. EUniWell setzt sich die Förderung von Well-Being in allen seinen Facetten, von der individuellen bis zur planetaren Ebene, durch enge Verzahnung von Gesellschaft, Forschung und der Umwelt zum Ziel.

Im Rahmen des Leadership Fellowship-Programms möchte EUniWell insbesondere Well-Being bei Forschenden mit Führungsverantwortung fördern und hat sich zu diesem Zwecke für eine Kooperation mit onesome entschieden.

# Kooperation zwischen EUniWell & onesome

Die Zusammenarbeit zwischen EUniWell und onesome begann im Herbst 2023. EUniWell zielte darauf ab, junge Führungskräfte in der Forschung bei zukünftigen Herausforderungen zu unterstützen, ihre Kommunikationsfähigkeiten zu verbessern und ihr eigenes sowie das „Well-Being“ ihrer Mitarbeitenden zu fördern.

Da die Fellows über die europäischen Universitäten verstreut sind, war ein digitales Programm gefragt, das sich auf die Entwicklung von Führungskompetenzen und die Vernetzung unter den Teilnehmenden stützte.

EUniWell und onesome vereinbarten eine viermonatige Intensivphase, in der die Nutzung der onesome App virtuelle und persönliche Workshops zu Führung und Well-Being begleitete. So konnten die Teilnehmenden ihre mithilfe der App gewonnenen Erkenntnisse durch Coaching und kollegialen Austausch vertiefen.



European  
University for  
Well-Being



# Zielgruppe von EUniWell

Die European University for Well-Being (EUniWell) vereint die elf Universitäten Birmingham, Florenz, Inalco (Paris), Konstanz, Linnaeus (Kalmar, Växjö), Murcia, Nantes, Santiago de Compostela, Semmelweis (Budapest) und Taras-Shevchenko (Kyiv) in einer von der Universität zu Köln koordinierten europäischen Universitätsallianz. Zusammen mit über 60 assoziierten Partnern verfolgt EUniWell einen ganzheitlichen Ansatz zu „Well-Being“ als multidimensionales Konzept, welches vom individuellen bis zum gesellschaftlichen Wohlergehen reicht und auch die Mensch-Umwelt-Beziehung einbezieht. Ziel ist es, nachhaltige Veränderungen für Studierende, Gesellschaft, Institutionen und Mitarbeitende zu schaffen.

Das Leadership Fellowship, Teil der EUniWell Research Training Academy, fördert Führungskompetenzen und „Well-Being“ der Forschenden. Im Rahmen des Programms wurden in Zusammenarbeit mit insgesamt 22 Teilnehmende aus 8 Universitäten auf Führungsaufgaben vorbereitet.



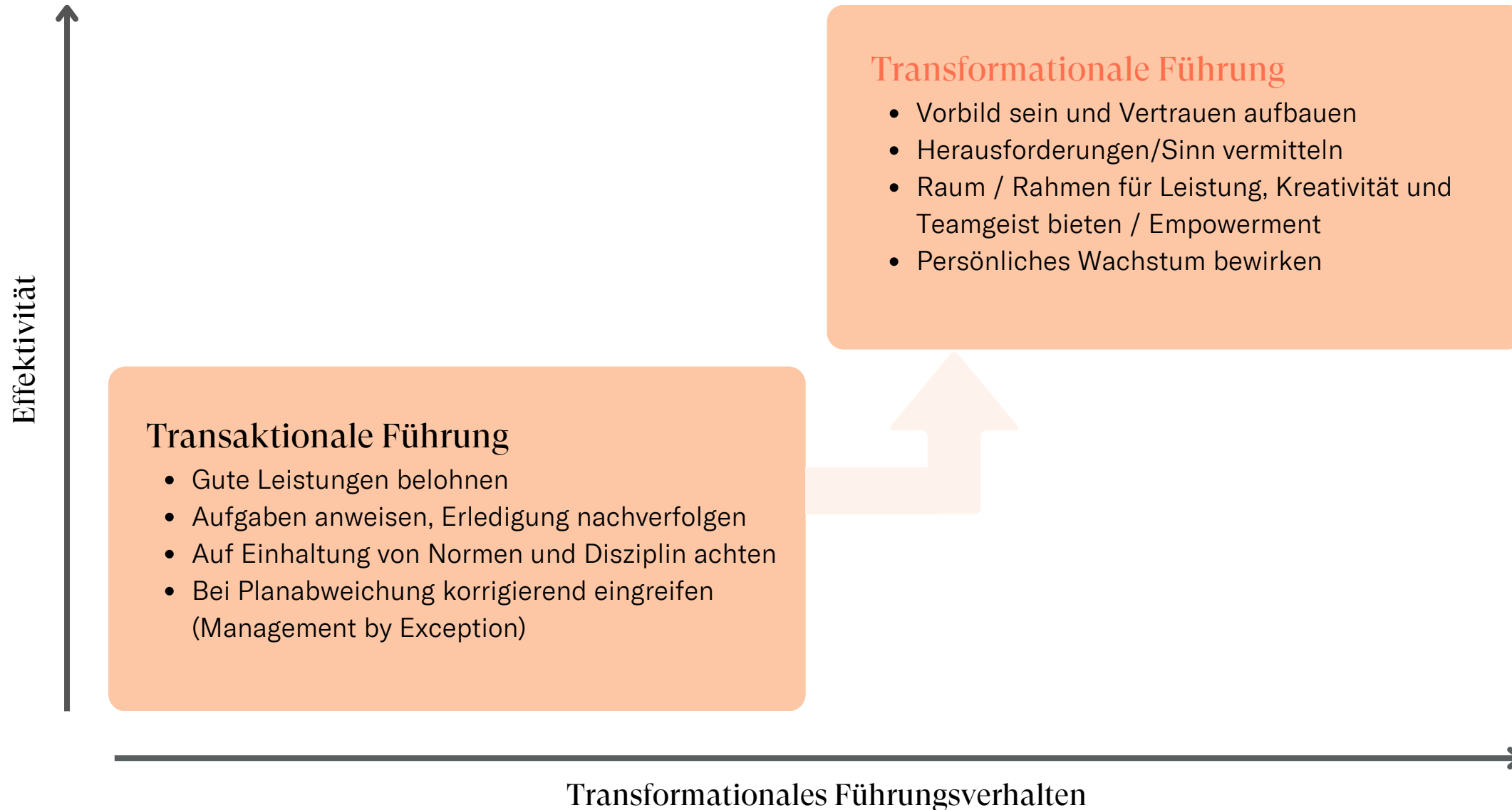


Professorin Dr. Beatrix Busse, Prorektorin für Lehre und Studium, Professorin für Englische Sprachwissenschaft an der Universität zu Köln

## Führung neu definieren

„Globale Herausforderungen, gesellschaftliche Entwicklungen und Veränderungen benötigen ko-kreative Leadershipansätze. Das EUniWell Leadership Fellowship unterstützt Fellows dabei, Expert\*innen in der Anwendung von innovativen Formaten der Ko-Kreation und des Leadership, Förderung von Vielfalt und Well-Being zu werden. Das app-basierte Tool von onesome erleichtert dabei erheblich die Vermittlung von komplexen Lerninhalten über die Grenzen von traditionellen Lehrformaten hinaus.“

# Von transaktionaler zu transformationaler Führung





Dr. Simon Poepsel, Gruppenleiter am Zentrum für Molekulare Medizin der Universität zu Köln

## Transformative Führungs-Reise mit EUniWell

„Das EUniWell Leadership Fellowship war eine wunderbare Erfahrung des Lernens, der Vernetzung und des persönlichen Wachstums. Die Coaches, Anouk und Florian, gaben uns allen das Gefühl, willkommen zu sein und schafften es, eine offene Atmosphäre des Austauschs und der gegenseitigen Unterstützung zu schaffen, die hoffentlich über diesen Workshop hinaus bestehen bleiben wird. Ich bin wirklich froh, dass ich daran teilnehmen konnte und habe viele wertvolle Erkenntnisse gewonnen, die ich auf meinem Weg zu einer besseren Führungskraft in der Wissenschaft und darüber hinaus mitnehmen werde.“

# Das Ziel von EUniWell

Unterstützung von Führungskräften in der universitären Forschung - durch Stärkung von Kompetenzen, Ressourcen und Austausch



Zu Beginn der Zusammenarbeit wurden gemeinsam die wichtigsten Erfolgsfaktoren ermittelt, die zum übergeordneten Ziel des Fellowship-Programms beitragen:

- Stärkung der Führungskompetenzen
- Stärkung des persönlichen Well-Beings
- Stärkung des Austauschs zwischen angehenden Führungskräften auf Peer-Ebene, um voneinander zu lernen und gemeinsam zu wachsen.

Neben diesen Erfolgsfaktoren war es EUniWell wichtig, einen „Time Well Spent-Indikator“ für die Teilnehmenden festzulegen, der wertvolle Erkenntnisse in den Bereichen Führung, Kommunikation und Well-Being erfassen sollte.

Um die „Young Leaders“ optimal in ihrer neuen Rolle zu unterstützen, bot das Programm eine Kombination aus themenbezogener Weiterbildung, kollegialem Austausch und praxisnahen Methoden für den Arbeitsalltag. Die Passung des Formats wurde folglich anhand der Nützlichkeit und Ausgewogenheit der einzelnen Komponenten evaluiert.

**OKT**

**NOV**

**DEZ**

**JAN**

Wie kommuniziere ich mit meinem Team?

Wie kann ich mit Stress umgehen?

**Themenfokussierte  
Entwicklung**

**Adhoc-Methoden**

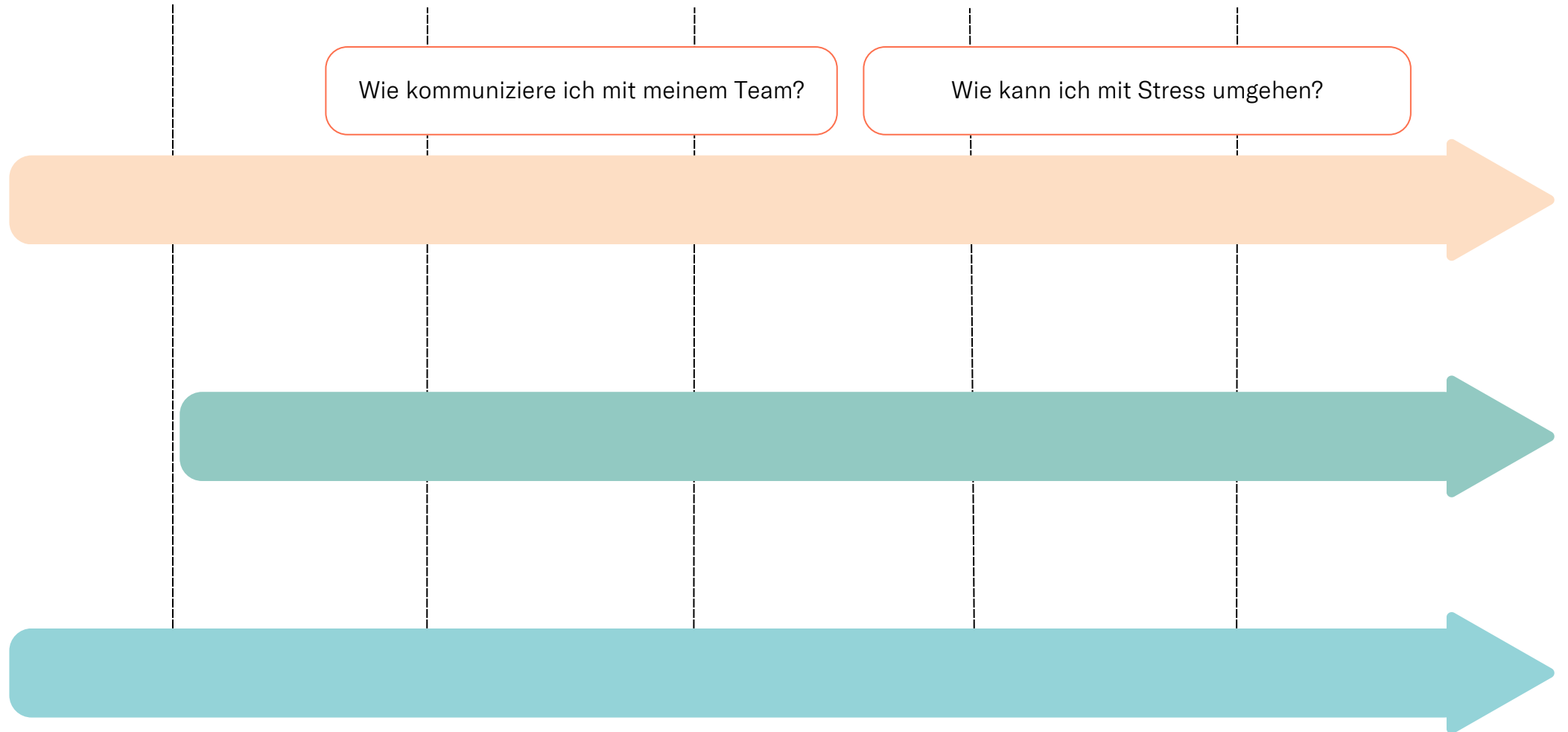
**Community Sessions**

Kick-off: onesome  
Onboarding &  
Positive Emotionen

Modul 1:  
Kommunikation &  
Feedback

Modul 2:  
Stressmanagement  
& Resilienz

Abschlusssitzung:  
Konflikte &  
Achtsamkeit





# Individuelle Entwicklung und Austausch durch digitales Coaching

## Individuell zugeschnittene Module, um die Ziele von EUniWell zu erreichen.

Während der viermonatigen Nutzung von onesome beschäftigten sich die Teilnehmenden mit verschiedenen Modulen zur Entwicklung internationaler Führungskompetenzen. Die App förderte Selbstreflexion und individuelle Einblicke, während Community-Sitzungen den Austausch ermöglichten. Die Tiefe des Engagements und des Austauschs konnten die Nutzer\*innen selbst steuern.

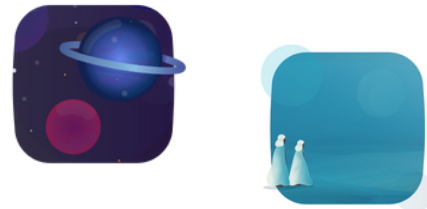
### Kick-Off: Onboarding & Positive Emotionen

- Einführung ins Programm und die App
- Bilden von Buddy Teams
- Positive Emotionen



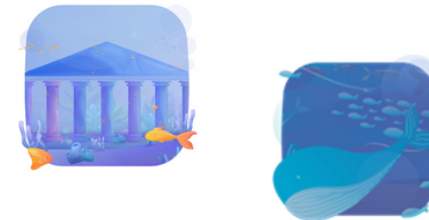
### Modul 1: Kommunikation & Feedback

- Modelle der Kommunikation
- Feedback geben und nehmen
- Eine Fehlerkultur aufbauen



### Modul 2: Umgang mit Stress & Resilienz

- Umgang mit Stress
- Resilienz aufbauen
- Energie aufrechterhalten



### Abschlusssitzung: Konflikte & Achtsamkeit

- Umgang mit Konflikten
- Grenzen setzen
- Achtsamer Umgang mit sich Selbst und im Führungskontext



# Zentrale Erfolgsfaktoren des EUniWell Leadership Fellowship Programms

um die wichtigsten Vorteile des 4-monatigen Einsatzes von onesome für die Nutzer\*innen zu ermitteln, wurden quantitative und qualitative Daten anhand von Fragebögen und Feedback aus den Community Sessions erhoben.

## 1. Stärkung von Führungskompetenzen (Kommunikation & Well-Being)

**89%** der Teilnehmenden gewannen wertvolle Erkenntnisse über Führungsmethoden und Kommunikationstypen, die sie in ihrem Arbeitsleben anwenden können

**100%** stuften den Schwerpunkt "Well-Being" des Programms als relevant für die Führungsebene ein und planten Maßnahmen zur Steigerung des Well-Beings am eigenen Arbeitsplatz

„Ich konnte lernen, wie ich eine fürsorgliche und empathische Forschungs- und Lehrkultur in meiner Arbeitsgruppe fördern und somit Ungleichheiten reduzieren und Inklusion unterstützen kann.“

Teilnehmer\*in des Fellowship-Programms

## 2. Stärkung des persönlichen Well-Beings

**88%** der Teilnehmenden gaben an, wichtige Erkenntnisse über ihr Well-Being gewonnen zu haben

**94%** der Teilnehmenden fühlten sich durch das Programm gestärkt - sowohl auf beruflicher als auch auf persönlicher Ebene

„Ich habe mitgenommen, dass es einige konkrete Fähigkeiten/Einstellungen gibt, die uns helfen können, besser oder auf eine gesündere Weise mit Stress umzugehen“

Teilnehmer\*in des Fellowship-Programms

## 3. Stärkung des Austausches unter Forschenden

**100%** der Teilnehmenden schätzten das Programm als wertvolle Gelegenheit zur Vernetzung und als Plattform für aufschlussreiche Gespräche mit Kolleg\*innen aus anderen Universitäten

**84%** der Teilnehmenden beschrieben einen starken Netzwerkeffekt, der über das Programm hinausgehe

„Es ist großartig, mit anderen Menschen mit unterschiedlichen Hintergründen zu kommunizieren und Einblicke zu erhalten - es erweitert den Horizont und hilft, Dinge aus einer Perspektive zu sehen, die man sonst nicht in Betracht ziehen würde.“

Teilnehmer\*in des Fellowship-Programms

# Übergeordnete Ziele des EUniWell Leadership Fellowship Programms

## Passung des Formats: Nützlichkeit der Einzel- und Gruppenkomponenten

Das Programm half den Teilnehmenden, das Engagement von EUniWell im Bereich Well-Being besser zu verstehen. Laut ihren Bewertungen steht es klar im Einklang mit der Vision und dem Auftrag von EUniWell.

**100%** der Teilnehmenden bewerteten die Programmstruktur als angemessen bis sehr angemessen für die Balance zwischen Selbstreflexion, Gruppendynamik und individuellem Lernen

**94%** der Teilnehmenden fühlten sich während ihrer Reise gut unterstützt und waren sehr zufrieden mit den Coaches

„Mit der App kann man ein tiefergehendes und personalisierteres Training absolvieren, was großartig ist. Online-Meetings sind einfacher, da keine Reisen erforderlich sind, und persönliche Treffen bieten einen besseren Austausch. Die Balance zwischen allen drei Möglichkeiten ist perfekt.“

Teilnehmer\*in des Fellowship-Programms

„Mir gefällt die Idee des Buddy-Programms, da es ermöglicht, eine Verbindung zu den anderen Teilnehmer\*innen des Programms aufzubauen und Lernerfahrungen miteinander zu teilen und zu diskutieren.“

Teilnehmer\*in des Fellowship-Programms

# Übergeordnete Ziele des EUniWell Leadership Fellowship Programms

## „Time Well Spent - Indikator“: Gewinn von wertvollen Erkenntnissen zu den Themen Führung, Kommunikation und Well-Being

Die meisten Teilnehmenden gaben an, das erlernte methodische Wissen in Zukunft in ihren Arbeitsalltag zu integrieren.

**100%** der Teilnehmenden gaben eine hohe bis sehr hohe Zufriedenheit mit dem Gesamtangebot an und würden das Programm an Kolleg\*innen oder andere weiterempfehlen.

**89%** würden gern weiterhin von onesome unterstützt werden.

„Ich denke, dass die Plattform die Möglichkeit bietet, den Kurs länger als 4 Monate laufen zu lassen. Es gibt viele Dinge zu tun, zu entdecken und zu reflektieren. Können wir auf eine zweite Runde hoffen?“

Teilnehmer\*in des Fellowship-Programms

„Ich habe die verschiedenen Führungsstrukturen und -strategien kennengelernt und die Bedeutung erkannt, unsere Rolle als Führungskraft mit Besonnenheit, Weisheit und Respekt vor Unterschieden auszuüben.“

Teilnehmer\*in des Fellowship-Programms

# Eine starke Kombination für alle, die eine berufliche und persönliche Weiterentwicklung anstreben

Auf Basis der Feedbacks der ersten Teilnehmenden startete bereits im April 2024 die zweite Kohorte an Fellows. Es ist die Absicht, das Programm wiederkehrend anzubieten und gleichzeitig zu prüfen, welche weiteren Zielgruppen erreicht werden können.

„Das EUniWell Leadership Programm und die onesome App haben mir gut gefallen. EUniWell zeichnete sich durch ein großartiges Programm zur Entwicklung von Führungskräften aus, während onesome eine benutzerfreundliche Plattform für kontinuierliche Selbstreflexion und persönliches Wachstum bietet. Zusammen bieten sie eine starke Kombination für all diejenigen, die eine berufliche und persönliche Weiterentwicklung anstreben.“

Janka Kovacikova, Leitende Dozentin an der Linnaeus-Universität,  
Fachbereich Maschinenbau

**euni**  
**well** European  
University for  
Well-Being

X

**onesome**

# Du suchst die passende Unterstützung für deine Führungskräfte?

Entdecke unsere maßgeschneiderten Coaching-Programme für deine Führungskräfte

## Young Leaders Excellence Programm

- ✓ Nachwuchsführungskräfte
- ✓ ab 10 Teilnehmende
- ✓ Laufzeit 12 Monate
- ✓ Empowerment, Kommunikation, Widerstandskraft

[Mehr erfahren](#)

## Leading The Future Programm

- ✓ Erfahrende Führungskräfte
- ✓ ab 10 Teilnehmende
- ✓ Laufzeit 12 Monate
- ✓ Haltung, Führungsprinzipien, Kommunikation

[Mehr erfahren](#)