**Online-Coaching-Kurs „Projekt Promotion – Die Doktorarbeit erfolgreich gestalten“**

Der 12 Wochen Online-Coaching Kurs „Projekt Promotion – Die Doktorarbeit erfolgreich gestalten“ startet zum 01.02.2016 und es gibt ihn noch zu einem Einführungspreis von 390€.

Hier gebe ich Antworten auf die bisher gestellten Fragen zum Kurs.

**Warum sollte ich an dem Online-Coaching-Kurs „Projekt Promotion – Die Doktorarbeit erfolgreich gestalten“ teilnehmen?**

Der Kurs ist ein Coaching-Kurs, der dich 12 Wochen lang unterstützt. In zwölf intensiven Wochen kannst du schon einige Weichen für die Abgabe deiner Dissertation stellen – und bist, weil es ein Online-Kurs ist, zeitlich flexibel. Der Kurs ist viel mehr als ein einzelner Workshop-Tag zu einem Thema z.B. „Schreibtraining für Promovierende“ oder „Zeitmanagement in der Promotion“. Im Vergleich zu einem 12-Wochen-Coaching ist er viel preisgünstiger und du profitierst von den Lösungen und Strategien der anderen Kursteilnehmer\*innen.

Du kannst deine individuellen Herausforderungen, die die Promotion an dich stellt, in dem Kurs bearbeiten. Ich begleite dich und beantworte deine Fragen – du bist nicht mehr allein mit deiner Dissertation und profitierst für deine Zukunft.

**Wie viele Personen nehmen an dem Online-Coaching-Kurs „Projekt Promotion – Die Doktorarbeit erfolgreich gestalten“ teil?**

Pro Kurs werden 12 – 15 Personen teilnehmen. So gewährleiste ich eine gute Betreuung des Kurses. Außerdem ist die Gruppe groß genug, sich in verschiedenen Kleingruppen auch untereinander auszutauschen, um so die Motivation und die Ressourcen in deinen eigenen Promotionsalltag mitzunehmen und die neuen Strategien tagtäglich umzusetzen.

**Wie läuft der Online-Coaching-Kurs „Projekt Promotion – Die Doktorarbeit erfolgreich gestalten“ ab?**

Ich schalte auf einer Lernplattform, zu der nur die Kursteilnehmenden Zugang haben, nach und nach 6 Lektionen frei. Die erste Lektion gibt es zu Kursbeginn.

Die Schwerpunkte des Kurses sind:

* Selbst- und Zielmanagement,
* Motivation in der Promotionsphase wiederfinden und behalten,
* Gewohnheitsmanagement (was muss ich bis zum Ende der Promotion anders machen und wie mache ich das)
* Schreibcoaching (eine Lektion nur zum Thema schreiben)
* Networking (wie arbeite ich vernetzt mit anderen zusammen und wie nutze ich meine Ressourcen?)
* Projektmanagement (wie mache ich aus meiner Promotion ein bewältigbares Projekt und wie halte ich das bis zum Ende durch?

Du kannst dann diese Lektion in deinem eigenen Tempo zu einer für dich passenden Zeit bearbeiten. Mit anderen Teilnehmenden bildest du eine Kleingruppe (3-4 Personen). Mit denen kannst du dich austauschen, am Besten in einer wöchentlichen (virtuellen) Runde, z.B. über Skype.

Alle Fragen, die du zu den Themen der Lektionen und darüber hinaus hast, kannst du im internen Forum des Kurses stellen, sie werden von mir beantwortet – in der Gruppe gibt es sicher auch sehr viele Ressourcen.

Am Ende jeder Lektion steht ein Reflexionsbogen für dich bereit, mit dem du deine Fortschritte festhalten und für die Zukunft sichern kannst.

Zu jeder Lektion gibt es einen Frage- und Antwort-Chat, den ich dir dann auch als Video zur Verfügung stelle.

Es wird zu einzelnen Themen auch kleine Online-Seminare (Webinare) geben.

**Was beinhaltet eine Lektion?**

Eine „Lektion“ ist eigentlich das Materialpaket zu jedem Coaching-Thema, was du alle 2 Wochen bekommst. Neben PDF-Dateien mit Informationen und Überblick bekommst du kurze Videos, Audiodateien und PDF-Übungsblätter zum Herunterladen oder zum Online-bearbeiten.

Diese Lektionen beziehen sich alle ein auf ein Kursthema und haben dazu jeweils einen Lern-/Coaching-Block zum Thema „“Dissertation-Schreiben“. Eine Lektion des Kurses (Lektion 4) widmet sich nur dem Thema „Schreiben“.

**Welche Medien werden in dem Online-Coaching-Kurs „Projekt Promotion – Die Doktorarbeit erfolgreich gestalten“ benutzt.**

Wie der Titel schon sagt, ist es ein Online-Kurs, in dem ich dich als Coach und Trainerin begleite.

Die Medien sind Lernplattform, Virtueller Seminarraum, Skype, Virtuelle Pinnwände, Videos und Audios (mp3)

**Habe ich Zugang zu den Unterlagen auch nach dem Online-Coaching-Kurs „Projekt Promotion – Die Doktorarbeit erfolgreich gestalten“?**

Du hast auf den Kurs noch 3 Monate nach Kurs-Ende Zugriff. Alle für dich wichtigen Unterlagen kannst du dir herunterladen.

**Was ist nach dem Online-Coaching-Kurs „Projekt Promotion – Die Doktorarbeit erfolgreich gestalten“, besteht die Gelegenheit, sich weiter zu vernetzen?**

Je nach Bedarf und Wunsch der Teilnehmenden kann es eine Alumni-Kursgruppe geben. Wir besprechen im Kurs, wie wir einen Wunsch nach weiterer gemeinsamer Arbeit und Vernetzung umsetzen wollen. In 2016 ist auch ein größeres Vernetzungstreffen von Promovierenden geplant.