



Coachingzonen

Termine im Online-Kurs „Projekt-Promotion September bis Dezember 2021

Link zum Google-Kalender: [LINK](#)

Freischaltung der Module

(Inhalte werden auf der Kursplattform freigeschaltet)

27.09.2021 Modul 1: Ziele im Promotionsprozess

11.10.2021 Modul 2: Motivation und Pläne

25.10.2021 Modul 3: Arbeitsorganisation und Gewohnheiten

08.11.2021 Modul 4 Schreiben, schreiben, schreiben

22.11.2021 Modul 5: Networking, Selbstmarketing und Social Media in der Wissenschaft

06.12.2021 Modul 6: Projektmanagement

Do. 23.09.2021 von 19:30 – 21:00 Uhr Kennenlernetreffen „Projekt-Promotion“

Hier lernen sich alle Teilnehmenden kennen. Erste Termine für die Bildung der Motivationsgruppen werden vereinbart. Die Gruppen finden sich dann im Laufe der darauffolgenden Tage, unterstützt von Team Coachingzonen.

Mo. 27.09.2021 Modul 1: Ziele im Promotionsprozess (keine Anwesenheit nötig, Freischaltung des Moduls)

Du planst Deine Ziele und die Umsetzung Deiner Ziele in der Promotion mit Hilfe von Input und Übungen, egal an welcher Stelle Du stehst. Du verabschiedest Dich von dem angesammelten Ballast, der dich nicht voran bringt.

Do.30.09.2021 19:00-20:00 Uhr: Seid ihr gut im Kurs angekommen? Offene Fragen, Anmerkungen, Gesprächsbedarf – ein gemeinsames Treffen für alle Interessierten.

Sonntag. 03.10.2021 von 08:30 Uhr – 16:30 Uhr: Co-Working/Just Write

Wir schreiben/arbeiten den ganzen Tag online, Du schreibst/arbeitest an Teilen Deines Promotionsprojektes. 08:30 Uhr Kaffeerunde/ankommen. 09:00 Uhr Schreib-Impuls von Jutta, 09:30 – 12:15 Uhr 3 Schreibrunden (je 45 Min schreiben, 15 Min Pause, 12:15 Uhr kurze Auswertung des Vormittags, 13:30 – 16:15 Uhr 3 Schreibrunden, 16:15 - ca. 16:45 Uhr Auswertung und Verabredungen. Während diese Zeit Vernetzungsmöglichkeiten in Breakout-Rooms.

Do. 07.10.2021 19:00-20:30 Uhr: Zielewerkstatt: Workshop zum Ziele formulieren und festigen

Wenn Du Dein Ziel erreichen möchtest, hilft es dieses Ziel auf mehreren Ebenen zu sichern. Wir beschäftigen uns damit, wie Du Dein Ziel formulieren kannst und dieses auf mehreren, sinnspezifischen Ebenen ankern kannst. Wir arbeiten mit Bildern, damit Du Dein Ziel in Deinen Alltag mitnehmen kannst

Ab 11.10 Individuelle Rückmeldung per Mail auf Deine Fortschritte 1

Mo. 11.10.2021 Modul 2: Motivation und Pläne (keine Anwesenheit nötig, Freischaltung des Moduls)
Du fokussierst Dich auf Deine Motivation, die der Motor für Deinen Erfolg ist. Du bekommst Tools, die Dich langfristig motivieren. Du probierst verschiedene Schreibstrategien aus. Du erhältst Feedback, wie Du Deine individuellen Schreibstrategien optimieren kannst.

Termin wird noch bekannt gegeben 00:00 00:00 Uhr: Webinar „Promovieren mit Kind:ern“
Promovierende Mütter und Väter haben möglicherweise noch andere Anforderungen an die Promotion. Im Webinar können spezifische Herausforderungen promovierender Eltern angesprochen – und Lösungen erarbeitet.

Do. 19.10.2021 von 19:30 - 21 Uhr: Schreib-Workshop

Vor dem Workshop schaust Du Dir das Workshop-Video im Modul 2 an. Im Workshop zeige ich dir Schreib-Übungen, um Text zu produzieren und zu strukturieren.

Ab 25.10 Individuelle Rückmeldung per Mail auf Deine Fortschritte 2

Mo. 25.10. 2021 Modul 3: Arbeitsorganisation und Gewohnheiten (keine Anwesenheit nötig)
Du lernst, wie Du ganz praktisch schlechte (Promotions-) Gewohnheiten verändern kannst. Beim nächsten Prokrastinations-Schub bist du gewappnet.

Mi. 27.10.2021 um 20:00 Uhr – Motivations/Coaching-Chat

Nutze die Gelegenheit, in einem gemeinsamen Chat Fragen zu stellen oder über Deine Herausforderungen zu sprechen. Welche Anliegen möchtest Du mal mit anderen „beleuchten“ und worauf brauchst Du eine Rückmeldung Deiner Coaches?

Di. 02.11.2021 um 09:00 Uhr – Motivations/Coaching-Chat

Nutze die Gelegenheit, in einem gemeinsamen Chat Fragen zu stellen oder über Deine Herausforderungen zu sprechen. Welche Anliegen möchtest Du mal mit anderen „beleuchten“ und worauf brauchst Du eine Rückmeldung Deiner Coaches?

Mi. 03.11.2021 von 08:30 Uhr – 16:30 Uhr: Co-Working/Just Write

Wir schreiben/arbeiten den ganzen Tag online, Du schreibst/arbeitest an Teilen Deines Promotionsprojektes. 08:30 Uhr Kaffeerunde/ankommen. 09:00 Uhr Schreib-Impuls von Jutta, 09:30 – 12:15 Uhr 3 Schreibrunden (je 45 Min schreiben, 15 Min Pause, 12:15 Uhr kurze Auswertung des Vormittags, 13:30 – 16:15 Uhr 3 Schreibrunden, 16:15 - ca. 16:45 Uhr Auswertung und Verabredungen. Während diese Zeit Vernetzungsmöglichkeiten in Breakout-Rooms.

Ab 08.11.21 Individuelle Rückmeldung per Mail auf Deine Fortschritte 3

Mo 08.11. 2021 Modul 4 Schreiben, schreiben, schreiben

Das vierte Modul steht unter dem großen Thema „Schreiben“. Darum findest Du hier viele Schreib-Coaching-Aufgaben. Im Mittelpunkt des Moduls steht die große Textwerkstatt.

Ab 22.11.21 Individuelle Rückmeldung per Mail auf Deine Fortschritte 4

Mo. 22.11. 2021 Modul 5: Networking, Selbstmarketing und Social Media in der Wissenschaft
Du machst Dir Deine Netzwerke bewusst und planst Deine weiteren Vernetzungsstrategien absichtsvoll. In diesem Modul überprüfst und verbesserst Du Deine Kommunikationsstrategien, z.B. auch mit Deiner Promotionsbetreuung und lernst, was Du tun kannst, um Dich im Hinblick auf Deine Ziele besser zu vernetzen und für Deine Promotion förderlich und klarer zu kommunizieren.

Do 25.11.2021 um 20:00 – 21:15 Uhr Workshop „Networking und Selbstmarketing“
Workshop zur Sichtbarkeit als Promovierende:r und als Wissenschaftler:in. Du planst Deine Netzwerke und Strategien.

Do. 02.12.2021 20:00 Uhr – 21:00: Umsetzen und FAQ-Chat „Networking und Selbstmarketing“
Besprechen der umgesetzten Vorhaben aus dem Workshop. Hier können auch offene Fragen zum Networking/Selbstmarketing geklärt werden. Ideen und Feedback auf Eure Webseiten werden.

Fr. 03.12.2021 von 08:30 Uhr – 16:30 Uhr: Co-Working/Just Write

Wir schreiben/arbeiten den ganzen Tag online, Du schreibst/arbeitest an Teilen Deines Promotionsprojektes. 08:30 Uhr Kaffeerunde/ankommen. 09:00 Uhr Schreib-Impuls von Jutta, 09:30 – 12:15 Uhr 3 Schreibrunden (je 45 Min schreiben, 15 Min Pause, 12:15 Uhr kurze Auswertung des Vormittags, 13:30 – 16:15 Uhr 3 Schreibrunden, 16:15 - ca. 16:45 Uhr Auswertung und Verabredungen. Während diese Zeit Vernetzungsmöglichkeiten in Breakout-Rooms.

Ab 06.12.21 Individuelle Rückmeldung per Mail auf Deine Fortschritte 5

Mo 06.12.2021 Modul 6: Projektmanagement

Promotionsprojekt mit Projektmanagement -Tools zu einem bewältigbaren Projekt machen. Work-Life-Balance in der Promotion herstellen. Detaillierten Fahrplan für die weitere Dissertation entwickeln. Zeitplan, flexibel anpassbar für die wissenschaftliche Entwicklung, sowie weitere Arbeitsschritte und -pakete.

Do. 16.12.2021 20:00 – 21:30 Uhr – Abschluss-Runde

Wir verabschieden uns aus dem Kurs, blicken auf Erfolge und Wege zurück sowie auf neue Strategien und Vorsätze voraus.

Ab 18.12.21 Individuelle Rückmeldung per Mail auf Deine Fortschritte 6

Nun beginnen Deine beiden kostenlosen Monate Bis 28.02.2022 im Membership-Programm „Fokus-Promotion“