

Kollegiales Coachingprogramm

für Promovendinnen an der TH Köln

Ziele

- Spezifische Kompetenzerweiterung
- Entscheidungssicherheit im Selbst- und Projektmanagement während der Promotionsphase
- Stärkung promotionsspezifischer Netzwerke
- Begleitung im Promotionsprozess

Inhalte

Der Promotionsprozess verläuft selten linear. Als Promovendin führen Sie mit einem hohen Maß an Eigenverantwortung ein komplexes Forschungsprojekt mit hohem intellektuellem Anspruch, aber auch mit Ergebnisrisiko durch. Zugleich entwickeln Sie wissenschaftliche und berufsfeldbezogene Kompetenzen, die in eine konsistente Karriereplanung münden.

Zielorientierung, Durchhaltevermögen, eine planvolle Vorgehensweise sowie ein motivierendes Umfeld sind daher in der Promotionsphase ebenso wichtig wie die Balance zwischen den verschiedenen promotionsspezifischen Aufgabenfeldern.

Das Promovendinnencoaching begleitet diese Herausforderungen im Promotionsprozess durch:

- Analyse möglicher Probleme im Vorfeld
- Vorausschauende Strukturierung der Prozesse
- Ressourcenmobilisierung
- Kompetenzentwicklung
- Perspektivwechsel

Das Coaching bietet Ihnen die Gelegenheit, während der intensiven Beschäftigung mit Ihrem Projekt einen Schritt zurück zu treten, um Ihre Promotion einmal aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten und den Prozess auf der Meta-Ebene zu analysieren.

Mit dem Format des kollegialen Coachings wird zudem eine Struktur implementiert, mit der Sie entlang der Promotionsphasen und auftretenden Herausforderungen individuelle und gemeinsame Lösungen in der Gruppe generieren. So haben Sie die Möglichkeit, ein gelungenes Selbstmanagement zur Optimierung Ihres individuellen Erfolgs zu entwickeln, das neben dem Mehrwert des Networkings auch zur erfolgreichen Karriereplanung führt.

Coaching-Werkstätten

Fortlaufendes Programm mit regelmäßigen Terminen alle 2-3 Monate

Nächste Termine: 23.10.'23, 15.01.'24, 11.03.'24, 10.06.'24 (jeweils Montag)

Dauer: jeweils 3 Stunden

Sprache: Deutsch

Teilnehmerinnenanzahl: max. 7 pro Coachinggruppe

Durchführung: je nach Pandemielage virtuell oder in Präsenz

Methode: Kollegiales Coaching

Im Format des kollegialen Coachings thematisieren Sie in der Gruppe Prozessschritte, formulieren weitere Herausforderungen und reflektieren Perspektiven. Auf diese Weise können Sie individuelle Lösungsstrategien und konkrete Planungsschritte für das eigene Projektmanagement nutzbar machen.

Die kollegialen Coaching-Werkstätten ermöglichen Ihnen als Promovendinnen, sich während der Promotionsphase in Teams zu unterstützen durch:

- Reflexion und Dokumentation von Schritten bezüglich Ihres Weiterkommens in der Promotion (Promotionsportfolio)
- Entwicklung von Lösungsstrategien und Planungsschritten für das eigene Promotionsvorhaben
- Training zu Ablauf und Methoden des kollegialen Coachings
- Moderation und Reflexion der Coachingprozesse für den Transfer in das weitere berufliche Selbstmanagement

Netzwerkmöglichkeit

Neben dem Austausch in der Coachinggruppe wird es zudem die Möglichkeit einer gemeinsamen Mittagspause mit allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern des Coachingprogramms geben. Hier steht der informelle Austausch der Promovierenden im Vordergrund.

Einzelcoaching

Wenn Sie in eine Coachinggruppe einsteigen wollen, sowie bei individuellem Bedarf bieten wir zudem eine begrenzte Zahl an Einzelcoachings an festgelegten Terminen an.

Ihr Coach Dr. Antje Schultheis



Foto: Michael Bause,
TH Köln

Antje Schultheis studierte Sozialwissenschaften an der Universität Göttingen und promovierte 2009 an der Universität Kassel in Politikwissenschaften.

Als zertifizierte Coach ist sie in diversen Bereichen tätig, u.a. als Lehrbeauftragte an zahlreichen Universitäten, Coach für berufliche Entwicklungsprozesse und für Wissenschaftler*innen. Darüber hinaus gründete sie das Beratungs- und Coachingunternehmen as.empowerment, welches sich besonders auf Coaching und Beratung im Bereich der Bildung fokussiert.

Antje Schultheis begleitet das Promovendinnencoaching der TH Köln bereits seit Beginn im Jahr 2016.

Anmeldung

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann melde Sie sich gerne unverbindlich per E-Mail bei uns (graduatecenter@th-koeln.de) an mit der Angabe des Titels Ihrer Doktorarbeit, dem Namen Ihres/Ihrer Betreuer*in und der gewünschten Sprache. Gemeinsam mit dem Coach besprechen wir, in welche Gruppe Sie am besten passen. Die Plätze werden nach dem „First come, first serve“-Prinzip vergeben.