

# Ph.d.-coaching/sparring v. *Susanne Tolstoy*

**Et individuelt forløb til ph.d.-studerende, der ønsker kvalificeret sparring & effektive redskaber til processuelle, relationelle og/eller personlige udfordringer i ph.d.-studiet.**

**Ph.d.-sparring udgør et supplement til den faglige vejledning og er med til at sikre, at studiet gennemføres rettidigt, på en god måde og med det bedst mulige outcome.**

## COACHING/SPARRING

Ph.d.-coaching/sparring foregår parallelt med den faglige vejledning og har til hensigt at styrke dine evner og kompetencer til at gennemføre ph.d.-studiet rettidigt og på bedst mulig måde.

Coaching/sparring skaber indsigt og refleksion, giver dig konkrete, effektive redskaber og styrker din evne til at agere målrettet og produktivt.

## DU KAN FORVENTE

- En neutral magtrelation med 100% fokus på dine udfordringer og ønsker
- Et fortroligt "rum" og en respektfuld tilgang
- Kompetent og professionel sparring
- Konkrete, effektive værktøjer målrettet dine udfordringer og behov
- Mere overskud, overblik og "confidence" som forsker og fagprofessionel
- Erfaren sparringspartner med egen forsknings-erfaring og uddannet i proces- & projektledelse

## TEMAER

Følgende problemstillinger mødes ofte:

- Uoverskuelighed over projektet
- *Svært ved at prioritere og disponere*
- Løse ender og vanskeligt ved at nå deadlines
- *Utilfredshed, mangler overskud & motivation*
- Flytter bunker – men får intet fra hånden
- *Arbejdsliv og fritid flyder sammen*
- Følelse af at være alene og inkompetent
- *Dårlig eller mangelfuld vejlederrelation*
- Vanskeligt ved, eller frygt for, at kommunikere
- *Skriveblokering og/eller mangler struktur og fremdrift i skriveprocessen*

## FORM

Coaching/sparring foregår som individuelle møder a´ typisk 1 - 1,5 times varighed. Ifm. egentlig projektstyring aftales oftest møder a´ 2,5 - 3 timers varighed.

Coaching/sparring foregår i dine arbejds-faciliteter eller i *Coaching In Life`*s praksis i Vejle; alternativt via Skype. Interval mellem møderne typisk fra 2 uger til 1,5 md.

## ØKONOMI

Antal sparringsmøder afhænger af problemstillinger og ønskede mål med sparringen.

Ph.d.-årskort;

**6 sessioner** a´ 1,5 time + 1 t opfølgning  
Kr. 10.500 excl. moms.

**10 sessioner** a´ 1,5 time + 1 t opfølgning  
Kr. 16.000 excl. moms.

## SPROG

Kan foregå på dansk eller engelsk

*"Coaching har bidraget til at mine ph.d.-studerende har taget større ejerskab, fået struktur og overblik over projekterne og er blevet mere "selvkørende.""*

**Karina Dahl Steffensen**; Klinisk professor, MD, Ph.D., Leder af Center for Fælles Beslutningstagning ved Sygehus Lillebælt



**Coaching In Life**

- unleash the potential