Er du ph.d.-studerende, kan du benytte Ph.d.-skolens tilbud om coaching.

Såvel ph.d.ere, der er kørt fast i processen, som ph.d.ere, der ønsker at arbejde med deres svagheder og styrker samt optimere deres motivation i arbejdsprocessen, kan få glæde af coaching.

Coaching er en afklaringsprocess, der gennem målrettede spørgsmål søger at hjælpe fokuspersonen til at afdække en given problematik samt finde realiserbare løsninger og realistiske mål.

Coaching må ikke forveksles med den faglige vejledning, som ydes af ph.d.-vejlederen. En coach giver ikke gode råd eller faglige input, medmindre fokuspersonen beder om det. Coachen fungerer derimod som katalysator for fokuspersonens selvrefleksion.

Et coachingforløb består af en række individuelle samtaler. Varigheden af et coachingforløb tager udgangspunkt i den enkeltes behov og strækker sig typisk over 1-6 møder af cirka 60-90 minutters varighed.

I min coaching af ph.d.-studerende har tilbagevendende emner været midlertidige problemer i arbejdsprocessen, skriveblokering, prioritering af tid, struktur på arbejdsdagen, stress, planlægning, fokus, motivation, balance mellem arbejds- og privatliv, udfordringer i forbindelse med undervisning og vejledning, personlig og faglig usikkerhed samt behov for at finde nye veje ud af fastlåste situationer. Det er dig, der afgør, hvad der skal være fokus i dit coachingforløb.

Ønsker du at benytte dig af dette tilbud, er du meget velkommen til at kontakte mig på nedenstående mail-adresse.

Ph.d.-coachingen er anonym og gratis.

Med venlig hilsen  
Nina Nørgaard  
Lektor, ph.d., certificeret coach  
Institut for Sprog og Kommunikation  
Syddansk Universitet, Odense  
Tlf: 6550 2196  
Email: [noergaard@sdu.dk](mailto:noergaard@sdu.dk)

Kontor: klik [her](http://vejviser.sdu.dk/opslag?lid=9283&pid=nn-2196) (på 1. sal)