

ZIELGRUPPE

Promovierende oder Postdocs (bevorzugt aus den Natur- und Lebenswissenschaften)

INHALT & METHODEN

Promovierende und Postdocs haben vielfältige berufliche Möglichkeiten! Oft wissen sie aber nicht, für welche dieser Möglichkeiten sie sich entscheiden sollen. Wer nur alleine vor sich hin grübelt, dreht sich häufig nur um sich selbst und kommt nicht weiter. Genau hier setzt mein Karrierecoaching an! Im Coaching eröffnen sich im professionellen Dialog neue Perspektiven und neue Denkrichtungen. Je nach Anliegen setze ich geeignete Methoden ein, z.B. aus den Bereichen Biografiearbeit, Wertklärung, Visionsarbeit, Kompetenzanalyse, Zielformulierung, Optionen entdecken, und Entscheidungen treffen. Bei Bedarf biete ich auch beratende Unterstützung bei der Erstellung von Bewerbungsunterlagen an.

ZIELE

Mein Karrierecoaching unterstützt Promovierende und Postdocs dabei, entscheidungs- und handlungsfähig zu werden und selbstbewusst (und sich seiner/ihrer selbst bewusst!) den nächsten Karriereschritt zu gehen oder diesen vorzubereiten.

QUALIFIKATION & SELBSTVERSTÄNDNIS

Ich bin akkreditierte Kompetenzenbilanz-Coach (PerformPlus) und Karriere-Coach (Dr. Migge-Seminare). In meinen Karrierecoachings ist mir eine ganzheitliche Betrachtung wichtig. Es geht nicht nur um Kompetenzen und berufliche Möglichkeiten, sondern auch um die Frage: Wie erfülle ich mein Leben mit Sinn, Richtung und Wert? Dabei verbinden wir das Kognitiv-Rationale mit dem Intuitiv-Fühlenden.



ORGANISATORISCHES

- Dauer nach Absprache, mind. 60 Minuten, flexible Einteilung der Coachingsitzungen
- Durchführung online über Zoom, Skype o.ä., Buchung individuell oder als Ergänzung zu den Online-Kursen

REFERENZEN

Ich bin als Karrierecoach für Promovierende und Postdocs u.a. für die Planck Academy der Max-Planck-Gesellschaft, für das Deutsche Zentrum für integrative Biodiversitätsforschung (iDiv) und für das Exzellenzcluster Precision Medicine in Chronic Inflammation (PMI) tätig.

Dr. Iris Köhler

Ernhofen 6

91227 Leinburg

+49 (0)9187-9098014

+49 (0)1522-344065

info@TheScientistCoach.de

www.TheScientistCoach.de

Karriereplanung, Kompetenzanalyse
und Stressmanagement für
Promovierende und Postdocs

TARGET GROUP

Doctoral researchers and postdocs (preferably from the natural and life sciences)

CONTENT & METHODS

Doctoral Researchers and postdocs have many job options in and outside research. But often they are unsure how to decide which one to choose and get stuck or go around in circles instead of getting closer to their goal. This is where my career coaching comes in and opens up new perspectives and new ways of thinking. Depending on the topic I use appropriate methods from different areas, e.g. biographical exercises, analysis of values, developing of visions and goals, assessment of competencies, career exploration and decision making. If necessary, I also offer support for checking CVs and job application materials.

GOALS

My career coaching helps doctoral researchers and postdocs to make informed decisions about their future career, and to self-confidently and self-consciously take the next career step.

QUALIFICATIONS & CONCEPT

I am an accredited Kompetenzenbilanz-Coach (PerformPlus) and Career-Coach (Dr. Migge-Seminar). I conduct my career coachings in a holistic way. It's not just about competencies and job opportunities, but also bigger questions like: How do you find purpose in your life? Where do you want to go in life? How can you live your values? We combine the cognitive-rational world with the intuitive-emotional world.



ORGANISATIONAL INFORMATION

- Duration: flexible according to individual agreement, minimum 60 minutes;
- Coachings take place in Zoom and can be booked separately or as a follow-up to online courses

REFERENCES

My career coaching clients include e.g. the Planck Academy (Max-Planck-Gesellschaft), the German Centre for Integrative Biodiversity Research (iDiv) and the Cluster of Excellence "Precision Medicine in Chronic Inflammation" (PMI).