
Skupinový akademický koučink

Přijďte zvýšit svou šanci na dokončení doktorátu.

Během 4 setkání pod vedením zkušeného kouče získáte nástroje pro práci se sebou samými, které vám pomohou zůstat nad věcí a dosahovat dobrých výsledků.

Je možné se zúčastnit jednoho setkání nebo všech čtyř, záleží na vašem zájmu o téma a časových možnostech. Registrace je na každé setkání samostatně a najdete v průběhu zimního semestru v rozvrhu níže. Upozornění na každé další setkání zašleme také v Newsletter for Doctoral Candidates v příslušném měsíci.

Nečekejte přednášky - krátké vstupy budeme kombinovat se sdílením toho, co komu funguje, s diskusí i individuální reflexí a plánováním kroků.

Kde?

Kampus Hyberská, Hyberská 4, Praha 1
Budova D, co-work ve 3. patře ([plánek areálu](#))

Kdy a na jaké téma?

19.9. 16:00 - 18:00	Komunikace při doktorském studiu: Komunikační modely pro náročnější situace, např. jak si (pře-)nastavit pravidla nejen se školitelem.	REGISTRACE
15.10. 16:00 - 18:00	Rozhodovací techniky pro situace v doktorském studiu (a pro život obecně): tři postupy pro rozhodování, díky kterým budete mít jasněji a nebudou vás trápit výčitky.	REGISTRACE
12.11. 16:00 - 18:00	Time management pro doktorandy (s akcentem na dizertační práci): důvody, proč se při doktorském studiu prokrastinaci daří a odhalíme náměty, jak s ní v příštích čtyřech týdnech zatočit.	REGISTRACE
12.12. 16:00 - 18:00	Psychická kondice a jak ji podpořit: Odolnost a wellbeing - postupy pro prevenci i rychlou pomoc, když je třeba.	

Kdo vás koučinkem provede?

Mgr. Jan Froněk, Ph.D. Akademický kouč

Mým základním přístupem je vyvážení tří klíčových prvků, tzv. 3 C:

- Obsah (Content)
- Koučování (Coaching)
- Komunita (Community)

Věřím, že pro dosažení nejlepších výsledků musí obsah koučování padnout osobnosti jednotlivce a zároveň být v prostředí, které podporuje vzájemné sdílení mezi účastníky.

Více o mně a mé práci [zde](#) .