JAK VYPADÁ AKADEMICKÉ KOUČOVÁNÍ?

Koučování je rozhovor o tom, kam míříte. A protože Vy jste unikátní, bude mít různou podobu i náš koučovací rozhovor, nejde to „přes kopírák“. Přesto je pro někoho užitečné vidět, jaké struktury se můžeme držet a že má tím pádem naše koučování pevnou oporu. Následující schéma Vám pomůže si udělat představu.
Můžete ho použít i ke koučování sama sebe.



1 vize

Kam mířím a proč vlastně? Na čem mi záleží? Čeho chci dosáhnout a kým se chci stát?

PŘÍKLAD: Chci si splnit habilitaci do 3 let. Znamená to pak větší jistotu v akademii, lepší přístup ke grantům a pozici na fakultě. Zároveň se chci věnovat i rodině a koníčkům.

2 plán

Jaké termíny pro mě hrají roli? Jaké kroky vedou k cíli? Do jakých fází lze cestu rozdělit?

PŘÍKLAD: Termín. 3 roky ode dneška. Milníky: 1) seženu si přesná kritéria pro docenturu u nás. 2) odevzdaný článek Q2 do 2 let. 3) odvedený projekt do 1,5 roku. 4) do 2,5 roku odevzdám habilitační práci. Týdně se tomuto plánu budu věnovat fixně alespoň 2 hodiny v pondělí ráno.





3 rozvoj

Co se potřebuji naučit, abych zvýšil šanci na úspěch?

PŘÍKLAD: Práce se Zotero a s AI nástroji pro akademiky zaměřenými na psaní kvalitních článků. Disciplína, abych na svůj cíl nezapomněl a věnoval se mu každý týden, tzn. zlepšit můj projektový management a jeho vizualizaci.

4 prostředí

Jaké pracovní prostředí mi pomáhá? Koho chci mít blízko sebe?

PŘÍKLAD: S profesory ze zahraniční stáže jsem málo v kontaktu – posílím skrze sociální sítě, prostuduji jejich nové články pro inspiraci v architektuře článku. Svoje psaní budu soustředit na prostředí kanceláře, kde mě nebudou rušit domácí povinnosti. Nebudu v dobu psaní otvírat maily.





5 mindset

Která moje přesvědčení brzdí můj pokrok a/nebo působí mi nepohodu? Jak s tím naložím?

PŘÍKLAD: Mám pochyby, zda je moje práce dostatečně „akademická.“ Mám toho tolik, že nevím, jestli to zvládnu dotáhnout za tři roky. Jsem člověk, který si nikdy žádný pozitivní návyk nevybudoval. Když budu sedět u psaní, přijdu o zdraví.