

CAMPUSCOACHES



Inhoudsopgave

B	Buitenpromovendi	3		Pantoum voor zelfvertrouwen en zelfinzicht	10
C	Creëer je promotie	4	P	Promoveren met zelfvertrouwen en zelfinzicht	11
D	Dilemmacounseling	5		Schrijven is gemakkelijk	12
I	Interculturele uitdagingen	6		Socratisch Vragenstellen	13
K	Kruipoliegesprek	7	S	Socratische Intervisie	14
O	Ondernemen als doctor	8		Training	15
	Onderzoeksofstellingen	9	W	Succesvol en op tijd promoveren	15
			Z	Wandelcoaching	16
				Zinvol promoveren	17
	Over de coaches				18
	Hoe het werkt				19
	English version				20

Alle sessies die met een (*) zijn gemarkeerd, kunnen (in vereenvoudigde vorm) worden aangeboden in korte sessies van 20 minuten tijdens de Campus Coaches Proeverij. Sessies die met een (**) zijn gemarkeerd worden uitsluitend op een Campus Coaches Proeverij aangeboden.

Buitenpromovendi (*)

Coach: dr. Floor Basten

Individuele sessies op aanvraag (persoonlijk, per telefoon of via Skype)

€ 125,= per uur

Naar schatting bestaat jaarlijks de helft van alle promovendi die met succes hun proefschrift verdedigen uit buitenpromovendi. Buitenpromovendi staan voor uitdagingen die reguliere promovendi niet kennen. En hoewel de meeste universiteiten buitenpromovendi toelaten tot de begeleiding, bieden ze geen maatwerk in de begeleiding waarin rekening wordt gehouden met de bijzondere omstandigheden waaronder buitenpromovendi hun onderzoek doen.

Deze individuele begeleiding is bedoeld om obstakels die specifiek bij het buitenpromoveren horen uit de weg te ruimen. Vaak gaat het om praktische zaken als time management, je weg vinden op de universiteit en concrete afspraken die je kunt maken met werkgever en/of klanten.

Opzet

In individuele coaching sessies brengen we je situatie als buitenpromovendus in kaart, waarbij we rekening houden met je werk en privéleven. Vervolgens ontwikkelen we een programma dat je helpt om balans aan te brengen tussen de eisen die aan je gesteld worden vanuit universiteit, werk en thuisfront, en zoeken we naar oplossingen voor de uitdagingen die voortkomen uit wrijving tussen deze drie gebieden.

Creëer je promotie (**)

Coach: dr. Suzette van IJssel

Gratis sessie van 20 minuten

De leus 'Verbeelding aan de Macht' fungeerde eind jaren '60 van de vorige eeuw als een aansporing om de samenleving op een heel andere manier te bekijken en in te richten. Verbeelding werd gezien als een politiek instrument tot maatschappelijke verandering en verbetering. Vandaag de dag wordt verbeelding, in de zin van mentaal scheppend vermogen, steeds vaker in verband gebracht met het bereiken van persoonlijke doelen.

Iedereen fantaseert en stelt zich dingen voor, ook jij als je bezig bent met een promotieonderzoek. Niet iedereen doet dat echter even bewust. Visualiseren is een mentale techniek waarbij je gebruikmaakt van je voorstellingsvermogen om dat wat je wilt bereiken voelbaarder en wezenlijker te maken, waardoor de verwerkelijking ervan ook tastbaarder en realiseerbaarder wordt.

Opzet

In een korte sessie richten wij ons op één doelstelling met betrekking tot je onderzoek. Door middel van een paar doelgerichte vragen brengen we in kaart hoe het met jouw creatieve verbeelding rondom deze doelstelling is gesteld. Als afsluiting krijg je een zin mee die je helpt om je scheppende vermogen blijvend in te zetten.

Dilemmacounseling (*)

Coach: drs. King Wullur

Individueel

€ 125,= per uur (kennismaking/trajectontwerp gratis)

Het is lastig om op weg naar promotie op koers te blijven en vaart te houden. Je moet veel keuzes maken, maar in een dynamische omgeving met veel tegenstrijdige factoren kun je telkens weer twijfelen of je de juiste keuze hebt gemaakt: zorgvuldig beslissingen voelen achteraf niet goed aan, geniale ingevingen of intuïtieve ideeën blijken niet realiseerbaar zijn. Hinderlijk omdat dergelijke aarzelingen het plezier in promoveren ondermijnen en een oneindige reeks stagnaties kunnen veroorzaken. Een verraderlijke bron van verspilling.

Gebeurtenissen kunnen op zichzelf staan, maar meestal leidt de ene gebeurtenis tot de volgende en kun je in opeenvolgende gebeurtenissen een structuur gaan herkennen. Met coaching die gericht is op de structurele dynamiek van gebeurtenissen help ik je om de krachten die daarbij in het spel zijn, je eigen reacties en die van anderen, beter te begrijpen. Je leert dwalingen, misleidingen en zelfmanipulatie beter zien (het is confronterend om te beseffen hoe geraffineerd wij onszelf voor de gek kunnen houden); en je leert je aandacht te richten op wat je werkelijk wenst en hoe dit te realiseren is. Elegant, *to the point* en met humor die bevrijdend werkt.

Opzet

Dilemmacounseling is een speciaal soort kruipoliegesprek (zie aldaar), dat is toegespitst om een dilemma op te lossen. Hoe complex promotiegerelateerde problemen ook mogen zijn, ze zijn meestal terug te brengen tot een eenduidige dilemma: ja of nee, links of rechts, je onderzoek nu afronden of ermee verdergaan, de aantrekkelijke baan aannemen of aan je levensthema blijven werken. Eenmaal als dilemma gedefinieerd, is het probleem met een krachtige prioriteitenweging op te lossen. De persoonlijke ervaring van jou als dilemma-eigenaar is allesbepalend in deze intensieve sessie. Tijdens de dilemmacounseling zorg ik er vooral voor om storende afleidingen buiten te houden en de zaken die er echt toedoen zo goed mogelijk voor het voetlicht te brengen.

Interculturele uitdagingen

Coach: dr. Suzette van IJssel

Individueel of in groepsverband

€ 125,= per uur voor een individueel coachingsgesprek

Iedereen heeft ideeën over wat goed en wenselijk is. Over de omgang met elkaar, over de wijze waarop je wetenschappelijk onderzoek doet, over de manier waarop je je tijd spendeert of over hoe je met anderen communiceert. Vaak gaan we er als vanzelfsprekend vanuit dat anderen precies hetzelfde denken als wijzelf. Dat zij, met andere woorden, dezelfde impliciete normen en waarden hanteren. Meestal blijkt dat echter helemaal niet zo te zijn.

Met name bij mensen uit verschillende culturele omgevingen worden botsende waarden en normen extra zicht- en voelbaar. Je grapjes worden niet begrepen, je weigering alcohol te drinken maakt dat je je een buitenstaander voelt of de manier waarop mannen en vrouwen met elkaar omgaan is totaal anders dan dat je gewend bent.

Ook in de begeleiding tussen promotor en promovendus of tussen collega-promovendi kunnen culturele normen en waarden botsen. Als je uit een cultuur komt waar een jongere een oudere niet tegenspreekt en je promotor is opgevoed in een (zelf)assertieve samenleving, dan bemoeilijkt dat de communicatie. Als je geleerd hebt dat ambitie tonen en competitie aangaan goede eigenschappen zijn, maar je komt tussen collega's die eigenlijk vinden dat je je kop niet boven het maaiveld uit moet steken, idem dito.

Opzet

In een individueel coachingsgesprek bekijken we de verschillende aspecten waar jij in je contact met collega's, promotor en/of anderen tegenaan loopt. We belichten hierin de – vaak impliciete – culturele normen en waarden in zowel jouw eigen denken en doen als dat van de anderen. Vervolgens zoeken we samen naar hoe we van jouw situatie een win-win situatie kunnen maken, waarbij de culturele verschillen tussen jou en de ander een meerwaarde worden in plaats van een struikelblok.

Op aanvraag kan er ook een groepstraject worden ontwikkeld met als doel inzicht te krijgen in elkaars verschillende normatieve posities, om zo als groep effectiever en positiever met elkaar samen te kunnen werken.

Kruipoliegesprek (*)

Coach: drs. King Wullur

Individueel

€ 125,= per uur (kennismaking/trajectontwerp gratis)

Het is lastig om op weg naar promotie op koers te blijven en vaart te houden. Met coaching die gericht is op de structurele dynamiek van de gebeurtenissen help ik je om de krachten die in het spel zijn beter begrijpen (zie ook dilemmacounseling). De belangrijkste werkwijze in deze benadering noem ik het "kruipoliegesprek" – kruipolie maakt namelijk los wat vastzit, en kan dus goed van pas komen in knellende situaties.

Omdat kruipolie losmaakt wat vastzit, is een kruipoliegesprek geschikt bij een grote verscheidenheid aan issues die ervoor zorgen dat je niet verder kunt. Je kunt een kruipoliesessie gebruiken om bijvoorbeeld een ambitieuze promotie grondig te analyseren, leemtes op te sporen ("het voelt nog niet helemaal goed"), een venijnig dilemma accuraat te definiëren ("ik zit hopeloos in een spagaat") of hardnekkige belemmeringen in de persoonlijke sfeer te ontrafelen ("waarom doe ik aan zelfsabotage").

Opzet

Met een interviewtechniek die gebaseerd is op luisteren in beelden help ik je om snel tot de kern van de zaak te komen. Beeld voor beeld ("additive picturing") wordt tijdens het gesprek steeds helderder wat er structureel aan de hand is. Zo kunnen de meest hardnekkige knopen grondig worden ontward. Vaak moet daarna nog veel gebeuren, maar je kunt in elk geval met vertrouwen verder aan slag.

Ondernemen als doctor (*)

Coach: dr. Floor Basten

3 gesprekken van een uur (waarvan 2 per Skype)

Individueel

€ 500,= ex btw

Voor veel promovendi in met name de alfa- en gammawetenschappen is ondernemerschap niet het eerste dat opkomt als ze nadenken over een loopbaan na hun promotie. Toch kan ondernemerschap zowel financieel als intellectueel een heel bevredigende invulling geven van die loopbaan.

In dit traject gaan we een vertaalslag maken van waar je nu mee bezig bent (de inhoud van je proefschrift en de vaardigheden die je in huis hebt doordat met je promotieonderzoek bezig bent) naar een aanbod aan toekomstige klanten. Op het eind heb je een idee van wat je markt zou kunnen worden en de eerste stappen om die te creëren.

Opzet

In een kennismakingsgesprek van een uur verkennen we aan de hand van het onderwerp van je proefschrift en je vaardigheden de eerste mogelijkheden. Die werk je daarna aan de hand van een opdracht verder uit en het resultaat daarvan bespreken we per Skype. Met behulp van een tweede opdracht maak je je plan concreter en ook het resultaat daarvan bespreken we per Skype. Na afloop daarvan kun je aan de slag om de eerste stappen daadwerkelijk te zetten.

Onderzoekopstellingen (*)

Coach: dr. Suzette van IJssel

Bijeenkomst van een dagdeel (4 uur)

Groep van 6 tot 20 promovendi

€ 75,= per deelnemer (korting vanaf 10 personen)

Net als families en organisaties is een onderzoeksproject een gecompliceerd systeem van interacties tussen uiteenlopende krachten en actoren. En net zoals een familie of organisatie disfunctioneel kan worden, kan ook een onderzoeksproject om allerlei redenen vast komen te zitten of minder gaan stromen. Met een onderzoekopstelling krijg je zicht op waar knelpunten zitten.

Een onderzoekopstelling representeert de belangrijkste dynamieken in het speelveld en legt zo de daarin verborgen krachten bloot. Hierdoor wordt het voor de vraagsteller mogelijk om nieuwe wegen naar blijvende oplossingen op het spoor te komen.

Opzet

In een onderzoekopstelling kies je een aantal factoren die volgens jou met het knelpunt te maken hebben en je vraagt een aantal personen om die factoren te representeren. Je zet de representanten ten opzichte van elkaar in de ruimte volgens de logica van hoe ze volgens jou samenwerken, en laat hen vertellen wat ze op die plek in relatie tot elkaar ervaren. Door de representanten naar aanleiding van hun ervaring nieuwe posities te geven, kun je de dynamiek achter allerlei vragen en problemen onderzoeken. Door hun feedback kom je tot nieuwe inzichten waardoor je opnieuw naar je knelpunt gaat kijken.

De opstellingenmiddagen bieden ruimte aan groepen promovendi om minstens twee onderzoeksproblemen via onderzoekopstellingen te thematiseren en onderzoeken. Ook het meedoen aan het onderzoeken van een onderzoeksprobleem van een ander leidt – vanwege het spiegelende effect – vaak bij jezelf tot vruchtbare inzichten.

Pantoum voor zelfvertrouwen en zelfinzicht (*)

Coach: dr. Claartje van Sijl

Consult van 20 minuten

Gratis

Promoveren is meer dan alleen onderzoek doen en de resultaten opschrijven in een proefschrift. Het is een heel persoonlijk proces waarbij je als wetenschapper en als mens een grote ontwikkeling doormaakt. Voor dat aspect is vaak minder aandacht, terwijl het een cruciale succesfactor is voor je promotie.

Twijfel je regelmatig aan je eigen kunnen? Voel je je onvoldoende gesteund of gezien door je omgeving? Belemmeren stress en angst je in het ontplooiën van je talenten? Zie je de zinvolheid van je werk te weinig? Heb je last van chaos in je hoofd? Vraag je je af hoe je verder moet in of na je promotie? Ongetwijfeld kom je onderweg in je promotietraject zulke of andere hobbels tegen. Soms groeien die uit tot persoonlijke obstakels. Ogenscheinlijk gaat je promotie dan misschien nog op rolletjes, maar ergens loop je vast in dit soort vragen. De structuur van een pantoum helpt je om je gedachten te ordenen.

Opzet

Als counselor/trainer die uit eigen ervaring het proces van promoveren kent, help ik je om niet verder vast te lopen en jou tot je eigen oplossing of nieuwe perspectief te brengen. In een consult van 20 minuten verhelderen we wat je vraag precies is en krijg je gericht advies over hoe je weer in beweging kunt komen. We doen dit aan de hand van een zelfgemaakte pantoum, een Tibetaanse meditatieve dichtvorm die je snel tot de essentie van je vraag, gedachten, of gevoelens rond je promotieonderzoek of loopbaan brengt.

Na dit consult kun je ervoor kiezen om in drie persoonlijke gesprekken het thema van je vraag te verdiepen, jouw hulpbronnen aan te spreken en je oplossing te implementeren (zie daarvoor Promoveren met zelfvertrouwen en zelfinzicht).

Promoveren met zelfvertrouwen en zelfinzicht

Coach: dr. Claartje van Sijl

Persoonlijk coachingstraject

3 gesprekken van een uur

€ 400,=

Na het consult met de pantoum (zie aldaar) kun je ervoor kiezen om in drie persoonlijke gesprekken verder aan de slag te gaan met het bouwen aan zelfvertrouwen en zelfinzicht. In deze gesprekken kun je respectievelijk het thema van je hulpvraag verdiepen, jouw hulpbronnen aan leren spreken en je oplossing leren implementeren.

Met dit traject creëer je de ruimte voor persoonlijke groei. Investeren in je persoonlijke groei kan waardevol zijn voor je ontwikkeling tot zelfstandig wetenschapper (en dus je promotie), maar zeker ook voor jou als mens. Wie zichzelf kent, kan meer van zichzelf inzetten.

Opzet

In een betrokken en vertrouwelijke sfeer spreek ik jouw diverse vermogens aan om problemen in kaart te brengen, vanuit verschillende perspectieven te bezien, oplossingen te verkennen en daadwerkelijk in praktijk te brengen.

Schrijven is gemakkelijk (*)

Sessie van 20 minuten

Klein onderdeel uit meerdaagse schrijfcursus

Coach: drs. Arjenne Louter

Veel promovendi hebben de ervaring dat schrijven tijdrovend, ingewikkeld en lastig is. Na deze sessie heb je ook de andere kant van schrijven leren kennen: schrijven met plezier en gemak.

Vaak is het niet zozeer lastig *wat* je nu precies op moet schrijven, maar is het veel meer de vraag *hoe* je dat voor elkaar moet krijgen. Kennis over het schrijf*proces* ontbreekt en dat maakt het lastig om het schrijfproces daadwerkelijk te sturen.

Opzet

In deze sessie leer je een techniek die je helpt om schrijven gemakkelijker te maken. En door de kennis die je opdoet over het schrijfproces, begrijp je wat je voortaan anders moet doen om efficiënter, effectiever en met plezier te schrijven.

Socratisch Vragenstellen (*)

Coach: dr. Claartje van Sijl

1 workshop van een uur

Groep van 5 tot 10 promovendi

€ 200,= per groep

Promovendi lijken op Socrates. In het antieke Griekenland ondervroeg hij zijn medeburgers in Athene over hun verborgen aannames en de implicaties van hun overtuigingen. Hij was nieuwsgierig naar de grenzen van kennis, net als jij als promovendus. Maar jullie verschillen van elkaar omdat hij vragen stelde, maar nooit beantwoordde. Hij liet zijn publiek altijd achter in verwarring en in het besef van hun onwetendheid, zonder antwoord op het oorspronkelijke probleem.

Socratische intervisie is bijzonder effectief als je kampt met valkuilen die je maar niet lijkt te kunnen vermijden, motivatie-lekkage, morele dilemma's, belangenconflicten, of loopbaanstress die voortkomt uit een beperkte en slecht passende opvatting van succes. In een Socratische Intervisie Dialoog (SID) focussen we op een filosofische vraag die voortkomt uit de praktische ervaring van de deelnemers.

Opzet

In deze workshop krijgen jullie een korte basistraining in de kunst van het Socratisch vragen stellen en een inleiding in de structuur en kracht van een SID. Hierbij werken we al direct met een vraag die voortkomt uit eigen ervaringen. Jullie proberen deze vraag in een gesprek te beantwoorden. Daarbij gebruiken we een specifieke structuur en enkele gespreksregels, bijvoorbeeld dat je alleen bijdraagt vanuit je eigen ervaring en op persoonlijke titel. Als de ingebrachte vraag voldoende verdiept en verhelderd is, relateert iedereen deze aan eigen ervaring, gedachten en gevoelens. Je beantwoordt de vraag alsof het de jouwe was. Ter afronding van de dialoog reflecteren we op wat jullie beschouwen als de essentie, of centrale principes en waarden in deze casus en delen jullie wat volgens jullie nodig is om deze recht te doen.

Na de workshop kan de groep als geheel samen verdergaan om als intervisiegroep de Socratische Intervisie Training te volgen. Het is ook mogelijk om hier zelf een intervisiegroep voor samen te stellen. Zijn 3 of meer leden van de nieuwe intervisiegroep niet aanwezig geweest op deze workshop, dan komt die als inleiding bovenop de Socratische Intervisie Training.

Socratisch Intervisie Training

Coach: dr. Claartje van Sijl

3 bijeenkomsten van drie uur over een periode van 3 tot 6 maanden

Groep van 5 tot 10 promovendi

€ 1.500,= per groep

Voor een uitleg van de Socratische Intervisie Dialoog, zie Socratisch Vragenstellen.

Opzet

In de Socratische Intervisie Training leert een vaste groep promovendi om met elkaar door middel van de Socratische methode intervisie te voeren. Na deze training zijn jullie in staat elkaar gedurende het hele promotietraject effectief te ondersteunen bij het promotieproces door gericht te reflecteren op jullie professionele ontwikkeling en handelen. Dit maakt dat je promotieproces niet alleen soepeler en minder eenzaam verloopt, maar ook zorgt het ervoor dat je bijvoorbeeld effectiever gebruik kunt maken van de begeleiding van je promotor en dagelijks begeleider.

Succesvol en op tijd promoveren
Coach: drs. Arjenne Louter
Individuele telefonische promotie-succes-sessie
Gratis

Soms is het lastig om te weten wat de beste volgende stap is in je promotie. Misschien zit je vast. Of je gaat niet zo snel als je zou willen. Je loopt tegen problemen met je begeleider aan. Je bent je motivatie kwijt. Het schrijven loopt niet lekker. Of...

In een gratis promotie-succes-sessie wordt helder wat voor jou een goede volgende stap is: de blik van een onafhankelijke buitenstaander helpt je om duidelijkheid te krijgen.

Opzet

In een gratis promotie-succes-sessie – er zijn een beperkt aantal plekken per week beschikbaar – word je geholpen om

- te ontdekken hoe je jezelf onbewust saboteert om van je promotie een succes te maken;
- een helder plan te maken waaruit precies duidelijk wordt welke stappen je moet zetten om succesvol en op tijd te promoveren;
- die ene simpele stap te identificeren die je onmiddellijk verder gaat helpen zodra je 'm zet.

Ook wordt in zo'n sessie helder welke ondersteuning je eventueel nodig hebt.

Wandelcoaching
Coach: drs. King Wullur
Ongeveer 3 uur
Individueel
€ 300,=

Een vaag gevoel dat iets wringt of een hardnekkig complex probleem is niet altijd te verhelpen met een goed gesprek, logisch onderzoek of nauwgezette zelfreflectie. Een nachtje erover slapen of er even tussen uitgaan kan soms verrassende inzichten opleveren. Meestal onbewust, letterlijk, want zonder dat je het beseft is je onderbewuste kennelijk "aan het werk geweest"; en zonder te beseffen hoe het in zijn werk is gegaan heb je ineens nieuwe inzichten gekregen.

Een wandeling kan dit ook veroorzaken. Als wandelende coach van het eerste uur heb ik ruim tien jaar geleden de wandelcoaching methodiek helpen ontwikkelen.

Opzet

Met deze methode los je tijdens een wandeling met de coach diepliggende en lastige issues grondig op, mede geïnspireerd door toevalligheden die je tijdens de wandeling tegenkomt. Je gaat je eigen wijsheden onderzoeken door gebruik te maken van alle factoren uit de omgeving, inclusief mijzelf als coach.

Zinvol promoveren

Coach: dr. Suzette van IJssel

Individuele begeleiding:

Vrijblijvend intakegesprek per telefoon (20 minuten): gratis

Los gesprek van een uur: € 125,=

Traject van 3 gesprekken: € 350,=

Promoveren doe je omdat het je zinvol lijkt. Maar je zin in je promotieonderzoek kan om allerlei redenen verdwijnen. Dan is het van belang terug te keren naar je onderliggende verlangen(s) en van daaruit te kijken naar hoe je je zin weer terug kunt krijgen.

Een succesvol promotietraject valt of staat met een doordachte onderzoeksopzet, een goed lopend onderzoek, het vermogen je resultaten op een toegankelijke en heldere manier in academische schrijfstijl op papier te zetten, adequate begeleiding, stimulerende collega's, mensen die je helpen bij het maken van de juiste keuzes, een ondersteunend thuisfront. Maar zelfs als dit allemaal prima geregeld is, kom je op het promotietraject ook vaak innerlijke obstakels tegen: onzekerheid, perfectionisme, grenzeloze tijdinvestering, een onheldere of dubbele focus of een gebrek aan zin en motivatie: 'waar doe ik het eigenlijk allemaal voor?'

Opzet

Ik bied heldere en directe gesprekken waarbij ik met je op zoek ga naar de *ins and outs* van je vraag. Hoe is het met bovengenoemde succesfactoren in jouw traject gesteld? Ik lever maatwerk en breng een breed scala aan geestelijke en praktische vaardigheden met mij mee; van het vinden van de juiste promotor of onderzoeksvraag tot het helpen met verhelderen van hoe je als onderzoeker in je eigen onderzoek staat.

Over de coaches

Floor Basten is afgestudeerd in Franse Taal- en Letterkunde (cum laude) en Sociale Wetenschappen, en ze is gepromoveerd in die laatste. Na een postdoc baan is ze in 2003 begonnen met haar onderzoeksbureau OrléoN, waar ze in 2008 netwerk Campus Orleon aan verbonden heeft. Campus Orleon is een netwerk van onderzoekers in de samenleving, dat onder andere het ondernemerschap van academici buiten de universiteit stimuleert en ondersteunt. In 2013 verscheen *Handboek Buitenpromoveren* dat zij samen met Kerstin van Tiggelen schreef.

Suzette van IJssel (1968) is afgestudeerd aan de Universiteit Utrecht in de Geesteswetenschappen en promoveerde aan de Universiteit voor Humanistiek op een onderzoek naar buitenkerkelijke spiritualiteit en geestelijke begeleiding. In dit onderzoek combineerde zij theoretische, kwalitatieve en kwantitatieve onderzoeksvaardigheden. Als docent en onderzoeker op het gebied van zingeving, spiritualiteit en levenskunst heeft ze aan verschillende universiteiten en hogescholen gewerkt. In haar eigen praktijk begeleidt ze sinds enige jaren mensen bij vergroten van (zelf)inzicht en (geestelijke) autonomie via een diversiteit aan werkvormen.

Arjenne Louter is afgestudeerd aan de Universiteit Utrecht als communicatie-expert in zowel mondelinge als schriftelijke communicatie. Ze heeft de afgelopen (ruim) 20 jaar af en aan gewerkt op veel verschillende hogescholen en universiteiten als docent en onderzoeker op het gebied van academische vaardigheden. Arjenne kent de universitaire wereld van binnen en van buiten. Daarnaast heeft ze ervaring als adviseur bij de overheid en consultant in het bedrijfsleven, en is ze bovendien ervaren mediator gespecialiseerd in arbeidsconflicten. Ze is een coach die werkt met kunstzinnige toepassingen. Arjenne heeft als procesbegeleider intussen honderden (buiten-)promovendi geholpen om succesvol en op tijd te promoveren: ze helpt je bij het antwoord op de vraag 'hoe...?'

Gitte Postel zet een driedelige ervaring in bij haar coaching: als wetenschappelijk onderzoeker/docent, schrijver/redacteur en coach/bemiddelaar. Bovendien gebruikt ze haar ervaring als buitenpromovendus in Nederland en postdoc in het buitenland voor de struikelblokken die inherent zijn aan onderzoek in het algemeen en daarmee buiten gebaande paden treden in het bijzonder. Als sparringpartner verschaft ze helderheid door mensen bewust te maken van hun eigen drijfveren en gedachtegangen; zo helpt ze hen de kern van een probleem te vinden en daar oplossingen voor te zoeken, zowel in conceptueel als praktisch opzicht. Daarnaast is Gitte sterk in aanwijzingen geven voor het verbeteren van de structuur, interne logica en samenhang van een onderzoek c.q. tekst. Zelf heeft ze onderzoek gedaan op het gebied van letteren, cultuurwetenschappen en – tot op zekere hoogte – sociale wetenschappen.

Claartje van Sijl heeft een doctoraal wijsbegeerte (cum laude) en is vervolgens gepromoveerd aan de Universiteit Utrecht op haar onderzoek naar Stoïsche filosofie in relatie tot niet-filosofisch gedachtegoed uit de sociale en culturele context van het Hellenisme. Daarna heeft zij zich geschoold als professioneel counselor en trainer. In haar praktijk helpt zij promovendi en postdocs bij het herdefiniëren van hun koers in leven en werk. Zij combineert haar uitgebreide achtergrond in de filosofie en ervaring in de academische wereld met een breed instrumentarium aan coachvaardigheden. Zo kan zij effectief de diepte in gaan bij levensloopbaanvragen van wetenschappers.

Als andragoloog is **King Wullur** (Andragologie, VU 1981) altijd al gefascineerd door gedragsverandering, maar vooral door de vraag waarom het zo moeilijk is om blijvend te veranderen. Met de kennis van structurele dynamiek (Robert Fritz 1990) is hij steeds beter gaan begrijpen hoe onverbiddeijk ons gedrag door de onderliggende structuren wordt bepaald en ook hoe geraffineerd wij onszelf voor de gek houden. Deze inzichten gebruikt hij onder andere om concepten voor loopbaanbegeleiding en vitaliteit in organisatie te ontwikkelen en taaie en complexe vraagstukken te benaderen.

De Campus Coaches beantwoorden ook vragen via de Promovenditelefoon. Kijk op www.promovenditelefoon.nl voor hoe dat werkt.

Hoe het werkt

Je kunt je interesse voor een coach/sessie aangeven door een mail te sturen naar campuscoaches@campusorleon.nl met in de onderwerpsregel de naam van de coach/sessie. Je ontvangt dan uitleg over hoe je je kunt opgeven.

Alle genoemde prijzen zijn exclusief 21% btw. Via aanvullende verzekering is het in veel gevallen mogelijk een deel vergoed te krijgen.

CAMPUSCOACHES



Index

C	Create your PhD	23	Pantom for self confidence and self awareness	30
D	Dilemma Counselling	24	P Penetrating Oil Consults	31
E	Entrepreneurship for doctors	25	PhD with self confidence and self awareness	32
	External PhD candidate	26	R Research Constellations	33
F	Finishing your PhD with success and on time	27	S Socratic Questioning	34
I	Intercultural challenges	28	Socratic Intervention Training	35
M	Meaningful PhD trajectory	29	Stroll consult	36
	About the coaches		W Writing is easy	37
	How it works			38
				40

All sessions that are marked with (*) can be offered (in a simplified format) in twenty-minutes sessions during a Campus Coaches Tasting. Sessions marked with (**) are only offered during a Campus Coaches Tasting.

Create your PhD (**)

Coach: dr. Suzette van IJssel

Free session: 20 minutes

'All power to the imagination' was one of the slogans with which people in the late 60ies tried to radically review and reform the way the world was organized. Imagination was considered to be a political and transforming tool in creating a more just and free society. Today, imagination, in the sense of mental creative capacity, is gradually becoming more and more connected with accomplishing personal goals.

Everybody fantasizes and uses their imagination, even you while you are in the midst of conducting your research or writing your thesis. Most people however, are unaware of the way they use their imagination. Visualization is a mental technique that employs the imagination to make whatever you want to attain more real and tangible to you. This facilitates the materialization of your goals.

How it works

In a short session we focus on one of your goals related to your research/thesis. Through some goal oriented questions we map the input of your creative imagination as far as this particular goal is concerned. At the end you receive a sentence that will help you to continue to tap into your creative powers.

Dilemma counseling (*)

Coach: drs. King Wullur

Individual

€ 125,= per hour (intake/design of trajectory for free)

On your way to the PhD it can be difficult to stay on track and keep momentum. You have a lot of choices to make, but in a dynamic environment with a lot of contradicting factors you can easily doubt whether you made the right choice: decisions once carefully taken do not to feel right after all, genius hunches or intuitive ideas turn out to be unrealizable. This is annoying because these kinds of hesitations undermine the joy in doing a PhD and can cause an endless series of stagnations. This is a treacherous source of waste.

Events can be stand-alone, but most of the times one event leads to another and you can start to see a structure in the chain of events. With coaching that is focused on the structural dynamic of events I help you to better understand the forces that are at play, your own reactions and those of others. You get a better view on errors, deceptions and self manipulation (it is confronting to realize just how sophisticated we are fooling ourselves); and you learn to aim your attention to what you truly desire and how to make that happen. Elegant, to the point and with liberating humor.

How it works

Dilemma counseling is special kind of penetrating oil consult (see there), that is focused on solving a dilemma. No matter how complex PhD-related problems are, usually they can be reduced to an unambiguous dilemma: yes or no, left or right, finish your PhD now or continue, accept that attractive job or keep working on your life theme. Once defined as dilemma, the problem can be solved with a powerful weighing of priorities. The personal experience of you as the owner of the dilemma is all decisive in this intensive session. During the dilemma counseling I predominantly take care that disturbing distractions are kept out and do my utmost best to bring to the fore those issues that genuinely matter.

Entrepreneurship for doctors (*)

Coach: dr. Floor Basten

3 one-hour sessions (of which 2 by Skype)

Individual

€ 500,=

For many PhD candidates, particularly in the humanities and social sciences, entrepreneurship is not the first thing that springs to mind when they think about a career after their graduation. Yet, entrepreneurship can be a very fulfilling career, both financially and intellectually.

In this trajectory we will translate what you are doing now (the content of your thesis and the skills you have by working on it) into what you possibly have to offer to future clients. At the end, you have an idea of what can become your market and how you can create it.

How it works

In a one hour intake we explore the first possibilities based on the content of your thesis and your skills. You elaborate these afterwards with the help of an assignment and we discuss the results via Skype. With the help of a second assignment you make your plan more concrete and we discuss these results also via Skype. After this you can get started in actually taking your first steps.

External PhD candidates (*)

Coach: dr. Floor Basten

Individual sessions on demand (in person, by telephone or Skype)

€ 125,= per hour

It is estimated that yearly about half of all the PhD candidates who successfully defend their thesis are external PhD candidates. External PhD candidates face challenges that regular PhD candidates do not. And although most universities do not offer tailor-made support that takes into account the specific circumstances in which external PhD candidates do their work.

This individual coaching is meant to get the obstacles that are specific for external PhD candidates out of the way. Often it is a matter of practical issues such as time management, finding your way in university and the concrete deals you can make with your employer and/or clients.

How it works

In individual coaching sessions we will map your situation as an external PhD candidate, taking into account your work and private life. Next, we will develop a program that helps you balance the demands that come to you from university, work and private life, and we seek solutions to challenges that arise from frictions between these three areas.

Finishing your PhD with success and on time
Coach: drs. Arjenne Louter
Individual PhD-success-session by phone
No costs

Sometimes it is difficult to know what the best next step is in your PhD. Maybe you're stuck. Or you don't move as fast as you would like. You run into trouble with your supervisor. You've lost your motivation. Writing isn't going smoothly. Or...

In a free successful-PhD-session it will become clear what a good next step is for you. The perspective of an independent outsider helps you to gain clarity.

How it works

In a free successful-PhD-session, for which weekly a limited amount of places is available, you are helped to

- discover how you unconsciously sabotage yourself in making your PhD a success;
- make a clear plan that pinpoints exactly which steps you will have to take to complete your PhD with success and on time.
- identify that one simple step that will help you on your way immediately once you take it.

This session will also make clear which further support you might possibly need.

Intercultural challenges

Coach: dr. Suzette van IJssel

Individual and/or group

€ 125,= per hour for individual coaching

Everybody has ideas about what good and suitable is, about how you interact with others, the way you should conduct your research, the way you spend your time or communicate with the people around you. Often we assume that others think exactly like us on. We suppose that they employ the same implicit norms and values as we do. More often than not, this turns out to be not the case at all.

This becomes especially visible and tangible for and with people from different cultural backgrounds. Nobody seems to understand your jokes, your refusal to drink alcohol makes you feel like a bystander or the way men and women relate to one another is totally different from what you are used to, and this makes you feel awkward.

In your PhD supervision or in your interaction with other PhD-candidates or colleagues, cultural norms and values can clash and complicate the situation. If you are from a culture in which a younger person is not supposed to contradict an older person and your supervisor is raised in a (self)assertive society, this can be a major obstacle in communicating clearly with one another. If you have learned that showing ambition and trying to compete is a good and desirable quality but your colleagues think one should not put ones head above the parapet, this can cause social problems in your life.

How it works

In an individual coaching-conversation, we look at the different obstacles you encounter in your interactions with colleagues, supervisor and others. We expose the – often implicit – cultural assumptions you and others have. We then search for a position from which we can transform your situation into a win-win situation, in which the cultural differences between you and the others become an added value instead of a stumbling block.

On demand I can develop a group trajectory with the purpose of gaining insight into each others' normative positions, in order to be able to work together as a group in a more effective and positive way.

Meaningful PhD trajectory

Coach: dr. Suzette van IJssel

Individual guidance

1 twenty-minutes intake by phone (no strings attached): no costs

1 one-hour long session: € 125,=

Trajectory of 3 sessions: € 350,=

You start your PhD trajectory because it makes sense and brings meaning to your life. But many factors can frustrate your sense of meaning; in research and in life. When that happens, it is vital to return to the desires and values that underpin your academic endeavors. From this perspective you can look anew at what you need to get your sense of meaning back.

A successful PhD trajectory depends on a well thought out research design; a smooth execution of your research; the ability to voice your results in an accessible and clear academic writing style; adequate supervision, stimulating colleagues, people who help you make the right choices, a supportive home. But even when all this is perfectly taken care of, you will probably also encounter in your PhD process inner obstacles: insecurity, perfectionism, endless time investment, unclear or double focus or a lack of meaning and motivation: 'what am I doing this for anyway?'

How it works

I offer clear and direct conversational skills. Together we explore the ins and outs of your question. How are the above-mentioned factors in your situation working for you? I provide a customized trajectory and bring a vast diversity in spiritual and practical skills to help you in varying issues, from finding the right supervisor to help you clarify where you are in your own research.

Pantoum for self confidence and self awareness (*)

Coach: dr. Claartje van Sijl

A twenty-minutes consult

No costs

Doing a PhD is more than merely doing research and writing down the results in a thesis. It is an intense and very personal process in which you go through a major development as both scientist/scholar and human being. This aspect often receives less attention, although it is a crucial success factor for your PhD.

Do you often doubt your own abilities? Do you feel you are not supported or acknowledged enough by your environment? Do stress and anxieties keep you back from developing your talents? Do you not see the purpose and meaning of your work enough? Is chaos in your mind troubling you? Do you wonder how to proceed during or after your PhD? No doubt you will meet all sorts of obstacles on your way to the PhD. Sometimes stumbling blocks grow into personal obstacles. At face value your PhD might seem to be running smoothly, but somewhere you get stuck in questions such as these. The structure of the pantoum helps you to order your thoughts.

How it works

As a counselor/trainer who knows the PhD process from first-hand experience, I help you to not get tangled up any further and guide you to your own solution or a new perspective. In a twenty-minutes consult we elucidate your precise question and you receive focused advice about how to set yourself in motion again. We do so with the aid of a self-made pantoum, a Tibetan meditative form of poetry that quickly brings you to the essence of your question, thoughts or feelings regarding your PhD research or career opportunities.

After this consult you can opt to further deepen the theme of your question, tap into your resources and implement your solution in three personal coaching sessions (see PhD with self confidence and self awareness).

Penetrating Oil Consult (*)

Coach: drs. King Wullur

Individual

€ 125,= per hour (intake/trajectory design for free)

On your way to the PhD it can be difficult to stay on track and keep momentum. With coaching that is focused on the structural dynamic of the events I help you to better understand the powers that are at play (see also dilemma counseling). The most important method in this approach I call the penetrating oil consult, because penetrating oil is used to make run smooth again what is stuck and this can come in handy in jammed situations.

Because penetrating oil smoothes what is jammed, a penetrating oil consult can be used to tackle a variety of issues that keep you from moving on. You can use a penetrating oil consult for instance to deeply analyze an ambitious PhD project, to identify blanks ("it doesn't quite feel right yet"), to define a vicious dilemma ("I'm hopelessly split") or to disentangle stubborn obstructions in the private sphere ("why do I engage in self sabotage").

How it works

With an interview technique that is based on listening by picturing I help you to come to the heart of the matter quickly. Image by image ("additive picturing") it becomes clearer what happens on a structural level. This way, the most resistant knots can be unraveled. Often a lot of things still need to happen afterwards, but in any case you can start making them happen with confidence.

PhD with self confidence and self awareness

Coach: dr. Claartje van Sijl

Personal coaching trajectory

3 one-hour sessions

€ 400,=

After the consult with the pantoum (see Pantoum for self confidence and self awareness) you can opt to further work on your self confidence and self awareness. In these sessions you learn to respectively deepen the theme of your question, tap into your resources and implement your solution in three personal coaching sessions

With this trajectory you create the space for personal growth. To invest in your personal growth is valuable for your development as an independent scientist/scholar (and thus for your PhD, but definitely also for you as a human being. If you know yourself, you can bring more of yourself into it.

How it works

In a considerate and confidential atmosphere I appeal to your diverse capacities to map problems, to consider them from different perspectives, to explore solutions and to put them into practice.

Research Constellations (*)

Coach: dr. Suzette van IJssel

1 half-day session (4 hours)

Group of 6 to 20 participants

€ 75,= per person (discount for 10 persons or more)

Like families and organizations, a research project can be seen as a complicated system of interactions between different forces. And just as much as a family- or organizational system can become dysfunctional due to all kinds of influences, so can a research project. With a research constellation, you get a grasp of where the bottle-necks are.

A research constellation represents the most important dynamics in the field in which you operate and exposes the hidden powers.

How it works

In a research constellation you choose a couple of factors that you believe have something to do with the bottle-neck. You ask some people to represent those factors. You then position the representators in the room according to the logic of how you think they work together, and you ask them what they experience in their position, related to the others. By repositioning the representators based on their experience, you can research the dynamic behind all sorts of questions and problems. Their feedback helps you to gain new insights and to reconsider your bottle-neck.

The research constellations offer space for groups of 6 to 20 PhD-students. In one afternoon there is time to address at least two research problems. Participating in the research into the PhD-problems of another person will often lead to vital insight into your own situation, due to the mirroring effect of this method.

Socratic Questioning (*)
 Coach: dr. Claartje van Sijl
 1 one-hour workshop
 Group of 5 to 10 PhDs
 € 200,=

As a PhD candidate you are like Socrates. In ancient Greece he questioned his fellow Athenians about their hidden assumptions and the implications of their convictions. He was curious about the boundaries of knowledge, like you. But you differ because he only asked questions and never provided an answer. He always left his audience conscious of their ignorance and in confusion, without a solution to the original problem.

Socratic Intervention can be particularly helpful if you have questions about e.g. dealing with a pitfall you cannot seem to avoid, recurrent motivational drain, moral dilemmas, conflicts of interest, or career stress because of a narrow and ill-fitting definition of success. A Socratic Intervention Dialogue (SID) focuses on a philosophical question that arises from the practical experience of one of you.

How it works

The workshop Socratic Questioning offers a basic training in the art of Socratic questioning and an introduction into the structure and strengths of a SID. We use a question that derives from the experience of one of you. You attempt to answer this question. For this, we use a specific structure and some rules, e.g. one contributes only from your own experience and on your own authority. Once the case that brought up the question is sufficiently deepened and clarified, everybody relates it to their own experience, thought, and feeling. You then answer the question as if the case were yours. To conclude the dialogue, we reflect and share what you consider to be the essence, or central principles and values in the case in question and what is needed to do them justice.

After the workshop you can decide to continue as an intervention group and get the Socratic Intervention Training. It is also possible to form your own intervention group for this. If 3 or more participants did not previously participate in this workshop, it is added as an introduction to the Socratic Intervention Training.

Socratic Intervision Training

Coach: dr. Claartje van Sijl

3 three-hours guided intervision training during 3 to 6 months

Group of 5 to 10 PhDs

€ 1.500,= per group

For an explanation of the Socratic Intervision Dialogue, see the workshop Socratic Questioning.

How it works

The Socratic Intervision Training teaches a fixed group of PhD candidates to conduct intervision sessions according to the Socratic method. After the training you are capable of supporting each other effectively in your PhD process during the entire PhD trajectory by providing focused reflection on professional conduct and development. This makes the PhD process smoother and less solitary as well as enables you to use the support of your supervisor and daily supervisor more effectively.

Stroll Consult

Coach: drs. King Wullur

About 3 hours

Individual

€ 300,=

A vague feeling that something itches nor a stubborn and complex problem always goes away after a good conversation, a logical inquiry or precise self reflection. A night sleep or just a short getaway can sometimes result in surprising insights. Usually this happens unconsciously, in the literal sense of the word, because without you knowing it, your subconscious has obviously been put to work. And without realizing how it worked you suddenly have new insights.

A stroll can cause this same effect. As a strolling consultant of the first hour, I helped develop a stroll consult technique over ten years ago.

How it works

With this method you solve deep and difficult issues while strolling with the coach, also inspired by coincidences. You will investigate your own wisdoms by using everything you encounter during your walk, myself as your coach included.

Writing is easy (*)

Coach: drs. Arjenne Louter

A 20 minute session as a small part of a writing course

Many PhD candidates experience writing as time consuming, complicated and difficult. After this session you have also acquainted the other side of writing, that is, writing with joy and ease.

Often the difficulty is not so much *what* to write exactly, but *how to* accomplish writing. Knowledge about the writing *process* is missing and that makes it difficult to actually take control of your writing.

How it works

In this session you learn a technique that helps you make writing easier. Moreover, with your new knowledge about the writing process, you understand what to do differently in the future in order to write more efficiently, more effectively and with joy.

About the coaches

Floor Basten graduated in French Language and Literature (cum laude) and in Social Sciences, and she has a doctorate in the latter. After a post-doc position she started her own research company OrléoN in 2003, to which she added network Campus Orleon in 2008. Campus Orleon is a network of researchers in society, which among others stimulates and supports entrepreneurship of academics outside university. In 2013, *Handboek buitenpromoveren (Handbook for external PhD candidates)* appeared, which she coauthored with Kerstin van Tiggelen.

Suzette van IJssel (1968) graduated in Humanities at Utrecht University and wrote her PhD-thesis on spirituality and existential counseling at the University for Humanistics. She's trained as a systemic coach and a humanist chaplain. She has a private practice in existential counseling and works as a teacher and researcher in the field of spirituality, art of living and meaning of life. She has a passion for helping others to find their autonomy and inner strength through a greater (self) awareness.

Arjenne Louter graduated at the Utrecht University as a communication specialist in both spoken and written communication. In the past (over) twenty years, she has constantly worked at a range of institutions for higher vocational learning and universities as teacher and researcher in the field of academic skills. She knows the academic world from the inside out. She also has experience as an advisor for government and a consultant for enterprises. Moreover, she is an experienced mediator who specializes in work conflicts. She is a coach who works with artistic approaches. As facilitator, by now she has helped hundreds of (external) PhD candidates to complete their PhD with success and on time. Helps to answer the question 'how...?'

Gitte Postel brings a threefold experience with her in coaching PhD candidates: as scientific researcher/teacher, as writer/editor, and as coach/mediator. Moreover, as an external PhD candidate in the Netherlands and as a post-doctoral researcher at a foreign university, she uses her experiences

to eliminate obstacles that are inherent in doing research in general and taking it of the beaten track in particular.

As sparring partner, Gitte provides clarity by making people aware of their own motivations and logic, this way she helps them find the core of the problem and both conceptual and practical solutions. Furthermore, she is very skilled in giving directions for improving structure, inner logic and coherence in both research and texts. She has the most to offer to PhD candidates in the Humanities. Her own research is in Humanities and, to some extent, in the Social Sciences.

Claartje van Sijl graduated in philosophy (cum laude) and obtained her PhD from Utrecht University with a thesis on Stoic philosophy in relation to non-philosophical thought from its social and cultural Hellenistic context.

Subsequently she received a professional training and coaching certificate. In her own private practice she helps PhDs and PostDocs to redefine their course in life and work. She combines her extensive background in philosophy and personal experience in academia with a broad range of coaching instruments. This enables her to work effectively and at a deep level with career questions of researchers.

As an andragogist, **King Wullur** (Andragology, Vrije Universiteit 1981) has always been fascinated by changing behavior, but even more so by the question why permanent behavior is so difficult. With his knowledge about structural dynamics (Robert Fritz, 1990) he has gained a better understanding of how our behavior is unrelentingly conditioned by underlying structures and of how sophisticated we are in fooling ourselves. He uses these insights among other things to develop concepts for career counseling and vitality in organizations, and to challenge tough and complex issues.

The Campus Coaches also answer questions via the Promovenditelefoon. Go to www.promovenditelefoon.nl to see how it works.

How it works

You can show your interest in a coach or session by sending an email to campuscoaches@campusorleon.nl with the name of the coach or session in the subject line. You then receive instructions on how to continue with your application.

All prices are ex 21% VAT. Depending on your health insurance you can get a part of the trajectory compensated.