



Coaching-Stunde

Die Corona-Pandemie stellt uns alle vor besondere und neue Herausforderungen. Arbeiten im Homeoffice sowie die aktuell notwendige soziale Distanzierung bringen neue Anforderungen an uns und unsere Arbeitsweise mit. In dieser Zeit möchten wir Sie mit einem Coaching- Angebot unterstützen.

Mit der **Coaching-Stunde** bieten wir Ihnen die Gelegenheit, zu Ihren Anliegen in einen vertrauensvollen Dialog zu treten, Ihre Situation zu reflektieren und bei der Lösungsfindung zu Ihren beruflichen Themen professionell und strukturiert begleitet zu werden. Das Coaching kann eine einzelne Sitzung umfassen oder bei Bedarf und Wunsch einen längeren Prozess bedeuten.

Mögliche Anlässe können sein:

- Umgang mit Belastungen
- Reflektion der eigenen Motivation und Handlungsstrategien
- Arbeit an der inneren Haltung
- Konfliktklärung
- Entscheidungsfindung
- Karriereplanung und berufliche Weiterentwicklung
- Kompetenzentwicklung und Profilschärfung
- Entwicklung von Zeit-, Ziel- und Selbstmanagement

Dieses Format bieten wir telefonisch oder online nach vorheriger Terminvereinbarung an. Bei Interesse kontaktieren Sie bitte Valentina Vasilov:

valentina.vasilov@uni-due.de, Fon 0201 183 3176

Valentina Vasilov ist personenzentriert-integrativer Coach (DACB, GwG) sowie Trainerin zu Themen der Beratung und Kommunikation, Kompetenzprofilierung und Guten wissenschaftlichen Praxis. Sie hat langjährige Berufserfahrung in der Nachwuchsförderung sowie fundierte Erfahrungen im Diversity Management im akademischen Bereich.



Coaching Hour

The COVID-19 pandemic confronts us all with special and new challenges. Working in home office as well as the currently necessary social distancing bring new demands upon us and our way of working and conducting research. In this challenging time we would like to support you with a coaching offer.

With the **coaching hour** we offer you the opportunity to engage in a confidential dialogue on your concerns, reflect on your current situation and receive professional and structured support in finding solutions to your professional issues. The coaching can range from a single session to a longer process, if so required by the topic or desired by the coachee.

Possible topics and issues can be:

- dealing with various burdens and stress
- reflecting your own motivation and action strategies
- developing your own inner attitude
- resolving conflicts
- making congruent decisions
- planning your career and professional development
- developing your competencies and building a clear, distinctive profile
- developing your time, goal and self management

We offer this format by telephone or online after prior appointment. If you are interested, please contact Valentina Vasilov: valentina.vasilov@uni-due.de,
Phone 0201 183 3176.

Valentina Vasilov is certified personcentered-integrative coach (DACB, GwG), research integrity trainer as well as facilitator in areas of career development and communication. She has many years of pro-fessional experience in doctoral education as well as working experience in diversity management in the academic field.