

Dr. Matthias Schwarzkopf

Zeit- und Selbstmanagement für WissenschaftlerInnen

29. Mai 2013, 09.00 – 17.00 Uhr

Auditorium, »Zur Rosen«, Johannisstraße 13

Wissenschaftliches Arbeiten erfolgt oft unter einem hohen Zeitdruck und meist in klar begrenzten Zeiträumen. Daher ist ein wirksames Zeit- und Selbstmanagement eine notwendige Kompetenz, die Sie brauchen, um sich nicht überwältigt zu fühlen und rechtzeitig zu Ergebnissen zu kommen.

In diesem Workshop lernen Sie die Grundlagen des Zeit- und Selbstmanagements kennen. Danach haben Sie Gelegenheit, diese Grundlagen gleich in konkrete Zeitplanungen umzusetzen. Neben dem Kennenlernen der typischen Zeitmanagement-Werkzeuge wird dabei insbesondere auch an der Frage gearbeitet, welche spezifischen Lösungen für eine bessere Vereinbarkeit von Forschung, Lehre und anderen Lebensbereichen auf die je individuelle Situation passen.

Inhalte:

- Strategien von Zeit- und Selbstmanagement
- Zeitmanagementwerkzeuge
- Prioritäten setzen und umsetzen
- Motivationsorientiert arbeiten – Demotivation vermeiden
- Zeitfresser erkennen und eliminieren
- Lehre, Forschung und der ganze Rest: „Privat“ Leben und Universität unter einem Hut