

Dr. Kathrin Carl

Zeit- und Selbstmanagement für WissenschaftlerInnen

20. Juni 2014, 9.00–17.00 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:
Privatleben und Universität unter einem Hut