

Zeit- und Selbstmanagement im akademischen Alltag

Workshopleitung



Dr. Gudrun A. Schwegler
uni-support, Düsseldorf

- Seit 2003 freiberufliche Tätigkeit als Beraterin und Trainerin mit den Schwerpunkten Kommunikation, Kooperation, Projektmanagement und Führung
- Berufsbegleitendes Studium der Erziehungswissenschaften mit den Schwerpunkten Betriebspädagogik, Führungspädagogik und Bildungsmarketing
- Ausbildung als Systemische Beraterin.
- Führungserfahrung als Projektleiterin in Wirtschaftsunternehmen und Bildungsorganisationen

Ziel

Die TeilnehmerInnen ermitteln ihren Arbeitstyp und lernen wirksame Techniken und Methoden des Zeit- und Selbstmanagements kennen und anwenden.

Beschreibung

Wissenschaftliche Arbeit ist in hohem Maße selbstbestimmt, erfordert aber zugleich die Bewältigung vieler unterschiedlicher Aufgaben auf verschiedenen Ebenen. Oft findet sie auch unter starkem Termindruck statt. Wichtige, aber nur selten drängende Aufgaben wie die eigenen Forschungsprojekte kommen dabei häufig zu kurz.

Vor diesem Hintergrund vermittelt der Workshop grundlegende und wissenschafts-taugliche Prinzipien der Arbeitsorganisation und des Selbstmanagements. Die TeilnehmerInnen reflektieren, unter welchen Bedingungen sie besonders gut und produktiv arbeiten können und lernen wirksame Methoden zur Prioritätensetzung und Techniken zur effizienten Arbeitsorganisation kennen. Sie diskutieren erprobte Möglichkeiten des Umgangs mit Stress und Arbeitsüberlastung und sammeln Transferideen für die Umsetzung im akademischen Alltag.

Die Inhalte des Workshops sind:

- Nächtliche Geistesblitze oder diszipliniertes Management? Erfolgsfaktoren für wissenschaftliches Arbeiten
- Optimale Arbeitsbedingungen schaffen: Ermittlung des eigenen Arbeitstyps
- Effizient arbeiten: Analyse des eigenen Arbeitsbereiches und Prinzipien der Arbeitsorganisation für den akademischen Alltag
- Effektiver arbeiten: Methoden der Prioritätensetzung
- Balance halten: Umgang mit hohen Arbeitsanforderungen, Stress und Motivationstiefs

Methodik

Input, Einzel- und Kleingruppenarbeit, Gruppendiskussion

Organizational Information

Sprache	Deutsch
Zielgruppe	Promovierende in allen Phasen der Promotion aller Fachbereiche
Datum	Freitag, 19. Januar 2018, 10:00–18:00
Anmeldung	Für die Registrierung klicken Sie hier