

## Zeit- und Selbstmanagement im akademischen Alltag

### Ziel

Die Teilnehmenden 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 wissenschaftstaugliche Prinzipien der Arbeitsorganisation und des Selbstmanagements. Die Teilnehmenden 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

### Workshopleitung



**Dr. Nils Reschke**

uni-support, Krefeld

- Seit 2006 nationale und internationale Tätigkeit als Trainer und Berater in der Wissenschaft
- Langjährige Erfahrung in Forschung, Lehre und Wissenschaftsmanagement
- 2011-2013 DAAD Lektor in Süd-Korea
- Zertifiziert als Intercultural Business Trainer/Moderator (IBT/M)
- Vorstandsmitglied von SIETAR Deutschland (Society for Intercultural Education, Training and Research)

### Organizational Information

Sprache	Deutsch
Zielgruppe	Promovierende in allen Phasen der Promotion aller Fachbereiche
Datum	Dienstag, 13. November 2018, 9:00 – 17:00
Anmeldung	<a href="#">Für die Registrierung klicken Sie bitte hier</a>