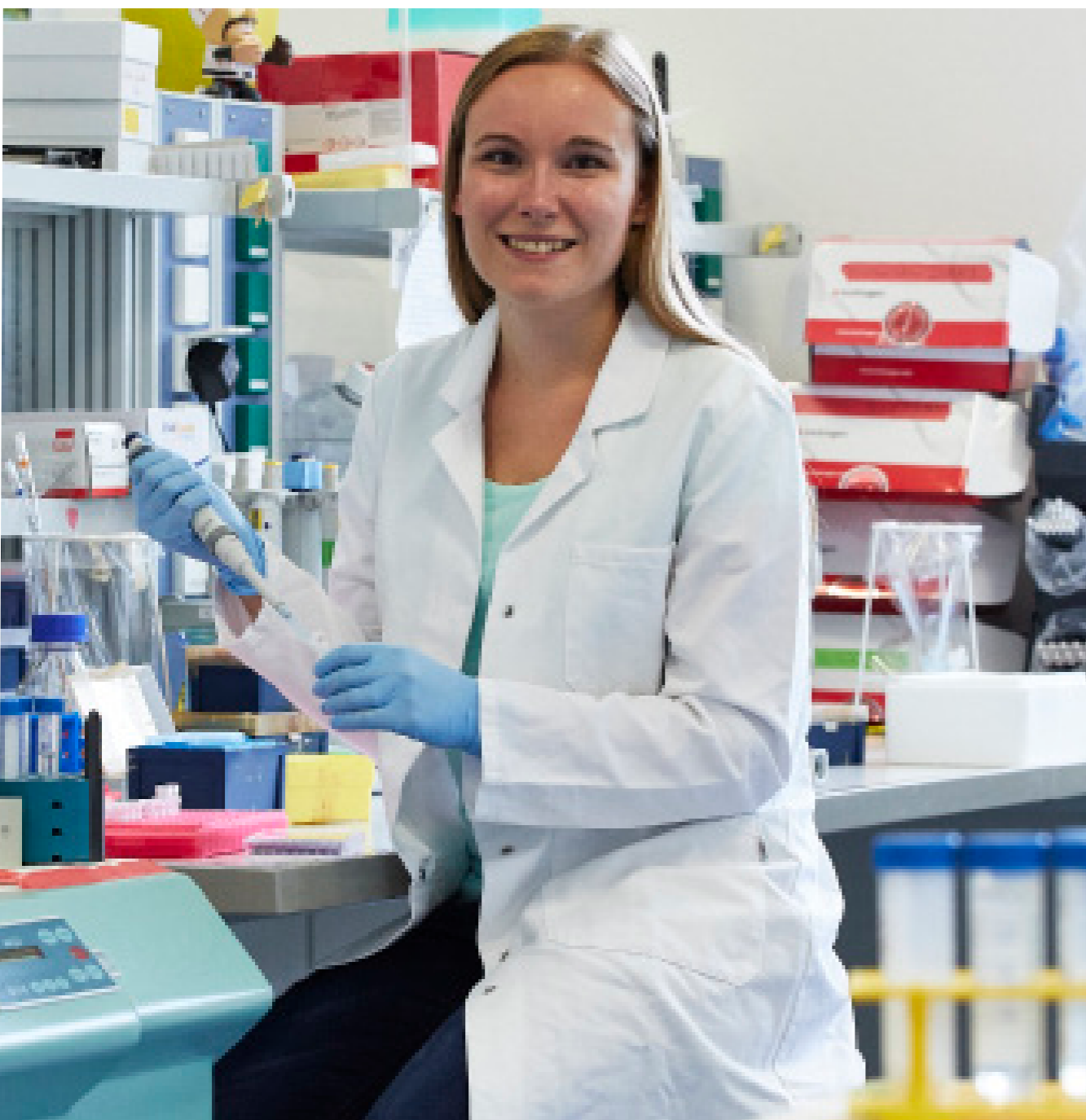


„Ich habe an dem Workshop „Get on with it“ zwei Jahre nach dem Beginn meiner Promotion teilgenommen. Ich fand diesen Kurs sehr nützlich, um eine Übersicht über meine bisher erbrachte Arbeit zu bekommen, meinen Zeitplan für die Promotion zu überprüfen, Ziele für die nächsten Monate zu formulieren und mich insgesamt zu fokussieren. Besonders der Austausch mit anderen Promovierenden über Themen wie Stress und Motivationstiefs war sehr hilfreich. Der Workshop bot hierfür eine sehr angenehme und offene Atmosphäre.“

Vanessa Zimmermann
Doktorandin

Biochemie, Chemie und Pharmazie - Goethe-Universität



Get on With it

Ziel

Ziel des Workshops ist die Vermittlung von Wissen und Fähigkeiten, die dazu beitragen, „am Ball zu bleiben“ und die Promotion zielgerichtet zur Disputation zu führen.

Beschreibung

In jeder Promotion können nach anfänglichem Schwung Phasen auftreten, in denen man das Gefühl hat, kaum voranzukommen. Dabei kann das eigene Durchhaltevermögen auf eine harte Probe gestellt werden.

Der eintägige Workshop bietet daher umfassende Unterstützung in der mittleren Phase der Promotion. Dazu gehört die realistische Einschätzung des aktuellen Arbeitsstandes, die Identifikation von Herausforderungen, die Fortentwicklung der Projektplanung, die Optimierung der eigenen Arbeitsorganisation sowie das Aufrechterhalten der Motivation.

Außerdem sollen die Teilnehmenden angeregt werden, frühzeitig – also vor der Beendigung des Promotionsprojektes – die eigenen Stärken und Schwächen zu reflektieren, um daraus Karriereoptionen zu formulieren.

Der Workshop richtet sich an Promovierende aller Fachbereiche, die erfolgreich ihr Promotionsprojekt aufgenommen haben und etwa 1-2 Jahre vor dem Abschluss der Promotion stehen.

Der Workshop deckt folgende Themenbereiche ab:

- Standort- und Zielbestimmung für die zweite Hälfte der Promotion: Reflektion und Verfeinerung der Projektpläne
- Optimierung des eigenen Zeitmanagements und der Arbeitsorganisation, Komplexitätsmanagement und Projektkoordination
- Survival Kit: Umgang mit Stress, Motivationstiefs und ggf. Krisen
- Start in eine aktive Karriereplanung

Die Teilnehmenden erhalten 4 Wochen vor dem Workshop Unterlagen zur individuellen Vorbereitung, so dass im Workshop konkret an den einzelnen Projekten weitergearbeitet werden kann.

Bitte planen Sie ca. 3 Stunden für Ihre Vorbereitung ein.

Organizational Information

Sprache	Deutsch
Zielgruppe	Promovierende in der mittleren Arbeitsphase der Promotion aus allen Fachbereichen
Datum	Freitag, 15. Februar 2019, 9:00 – 17:00
Anmeldung	Für die Registrierung klicken Sie bitte hier

Workshopleitung



Dr. Margarete Hubrath
uni-support, Düsseldorf

Seit 2001 national und international als Trainerin, Beraterin und Coach in der Wissenschaft tätig; langjährige Forschungs- und Lehrtätigkeit an mehreren Universitäten und einem außeruniversitären Forschungsinstitut; zertifizierter Coach für Einzelpersonen und Teams (ISP).