

Selbstorganisation und Zeitmanagement – Einfach mehr schaffen!

Ziel

In diesem Online-Workshop werden die Teilnehmer*innen die wichtigsten Zeitmanagementprinzipien kennenlernen, die einen ehrlichen Umgang mit sich selbst erlauben. Dafür werden Ziele definiert und die eigenen Projekte danach ausgerichtet. Dabei hinterfragen wir die psychologischen Barrieren, die uns daran hindern, unsere Zeit effizient zu nutzen, und erfahren, wie Prokrastination überwunden und Motivation gewonnen werden kann.

Beschreibung

Neben vielfältigen Tools aus dem Zeitmanagement lernen Sie in diesem Seminar ihre eigene innere Haltung im Rahmen der Selbstorganisation kennen, wie etwa die Hintergründe von Prokrastination und der eignen Motivation:

- Welche Zeitmanagement-Tools gibt es und wie kann ich sie für mich nutzen?
- Zeitmanagement ist Selbstmanagement: Um unser Zeitmanagement zu planen, müssen wir zunächst unsere Motivation verstehen
- „Zeitmanagement ist Schmerzmanagement“ (Nyr Eyyal in „Indistractable“): Wie man die Selbstdisziplin steigert

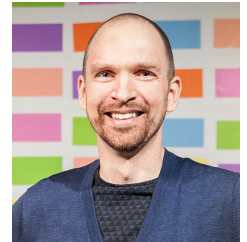
Methodik

- (Kurze) Impulsvorträge und Inputs der Referentin
- Raum für persönlichen Austausch zum Thema und Möglichkeit zur Vernetzung der Teilnehmer*innen
- Diskussionen im Plenum zu bestehenden Umgang mit Selbstmanagement
- Einzelübungen zur Selbstreflektion und viele Zeitmanagementübungen
- Gruppenübung in Breakout Sessions
- Q&A

Voraussetzung

Computer / Smartphone **mit** Kamera und Mikrofon

Workshopleitung



Robert Kötter
TwentyOne Skills GmbH,
Köln

Organizational Information

Sprache / Format	Deutsch / Online
Zielgruppe	Promovierende in allen Phasen der Promotion aller Fachbereiche
Datum	Freitag, 3. Februar 2023, 9:00 – 15:00
Anmeldung	Für die Registrierung klicken Sie bitte hier

